

**Jelica Petrović<sup>1</sup>**

Odsek za  
psihologiju,  
Filozofski fakultet,  
Univerzitet u Novom  
Sadu

**Jovana Trbojević**

Odeljenje za  
prirodne i društvene  
nauke, Matica  
Srpska

**Emeše Dukai**

Odsek za  
psihologiju,  
Filozofski fakultet,  
Univerzitet u Novom  
Sadu

1 Adresa autora:  
jelica.petrovic@ff.uns.ac.rs

Primljeno:  
10. 08. 2020.

Primljena korekcija:  
28. 09. 2020.

Prihvaćeno za štampu: 03.  
10. 2020.

## KOGNITIVNA REGULACIJA EMOCIJA I SUBJEKTIVNO BLAGOSTANJE KOD ADOLESCENATA: POSTOJI LI DIREKTNNA VEZA?

Cilj ovog istraživanja bio je utvrditi koje su strategije kognitivne emocionalne regulacije najzastupljenije na uzroku adolescencata, na koji su način one povezane sa indikatorima mentalnog zdravlja adolescenata, te da li se veza između strategija kognitivne regulacije emocija i globalnog subjektivnog blagostanja ostvaruje direktno, ili preko pozitivnog i negativnog afektiviteta. Istraživanje je obavljeno na uzorku 206 učenika prosečnog uzrasta 16 godina. Rezultati su pokazali da su kod adolescenata najzastupljenije strategije pozitivna reformulacija i stavljanje u perspektivu, koje su, zajedno sa planiranjem i pozitivnim refokusiranjem, povezane sa pozitivnim merama mentalnog zdravlja (globalnim subjektivnim blagostanjem adolescenata i pozitivnim afektivitetom). Ruminacija, katastrofiziranje, samookrivljavanje, i u manjoj meri prihvatanje, su povezane sa negativnim afektivitetom. Analizom medijacije izdvojile su se dve strategije kognitivne emocionalne regulacije koje značajno predviđaju subjektivno blagostanje: pozitivna preformulacija i samo-okrivljavanje. Utvrđeno je da se veza između pozitivne preformulacije i subjektivnog blagostanja ostvaruje delimično direktno, a delimično je posredovana pozitivnim afektivitetom kao medijatorom. Rezultati istraživanja takođe su pokazali da se veza između samookrivljavanja i globalnog subjektivnog blagostanja ostvaruje isključivo indirektno - preko negativnog afektiviteta kao medijatora. U svetlu dobijenih rezultata, formulisane su neke praktične implikacije za preventivni i interventni rad sa adolescentima u cilju povećanja subjektivnog blagostanja.

**Ključne reči:** adolescencija, kognitivna emocionalna regulacija, negativni afekat, pozitivni afekat, subjektivno blagostanje

## Uvod

Specifičnost razvojnog perioda adolescencije predstavljaju intenzivne i duboke transformacije u svim aspektima razvoja čija dinamika ima potencijal da destabilizuje psihološku ravnotežu, i u tom smislu predstavljaju rizik po mentalno zdravlje adolescenata. Razvojni izazovi novijeg doba se dodatno usložnjavaju, te rezultati istraživanja izveštavaju o povećanoj stopi psihičkih poremećaja (Compas et al., 2017; Deighton, 2019) i opadanju nivoa blagostanja u ovom periodu (Twenge et al., 2018). Istraživanja sa fokusom na pozitivne aspekte funkcionisanja adolescenata najčešće se bave konceptom subjektivnog blagostanja koje se opisuje kroz tri komponente: 1) zadovoljstvo životom, kao globalna evaluacija ili kao procena zadovoljstva pojedinim aspektima života; 2) pozitivni afekat, koj podrazumeva učestalost doživljavanja prijatnih emocija ili prijatan afekat; 3) nizak nivo negativnog afekta, niska učestalost doživljavanja neprijatnih emocija ili neprijatan afekat (Diener et al., 1999; Diener et al., 2017). Ovaj multidimenzionalni model subjektivnog blagostanja pokazao se kao validan i na uzorku adolescenata (Martin & Huebner, 2007), tako da slika „srećnog adolescenta“ uključuje onoga ko je zadovoljan životom i doživljava više pozitivnih nego negativnih afekata. Kao jedan od važnih prediktora subjektivnog blagostanja izdvajaju se procesi emocionalne regulacije, jer se ove sposobnosti upravo u adolescenciji poboljšavaju – adolescenti postaju sve samostalniji u ovom procesu, i koriste sve kompleksnije strategije emocionalne regulacije (Garnefski & Kraaij, 2006). Istraživanja pokazuju da su adolescenti s boljim veštinama regulacije emocija socijalno kompetentniji, te da imaju kvalitetnije odnose s vršnjacima (Chervonsky&Hunt, 2019; Petrović, 2015); veći stepen subjektivnog blagostanja (Verzeletti et al., 2016), kao i da ove veštine predviđaju uspešnu psihosocijalnu adaptaciju kasnije tokom razvoja (Fernandez-Berrocal et al., 2006; Gross & Thompson, 2007). S druge strane, maladaptivne strategije emocionalne regulacije povezane su sa povećanim rizikom za razvoj problema mentalnog zdravlja, najpre eksternalizovanih i internalizovanih poremećaja (Compas et al., 2017). Strategije emocionalne regulacije su brojne, a jedan od najuticajnijih modela u ovoj oblasti posebno izdvaja i proširuje spektar *kognitivnih strategija emocionalne regulacije*, koje predstavljaju karakterističan način mišljenja sa ciljem kontrole i modifikacije emocionalnih iskustava (Garnefski et al., 2002; Garnefski & Kraaij, 2006, 2018). Ovi istraživači govore o devet različitih strategija kognitivne emocionalne regulacije: *Samo-okrivljavanje* (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 druge ljude za negativni događaj), *Katastrofiziranje* (prenaglašavanje negativnih strana i posledica uznemirujućeg događaja), *Stavljanje u perspektivu* (umanjivanje ozbiljnosti negativnog događaja upoređivanjem sa drugim negativnim događajima), *Pozitivno refokusiranje* (razmišljanje o nečemu prijatnom i umirujućem umesto o stresnom događaju), *Pozitivna preformulacija*

(sagledavanje pozitivnih strana događaja koje mogu biti unapređjuće za lični razvoj), *Prihvatanje* (misli koje nas navode da prihvatimo okolnosti i postojanje negativnih emocija i stanja kroz koje prolazimo) i *Planiranje* (razmišljanje o tome šta preduzeti da bi se prevladao stresni događaj). Kognitivne strategije samookrivljanje, ruminacija, i katastrofiziranje dovedene su u vezu sa negativnim emocijama, kao što su anksioznost, depresivnost i bes, a uz okrivljanje drugih i prihvatanje situacije vode intenziviranju i održavanju negativnih emocija, pojačavajući time vulnerabilnost za emocionalne poremećaje (Garnefski & Kraaij, 2018; Schafer et al, 2017). S druge strane, strategije koje se odnose na planiranje rešenja problematične situacije, pozitivnu preformulaciju događaja, stavljanje situacije u širi kontekst, predstavljaju konstruktivne kognitivne strategije koje vode redukciji negativnih emocija (Garnefski & Kraaij, 2006; Verzeletti et al., 2016; Wante et al., 2018). Navedene konstruktivne kognitivne strategije povezane su i sa višim nivoom pozitivnog afekta, manjim brojem depresivnih simptoma, visokim samopoštovanjem i zadovoljstvom svojim životom, i kao takve, predstavljaju protektivni faktor za nastanak trajnih poremećaja emocionalnog života (Gross & John, 2003). Slično tome, učestalo korišćenje kognitivne preformulacije doprinosi boljem funkcionisanju u emocionalnom i interpersonalnom domenu i ostalim pozitivnim razvojnim indikatorima (Durlak et al., 2011; Riediger & Klipker, 2014). Iz pregleda ovih istraživanja jasno je da unapređenje kognitivnih strategija emocionalne regulacije mogu biti vredan izvor prevencije i intervencija u adolescenciji, pre svega imajući u vidu da sve veća kognitivna zrelost adolescenata omogućava veći broj alternativa za emocionalnu regulaciju (Compas et al., 2017), a pre svega povećanu sposobnost za korišćenje kognitivnih strategija prevladavanja (Saarni, 1999). S druge strane, istraživači su jednoglasni u tvrdnji da je adolescencija kritična prekretnica u kojoj se još uvek mogu sprečiti neki psihopatološki fenomeni dobro osmišljenim intervencijama koje bi se temeljile na empirijskim podacima (Hofstra et al., 2002). Zato se čini izuzetno praktičnim pitanje zastupljenosti strategija emocionalne regulacije na uzorku adolescenata, kao i njihovom povezanošću sa subjektivnim blagostanjem, jer bi nam dalo potvrdu da intervencije sa ciljem ovladavanja strategijama emocionalne regulacije mogu biti važan protektivni faktor za nastanak psihopatoloških fenomena u odraslom dobu. Ako to i jeste slučaj, ostaje nam pitanje kako se kognitivni procesi koji su povezani sa subjektivnim blagostanjem mogu naučiti ili poboljšati? U odgovoru na ovo pitanje, nužno je razmotriti nekoliko metodoloških tačaka (Nyklíček et al., 2002): prvo, da li je veza između emocionalne regulacije i subjektivnog blagostanja direktna ili indirektna; i drugo, ako je indirektna, koji faktori posreduju u ovoj relaciji. Imajući to u vidu, ovo istraživanje se bavi ispitivanjem medijatorske uloge opšteg afektiviteta u vezi između kognitivne emocionalne regulacije i subjektivnog blagostanja adolescenata. Pod opštim afektom se podrazumevaju dimenzije emocionalnosti višeg reda (dimenzije pozitivnog i negativnog afekta) u okviru kojih se nalaze specifične pozitivne i negativne emocije (Watson & Clark, 1994). S obzirom na to da longitudinalne

studije potvrđuju stabilnost pozitivnog i negativnog afektiviteta kroz vreme, kao i dimenzija ličnosti povezanih sa njima (Diener & Diener, 1996; Watson & Clark, 1994), mogli bismo pretpostaviti da opšti afekat može biti jedan od faktora od koga zavisi doprinos strategija kognitivne emocionalne regulacije globalnom subjektivnom blagostanju adolescenata. Na taj način, rezultati istraživanja bi mogli doprineti doprineti većoj efikasnosti planiranih intervencija koje imaju za cilj povećanje subjektivnog blagostanja i mentalnog zdravlja kod adolescenata. Stoga, ovo istraživanje ima za cilj da odgovori na sledeća fundamentalna pitanja:

1. koje su strategije kognitivne emocionalne regulacije najzastupljenije na uzroku adolescenata?

2. na koji način su ove strategije povezane sa indikatorima mentalnog zdravlja adolescenata (pozitivni i negativni afekat, subjektivno blagostanje)

3. da li se veza između strategija kognitivne regulacije emocija i globalnog subjektivnog blagostanja ostvaruje direktno, ili preko pozitivnog i negativnog afektiviteta, tj. da li se relacija između strategija kognitivne regulacije emocija sa jedne strane, i subjektivnog blagostanja s druge strane, ostvaruje preko pozitivnog i negativnog afektiviteta kao medijatorske varijable?

## Metod

### Uzorak

Istraživanje je obavljeno na uzorku 206 učenika koji pohađaju nastavu na mađarskom (maternjem) jeziku u nekoliko gimnazija u većim mestima u Vojvodini (52,9% uzorka je ženskog pola). Ispitivanje je bilo anonimno, a ispitanici koji nisu u potpunosti odgovorili na sve upitnike su isključeni iz analize. Prosečna starost ispitanika iznosi 16.67 godina ( $SD = 1.21$ ).

### Instrumenti

#### *Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ)*

CERQ (Garnefski et al., 2002; adaptacija skale na mađarski jezik: Miklósi et al., 2011) je upitnik namenjen proceni specifičnih kognitivnih strategija emocionalne regulacije koje koriste adolescenti prilikom suočavanja sa negativnim životnim događajima. Sastoji se od 36 ajtema na koje ispitanici odgovaraju na petostepenoj Likertovoj skali. CERQ ima 9 subskala: Samo-okrivljavanje, Ruminacija, Okrivljavanje drugih, Katastrofiziranje, Stavljanje u perspektivu, Pozitivno refokusiranje, Pozitivna preformulacija, Prihvatanje i Planiranje. U originalnoj studiji, alpha koeficijenti kretali su se od .68 do .83 (Garnefski et

al, 2002), a u mađarskoj verziji od .68 do .88, dok je alpha koeficijent za instrument u celini .80. (Miklósi et al., 2011). U našem istraživanju, alpha koeficijenti se kreću od od .67 (Prihvatanje) do .84 (Pozitivna reformulacija), dok je alfa koeficijent za instrument u celini .83.

### ***Positive and Negative Affect Schedule***

PANAS (Watson et al., 1988; adaptacija na mađarski jezik: Gyóllai et al., 2011) se sastoji od dve opšte skale od po deset stavki koje se odnose posebno na pozitivni (PA) i negativni afekat (NA). Učenici su imali zadatak da na petostepenoj Likertovoj skali procene kako se generalno, tj. najčešće osećaju. Metrijske karakteristike skale su dobre, kako u originalnom istraživanju (alfa koeficijenti se kreću između .83 i .90 u najrazličitijim uzorcima ispitanika - Watson & Clark, 1994), tako i u mađarskoj verziji (alpha koeficijenti za obe skale su iznad .80 - Gyóllai et al., 2011). U ovom istraživanju pouzdanost subskale PA je .76, a za subskalnu NA vrednost alfe je .81.

### ***Kratka skala subjektivnog blagostanja***

KSB (Jovanović i Novović, 2008) je instrument koji se koristi za globalnu procenu subjektivnog blagostanja, a sastoji se od 8 stavki pomoću kojih su operacionalizovana dva pozitivna aspekta subjektivnog blagostanja – afektivni i kognitivni, a u čijoj se osnovi nalazi opšti faktor subjektivnog blagostanja. Afektivna komponenta se procenjuje pomoću subskale *Pozitivan afektivitet*, koja sadrži 4 stavke vezane za doživljavanje prijatnih emocija (*“Osećam da imam puno energije”*). Kognitivni aspekt se procenjuje subskalom *Pozitivan stav prema životu* koja je operacionalizovana preko 4 stavke koje se odnose na pozitivno vrednovanje i optimističan stav prema životu (*“Život je pun dobrih prilika i mogućnosti”*). Pouzdanost kognitivne i afektivne supskale u dosadašnjim istraživanjima se kretala od  $\alpha = .80$  do  $\alpha = .84$ , a pouzdanost skale u celini od  $\alpha = .87$  do  $\alpha = .89$  (Jovanović i Novović, 2008). Ovaj upitnik je prvi put preveden na mađarski jezik za potrebe ovog istraživanja. Korišćen je “povratni” postupak prevoda, uz evaluaciju dva kompetentna prevodioca i psihologa, te prevedeni upitnik zadovoljava kriterijume ekvivalencije sa originalnim upitnikom. Pouzdanost kognitivne i afektivne supskale se kreće od  $\alpha = .77$  do  $\alpha = .83$ , a pouzdanost skale u celini je  $\alpha = .87$ . U ovom radu koristimo ukupan skor na KSB, odnosno globalnu procenu subjektivnog blagostanja.

## Rezultati

### Zastupljenost strategija kognitivne emocionalne regulacije

Zastupljenost strategija kognitivne emocionalne regulacije, subjektivnog blagostanja i pozitivnog i negativnog afektiviteta na celom ispitivanom uzorku prikazana je u Tabeli 1, gde su predstavljene aritmetičke sredine, standardne devijacije, kao i alpha koeficijenti pouzdanosti.

Tabela 1  
*Deskriptivna statistika korišćenih mera*

	<i>M</i>	<i>SD</i>	$\alpha$
Subjektivno blagostanje (SB)	21.72	5.80	.87
Pozitivni afektivitet (PA)	36.02	5.37	.76
Negativni afektivitet (NA)	21.06	6.28	.81
Planiranje	14.75	3.05	.77
Pozitivna preformulacija	14.20	3.49	.75
Ruminacija	13.50	3.41	.73
Prihvatanje	13.48	2.94	.67
Stavljanje u perspektivu	12.97	3.63	.75
Pozitivno refokusiranje	12.63	3.87	.84
Samo-okrivljavanje	11.87	3.26	.74
Katastrofiziranje	9.88	3.59	.68
Okrivljavanje drugih	9.09	2.87	.67

*Napomena.* *M* – aritmetička sredina; *SD* – standardna devijacija;  $\alpha$  – koeficijent pouzdanosti.

Srednje vrednosti na subskalama CERQ-a pokazuju da su kod adolescenata najzastupljenije strategije planiranje i pozitivna preformulacija, dok su katastrofiziranje i okrivljavanje drugih strategije koje su slabo zastupljene kod ove populacije.

## Interkorelacije ispitivanih varijabli

Povezanost između ispitivanih varijabli (indikatora mentalnog zdravlja – SB, PA, NA i strategija kognitivne emocionalne regulacije) prikazana je u Tabeli 2.

Tabela 2  
*Interkorelacije ispitivanih varijabli*

	KSB	PA	NA
SB	-	.55**	-.36**
PA	.55**	-	-.12
NA	-.36**	-.12	-
Samo-okrivljavanje	-.15*	-.04	.52**
Ruminacija	.03	.04	.36**
Katastrofiziranje	-.11	.01	.44**
Okrivljavanje drugih	-.01	.11	.09
Prihvatanje	.06	.01	.15*
Pozitivna preformulacija	.54**	.46**	-.17*
Planiranje	.33**	.28**	-.09
Stavljanje u perspektivu	.45**	.29**	-.16*
Pozitivno refokusiranje	.32**	.21**	-.28*

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

Iz Tabele 2 se vidi da su se kao značajne pokazale korelacije između adaptivnih kognitivnih strategija regulacije emocija (pozitivna preformulacija; stavljanje u perspektivu; planiranje i pozitivno refokusiranje) i pozitivnih indikatora mentalnog zdravlja (subjektivno blagostanje i pozitivni afekat), s tim da su korelacije sa subjektivnim blagostanjem većeg intenziteta. Pored toga, ove iste strategije kognitivne regulacije emocija pokazuju negativnu i nisku korelaciju sa negativnim afektivitetom. Negativni afektivitet značajno je povezan sa nekonstruktivnim strategijama kognitivne regulacije emocija: samo-okrivljavanjem; katastrofiziranjem i ruminacijom. Takođe, rezultati govore o tome da između prihvatanja i negativnog afektiviteta postoji slaba, ali značajna pozitivna korelacija,  $r = .15$ ,  $p < .05$ .

## Utvrđivanje ispunjenosti preduslova za sprovođenje analize medijacije

Da bi se određene varijable uključile u analizu medijacije, navode se tri preduslova (Baron & Kenny, 1986):

1. Svaki prediktor treba značajno da predviđa kriterijsku varijablu. U našem istraživanju sledeće prediktorske varijable značajno predviđaju subjektivno blagostanje (SB): *Pozitivna preformulacija* ( $\beta = .34, p < .01$ ), *Samo-okrivljavanje* ( $\beta = -.18, p < .05$ ) i *Stavljanje u perspektivu* ( $\beta = .17, p < .05$ ). Ukupan  $R^2$  iznosi .34 ( $p < .01$ ). Ostale varijable koje ne predviđaju značajno kriterijsku varijablu su isključene iz dalje analize.
2. Medijator varijabla treba značajno da predviđa kriterijsku varijablu nakon što se prediktor varijable drže pod kontrolom. Koristeći hijerarhijsku višestruku regresiju, uklonjen je uticaj strategija kognitivne regulacije emocija (*Samookrivljavanje*, *Pozitivna preformulacija* i *Stavljanje u perspektivu*). U konačnom modelu i pozitivni ( $\beta = .37, p < .01$ ) i negativni afekat ( $\beta = -.26, p < .01$ ) su se pokazali kao statistički značajni prediktori subjektivnog blagostanja.
3. Prediktor varijable treba značajno da predviđaju medijatorske varijable. Za proveru da li prediktor varijable (*Samo-okrivljavanje*, *Pozitivna preformulacija* i *Stavljanje u perspektivu*) značajno predviđaju medijator varijable (PA i NA) korišćena je multipla regresiona analiza. Strategija samo-okrivljavanje značajno predviđa medijator varijablu NA ( $\beta = .51, p < .01$ ), ali ne predviđa PA, stoga se PA isključuje iz dalje analize kada je prediktor strategija samo-okrivljavanje. Strategija pozitivna preformulacija ne predviđa NA, ali je značajan prediktor druge medijatorske varijable, PA ( $\beta = .47, p < .01$ ). Negativni afektivitet, kao medijator varijabla se isključuje iz dalje analize kada je prediktor strategija pozitivna preformulacija. Strategija stavljanje u perspektivu ne predviđa ni jednu medijatorsku varijablu, stoga je isključena iz dalje analize.

## Analiza medijacije

Na osnovu prethodnih rezultata ustanovljena je opravdanost za ispitivanje medijacije u cilju odgovora na pitanje da li se veza između strategija kognitivne regulacije emocije i subjektivnog blagostanja ostvaruje direktno ili preko pozitivnog i negativnog afektiviteta. Provereno je postojanje efekata medijacije, odnosno indirektnih efekata, pomoću postupka za testiranje multiplih medijacija (Preacher & Hayes, 2008). Rezultati su prikazani u Tabeli 3.



Tabela 3

*Totalni, direktni i indirektni efekti pozitivnog i negativnog afektiviteta na subjektivno blagostanje kada su prediktori Samo-okrivljavanje i Pozitivna preformulacija*

Prediktori	Medijatori i efekti	<i>a</i>	<i>b</i>	<i>c</i>	<i>c'</i>	<i>ab</i>
Samo-okrivljavanje	Negativan afektivitet	1.00**	-.34**	-.29*	.05	-.34**
Poz. preformulacija	Pozitivan afektivitet	.70**	.40**	.90**	.62**	.28**

*Napomena.* *a* – efekat prediktora na medijator; *b* – efekat medijatora na kriterijum; *ab* – indirektan efekat medijatora u relaciji između prediktora i kriterijuma; *c'* – direktan efekat prediktora na kriterijum kada je efekat medijatora kontrolisan; *c* – totalni efekat.

\*\**p* < .01. \**p* < .05.

Rezultati pokazuju da se veza između pozitivne preformulacije i subjektivnog blagostanja ostvaruje delimično direktno, a delimično je posredovana pozitivnim afektivitetom kao medijatorom. U slučaju strategije samo-okrivljavanje, veza sa subjektivnim blagostanjem se ostvaruje isključivo indirektno preko negativnog afektiviteta kao medijatora. Direktan efekat samookrivljanja na subjektivno blagostanje, kada je medijator pod kontrolom, nije bio statistički značajan, pa zaključujemo da je medijacija u ovom slučaju potpuna.

## Diskusija

Osnovni cilj ovog istraživanja bio je da odgovori na nekoliko ključnih pitanja. Zanimalo nas je koje su strategije kognitivne emocionalne regulacije najzastupljenije na uzorku adolescenata; na koji način su ove strategije povezane sa indikatorima mentalnog zdravlja adolescenata, te da li se veza između strategija kognitivne regulacije emocija i globalnog subjektivnog blagostanja ostvaruje direktno ili preko opšteg afektiviteta kao medijatorske varijable?

Rezultati o zastupljenosti strategija kognitivne emocionalne regulacije su pokazali da su kod adolescenata najzastupljenije strategije planiranje i pozitivna preformulacija; slede ih ruminacija, prihvatanje, stavljanje u perspektivu i pozitivno refokusiranje; dok su samo-okrivljavanje, katastrofiziranje i okrivljavanje drugih strategije koje adolescenti najređe koriste. Ovi nalazi su u skladu sa rezultatima većeg drugih studija na uzorcima adolescenata (Garnefski et al., 2017). Naime, ispitanici iz ovog uzorka nalaze se u periodu ulaska u srednju adolescenciju, kada opada zavisnost od neposredne emocionalne podrške roditelja, a jačaju sopstvene strategije emocionalne regulacije. Istraživanja pokazuju da se radi o periodu u kome se adaptivne strategije intenzivno razvijaju (Zimmermann & Iwanski, 2014), te možemo reći da su rezultati razvojno očekivani. Uz to, rezultati pokazuju negativnu i veoma slabu korelaciju ( $r = -.12$ ) između PA i NA, što potvrđuje tezu o relativnoj nezavisnosti ovih dimen-

zija (Tellegen et al., 1999; Terracciano et al., 2003). Skor na skali KSB visoko pozitivno korelira sa skorom PA (.55), a negativno sa skorom NA (-.36), što je potvrđeno u prethodnim istraživanjima (Jovanović, 2010).

Drugo istraživačko pitanje odnosilo se na povezanost kognitivnih strategija emocionalne regulacije i indikatora mentalnog zdravlja (globalna procena subjektivnog blagostanja, pozitivni afektivitet i negativni afektivitet). Rezultati ukazuju na to da su kognitivne strategije koje u su najvišoj pozitivnoj korelaciji sa globalnom procenom subjektivnog zadovoljstva (SB), ali i sa pozitivnim afektom (PA): pozitivna preformulacija, stavljanje u perspektivu, planiranje i pozitivno refokusiranje. Sve korelacije su umereno visoke, a među njima pozitivna preformulacija pokazuje najjaču povezanost sa oba pozitivna indikatora mentalnog zdravlja. Dakle, adolescenti koji su skloni korišćenju pomenutih strategija pokazuju viši nivo subjektivnog blagostanja i pozitivnog afekta, uz istovremeno nizak stepen negativnog afekta. Dobijene korelacije su u skladu sa nalazima ranijih istraživanja koja su utvrdila jasnu povezanost ovih adaptivnih strategija sa visokim subjektivnim blagostanjem, ređim doživljajem negativnog afekta, češćim pozitivnim afektom, kao i sa većim zadovoljstvom životom i psihološkim blagostanjem (Garnefski et al., 2017; Gross & John 2003; Haga et al. 2009; Karademas, 2007; McRae et al. 2012; Shiota, 2006).

Iste ove, adaptivne strategije, koje su pokazale pozitivnu korelaciju sa pozitivnim afektom i subjektivnim blagostanjem istovremeno su u niskoj negativnoj korelaciji sa negativnim afektom. Strategije koje su u najvišoj pozitivnoj korelaciji sa negativnim afektivitetom (NA) su samo-okrivljavanje, ruminacija i katastrofiziranje, što je u skladu sa prethodnim istraživanjima koja ove strategije dovode u vezu sa negativnim emocijama poput anksioznosti i besa, te simptomima depresivnosti (Garnefski & Kraaij, 2018). To znači da su osobe u susretu sa negativnim životnim događajima sklone stalnom intenzivnom razmišljanju o negativnim osećanjima i o samom neprijatnom događaju; prenaplašavaju i preuveličavaju negativnost doživljenog stresnog događaja i sklone su da za preživljena negativna iskustva i životne događaje okrivljuju sebe. S obzirom na to da se uzorkovani ispitanici nalaze u periodu srednje adolescencije, da pripadaju zdravoj, nekliničkoj populaciji; te da im razvojni i životni izazovi tek slede, možemo reći da su opisani rezultati očekivani, ali i ohrabrujući. Sa porastom životnih događaja, ali i dodatne nezavisnosti od roditelja, testiraće se psihološka ravnoteža adolescenata (Copeland et al. 2009), a novija istraživanja pokazuju da se stopa psihičkih poremećaja u toku adolescencije povećava (Compas et al., 2017; Deighton, 2019). Shodno tome, mogli bismo očekivati da sa povećanim zahtevima u kasnoj adolescenciji strategije emocionalne regulacije postaju nedostatne, te da moraju biti praćene drugim protektivnim faktorima za održavanje subjektivnog blagostanja (npr. socijalnom podrškom). Longitudinalni dizajn omogućio bi odgovor na pitanje u kojoj meri adaptivne strategije emocionalne regulacije u srednjoj adolescenciji služe kao protektivni faktor u daljem razvoju.

Strategija prihvatanje takođe ostvaruje značajnu, premda nisku povezanost sa NA. Po autorima skale CRQ, ova strategija podrazumeva prihvatanje misli i osećanja koja osoba ima u vezi negativnog događaja (Garnefski et al., 2002). Neki istraživači sugerišu oprez sa interpretacijom ove strategije, jer ona može meriti pasivnu formu rezignacije, pasivnost i prepuštanje, pre nego istinsko prihvatanje negativnih životnih događaja (Martin & Dahlen, 2005), te je, kao takvu, ne možemo smatrati adaptivnom, kako se i pokazalo u našem istraživanju.

Rezultati našeg istraživanja, dakle, idu u prilog nalazima da *Samo-okrivljavanje*, *Ruminacija*, *Katastrofiziranje* i *Prihvatanje* vode intenziviranju i održavanju negativnih emocija. Ove maladaptivne strategije mogu biti odgovorne za negativni afekat ovih osoba, ali isto tako možemo pretpostaviti da negativni afektivitet predisponira osobu za ovakav specifični kognitivni stil. Interesantno je i to da pomenute kognitivne strategije emocionalne regulacije nisu u korelaciji ni sa pozitivnim afektom niti sa subjektivnim blagostanjem (sa izuzetkom *Samo-okrivljavanje* strategije koja beleži nisku povezanost sa SB), što još jednom potvrđuje tezu o relativnoj nezavisnosti PA i NA i njihovim različitim korelatima (Tellegen et al., 1999; Terracciano et al., 2003), kao i o nepohodnosti nezavisnog procenjivanja negativnog i pozitivnog afekta u istraživanjima subjektivnog blagostanja u cilju njegovog potpunog razumevanja.

Treće istraživačko pitanje u ovom istraživanju odnosilo se na ispitivanje prirode relacije između strategija kognitivne regulacije emocija i globalnog subjektivnog blagostanja. Tačnije, zanimalo nas je da li se ova veza ostvaruje direktno, ili preko pozitivnog i negativnog afektiviteta kao medijatorskih varijabli? Analizom medijacije izdvojile su se dve strategije kognitivne emocionalne regulacije koje značajno predviđaju subjektivno blagostanje: pozitivna preformulacija i samo-okrivljavanje. Utvrđeno je da se veza između pozitivne preformulacije i globalne procene subjektivnog blagostanja ostvaruje delimično direktno, a delimično je posredovana pozitivnim afektivitetom kao medijatorom. To znači da su osobe koje su sklone celovitom sagledavanju negativnih događaja i traženju pozitivnih aspekata u njima, generalno pozitivnije. Ova strategija podrazumeva široku perspektivu, pa otuda možemo pretpostaviti da ove osobe zadržavaju ovu perspektivu, tj. kognitivni stil i van stresnih iskustava, u globalnoj proceni svog subjektivnog blagostanja, fokusirajući se tako na sagledavanje života sa pozitivne strane. Ovaj nalaz daje potporu i drugim studijama koje su pokazale da osobe koje češće koriste pozitivnu preformulaciju izveštavaju o višem nivou ličnog blagostanja (Gross & John, 2003). S druge strane, medijatorski efekat PA u ovoj relaciji možemo razumeti u kontekstu teorije "proširenja i izgradnje" (broaden-and-build theory - Fredrickson, 2004). Po ovom modelu, jedan od načina na koji ljudi pokušavaju da prizovu pozitivne emocije u stresnim situacijama je taj da nađu pozitivni smisao u "običnim" događajima, kao i u samom negativnom događaju. One se uspešno decentriraju od aktuelnog problema i uspevaju da ga sagledaju iz više uglova

(Fredrickson & Joiner, 2002), što zapravo predstavlja strategiju pozitivne preformulacije. Ova relacija je recipročna: ne samo da pozitivna preformulacija direktno okida pozitivne emocije, već i obrnuto – pozitivne emocije proširuju kognitivni repertoar u smislu otkrivanja novih kognitivnih i bihevioralnih strategija (povećava se fleksibilnost u mišljenju, unapređuju se problem solving strategije - Fredrickson & Branigan, 2005). Sve to doprinosi povećanju personalnih resursa: kada osoba otkriva nove ideje i akcije, ona dalje gradi svoje fizičke, intelektualne, socioemocionalne i psihološke resurse. Tako se efekti pozitivnog afekta kumuliraju i sjedinjavaju – prošireni repertoar pažnje i kognicija podstaknut doživljajem pozitivnih emocija olakšava prevladavanje aktuelnih negativnih događaja; a zauzvrat, efikasnije prevladavanje doprinosi budućem doživljaju pozitivnih afekata u stresnim situacijama. Kako se ovaj krug nastavlja, tako osoba gradi svoju psihološku rezilijentnost i dugoročno unapređuje sopstveno blagostanje (Fredrickson & Joiner, 2002; Fredrickson & Branigan, 2005).

Rezultati istraživanja takođe su pokazali da se veza samo-okrivljavanja i globalnog subjektivnog blagostanja ostvaruje isključivo indirektno - preko negativnog afektiviteta kao medijatora. To znači da sklonost ka okrivljavanju sebe za negativne životne događaje predisponira osobu za nisko subjektivno blagostanje preko prenaplašenog negativnog afektiviteta. Česta upotreba samo-okrivljavanja svakako okida averzivne emocije usmerene na sebe, i verovatno da se zato u istraživanjima dosledno pojavljuje kao jedan od najznačajnijih prediktora depresije i anksioznosti kod adolescenata (Garnefski & Kraaij, 2018), i to u svim kulturama (Osborn et al., 2020). Sem što okida negativni afekat, lako možemo pretpostaviti da ga i održava. Naime, neki istraživači tvrde da je veza između negativnog afekta i suženog, pesimističnog mišljenja dvosmerna, čime se negativni afekat dodatno pojačava (Peterson & Seligman, 1984). Negativne emocije zapravo sužavaju percepciju i repertoar kognitivnih i bihevioralnih strategija (Fredrickson, 2004). Ovakav suženi repertoar podstaknut negativnim afektom otežava prevladavanje aktuelnih negativnih događaja. S druge strane, hronično neefikasno prevladavanje doprineće povećanju negativnog afekta u narednim stresnim situacijama, čime se uspostavlja začarani krug koji vodi do niskog subjektivnog blagostanja.

## Zaključak

Najveći broj dosadašnjih istraživanja ispitivao je vezu između kognitivne emocionalne regulacije i emocionalnih poremećaja, najčešće u cilju identifikovanja onih strategija koje predstavljaju poseban rizik po mentalno zdravlje (Garnefski & Kraaij, 2018; Schafer et al, 2017). Nasuprot tome, značajno manji broj studija se bavi povezanoću kognitivnih strategija emocionalne regulacije sa pozitivnim aspektima subjektivnog blagostanja (Gross and John 2003; Karademas 2007; Shiota 2006). Ovo istraživanje je imalo za cilj upravo rasvetl-

javanje veze između kognitivne emocionalne regulacije i pozitivnih aspekata blagostanja.

Sprovedeno istraživanje je pokazalo da su strategije kognitivne emocionalne regulacije pozitivna preformulacija, stavljanje u perspektivu, planiranje i pozitivno refokusiranje u snažnoj vezi sa pozitivnim indikatorima mentalnog zdravlja (globalnim subjektivnim blagostanjem adolescenata i pozitivnim afektivitetom) i u tom smislu ih možemo smatrati adaptivnima. Nasuprot tome, rezultati su pokazali da su maladaptivne strategije emocionalne regulacije (ruminacija, katastrofiziranje i prihvatanje i samookrivljavanje) povezane sa negativnim afektom. Želeći da utvrdimo prirodu relacije između strategija emocionalne regulacije i subjektivnog blagostanja, pitali smo se da li je ova veza posredovana opštim afektom. Hipoteza o medijaciji je potvrđena u slučaju strategija pozitivno refokusiranje i samo-okrivljavanje. U prethodnim istraživanjima je već sugerisano da određene strategije emocionalne regulacije mogu putem različitih mehanizama uticati na subjektivno blagostanje, te da zbog toga nisu sve jednako efektivne u promociji subjektivnog blagostanja (Shiota, 2006). Tako se smatra da su strategije koje direktno pojačavaju pozitivni afekat u stresnim situacijama (poput pozitivne preformulacije) efikasnije u poboljšanju subjektivnog blagostanja (Karademas, 2007), što je u ovom istraživanju i potvrđeno. Rezultati našeg istraživanja ukazuju i na to da je mehanizam veze između niskog globalnog subjektivnog blagostanja i samo-okrivljavanja taj da uobičajeno korišćenje samo-okrivljavanja produkuje i održava negativni afekat, i na taj način snižava subjektivno blagostanje.

U svetlu dobijenih rezultata, moguće je formulisati i neke praktične implikacije za preventivni i interventni rad sa adolescentima u cilju unapređenja subjektivnog blagostanja. Napredak kognitivnog razvoja u adolescenciji omogućava povećanu sposobnost za korišćenje kognitivnih strategija prevladavanja (Saarni, 1999) i sve veći broj alternativa za emocionalnu regulaciju (Compas et al., 2017). S obzirom na to da se kognitivne strategije emocionalne regulacije stižu i vremenom postaju automatizovane (Garnefski & Kraaij, 2006), možemo očekivati da bi pažljivo osmišljeni preventivni i interventni programi mogli imati dugoročne efekte po mentalno zdravlje mladih. Ono što možemo tvrditi sa velikom sigurnošću je da je unapređenje svih adaptivnih strategija, u prvom redu pozitivne preformulacije, osnovni cilj ovakvih intervencija. Takođe bismo mogli očekivati korist od tehnika za indukovanje pozitivnih emocija, jer je veza između pozitivne preformulacije i subjektivnog blagostanja delom posredovana pozitivnim afektom kao medijatorom. Novija istraživanja potvrđuju da održanje pozitivnog afekata u emocionalno intenzivnim situacijama olakšava upotrebu strategije pozitivne preformulacije i pospešuje njeno dejstvo (Waugh, 2020). Istovremeno, sudeći po dobijenim rezultatima, transformacija negativnog afekta (naročito u slučaju samookrivljavanja kao strategije) dovela bi do povišenog blagostanja. Kao primeri intervencija namenjenih povećanju pozitivnog afekta navode se negovanje optimizma i zahvalnosti (Quoidbach et al., 2015).

Ograničenje sprovedenog istraživanja ogleda se u tome da nisu prikupljeni podaci o konkretnim stresnim iskustvima ispitanika, jer se može pretpostaviti je kognitivna emocionalna regulacija situaciono specifična. Drugo, korišćeni nacrt nam ne dozvoljava da jasno zaključimo uzročno posledičnu vezu između ispitivanih varijabli. Moguće je da adaptivne kognitivne strategije emocionalne regulacije doprinose blagostanju i pozitivnom afektu, ali je lako pretpostaviti i obrnutu vezu: da su osobe visokog subjektivnog blagostanja pozitivnije i sklonije korišćenju ovih strategija. Iako verujemo da je cirkularni kauzalni model najverovatniji, da bi se konačno razrešila ova metodološka dilema neophodno bi bilo sprovođenje longitudinalne studije ili eksperimentalnog dizajna. Takođe, važno je istaći da pozitivan i negativan afekat svakako nisu jedini mehanizmi pomoću kojih se ostvaruje veza između kognitivne regulacije emocija i subjektivnog blagostanja, pa svakako u narednim istraživanjima treba ispitati i potencijalno medijaciono dejstvo nekih drugih varijabli, npr. self-koncepta i percepcije samoeфикаsnosti u primeni emocionalno regulatornih strategija.

## Reference

- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator–mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality & Social Psychology*, *51*, 1173–1182. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.51.6.1173>
- Chervonsky, E., & Hunt, C. (2019). Emotion regulation, mental health, and social wellbeing in a young adolescent sample: A concurrent and longitudinal investigation. *Emotion*, *19*(2), 270–282. <https://doi.org/10.1037//emo0000432>.
- Compas, B. E., Jaser, S. S., Bettis, A. H., Watson, K. H., Gruhn, M. A., Dunbar, J. P., Williams, E., & Thigpen, J. C. (2017). Coping, emotion regulation, and psychopathology in childhood and adolescence: A meta-analysis and narrative review. *Psychological Bulletin*, *143*(9), 939–991. <https://doi.org/10.1037/bul0000110>
- Copeland, W. E., Shanahan, L., Costello, E. J., Angold, A. (2009). Configurations of common childhood psychosocial risk factors. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, *50*, 451–459. <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2008.02005.x>.
- Deighton, J., Lereya, S. T., Casey, P., Patalay, P., Humphrey, N., & Wolpert, M. (2019). Prevalence of mental health problems in schools: poverty and other risk factors among 28 000 adolescents in England. *The British Journal of Psychiatry: The Journal of Mental Science*, 1–3. 565–567. <https://doi.org/10.1192/bjp.2019.19>
- Diener, E., & Diener, C. (1996). Most people are happy. *Psychological Science*, *7*(3), 181–185. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1996.tb00354.x>

- Diener, E., Heintzelman, S. J., Kushlev, K., Tay, L., Wirtz, D., Lutes, L. D., & Oishi, S. (2017). Findings all psychologists should know from the new science on subjective well-being. *Canadian Psychology, 58*(2), 87–104. <https://doi.org/10.1037/cap0000063>
- Diener, E., Suh, E., Lucas, R., Smith, H. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin, 125*(2), 276–302. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The Impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development, 82*(1), 405–432. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x>
- Fernández-Berrocá, P., Alcaide, R., Extremera, N., & Pizarro, D. (2006). The Role of Emotional Intelligence in Anxiety and Depression Among Adolescents. *Individual Differences Research, 4*(1), 16–27.
- Fredrickson, B. L. (2004). The broaden-and-build theory of positive emotions. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London, Series B, Biological Sciences, 359*(1449), 1367–1378. <https://doi.org/10.1098/rstb.2004.1512>
- Fredrickson, B. L., & Branigan, C. (2005). Positive emotions broaden the scope of attention and thought-action repertoires. *Cognition and Emotion, 19*(3), 313–332. <https://doi.org/10.1080/02699930441000238>
- Fredrickson, B. L., & Joiner, T. (2002). Positive emotions trigger upward spirals toward emotional well-being. *Psychological Science, 13*(2), 172–175. <https://doi.org/10.1111/1467-9280.00431>
- Garnefski N., & Kraaij, V. (2018). Specificity of relations between adolescents' cognitive emotion regulation strategies and symptoms of depression and anxiety. *Cognition and Emotions, 32*(7), 1401–1408. <https://doi.org/10.1080/02699931.2016.1232698>
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2006). Cognitive emotion regulation questionnaire-development of a short 18-item version (CERQ-short). *Personality and Individual Differences, 41*, 1045–1053. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.04.010>
- Garnefski, N., Hossain, S., & Kraaij, V. (2017). Relationships between maladaptive cognitive emotion regulation strategies and psychopathology in adolescents from Bangladesh. *Archives of Depression and Anxiety, 3*(2), 23–29. <https://doi.org/10.17352/2455-5460.000019>
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2002). *Manual for the use of the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire*. Leiderdorp, Datec.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 85*(2), 348–362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3–24). The Guilford Press.

- Gyollai, Á., Simor, P., Köteles, F., & Demetrovics, Zs. (2011). Psychometric properties of the Hungarian version of the original and the short form of the Positive and Negative Affect Schedule (PANAS). *Neuropsychopharmacologia Hungarica, 8*(2), 73-79.
- Haga, M., Kraft, P., Corby, E. K. (2009). Emotion regulation: antecedents and well-being outcomes of cognitive reappraisal and expressive suppression in cross-cultural samples. *Journal of Happiness Studies, 10*, 271-291. <https://doi.org/10.1007/s10902-007-9080-3>
- Hofstra M. B., Van der Ende, J., Verhulst, F. C. (2000). Continuity and change of psychopathology from childhood into adulthood: a 14-year follow-up study. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry 39*, 850-858. <https://doi.org/10.1023/A:1022814900577>
- Jovanović, V. (2010). Validacija kratke skale subjektivnog blagostanja. *Primenjena psihologija, 2*, 175-190. <https://doi.org/10.19090/pp.2010.2.175-190>
- Jovanović, V. i Novović, Z. (2008). Kratka skala subjektivnog blagostanja – Novi instrument za procenu pozitivnog mentalnog zdravlja. *Primenjena psihologija, 1*, 77-94. <https://doi.org/10.19090/pp.2008.1-2.77-94>
- Karademas, E. C. (2007). Positive and negative aspects of well-being: Common and specific predictors. *Personality and Individual Differences, 43*, 277-287. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.11.031>
- Martin, K. M., & Huebner, E. S. (2007) Peer victimization and prosocial experiences and emotional well-being of middle school students. *Psychology in the Schools, 44*, 199-208. <https://doi.org/10.1002/pits.20216>
- Martin, R. C., & Dahlen, E. R. (2005). Cognitive emotion regulation in the prediction of depression, anxiety, stress, and anger. *Personality and Individual Differences, 39*(7), 1249-1260. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.06.004>
- McRae, K., Misra, S., Prasad, A. K., Pereira, S. C., & Gross, J. J. (2012). Bottom-up and top-down emotion generation: implications for emotion regulation. *Social Cognitive and Affective Neuroscience, 7*, 253-262. <https://doi.org/10.3758/s13415-013-0240-0>
- Miklósi, M., Martos, T., Kocsis-Bogár, K., & Perczel Forintos, D. (2011). A Kognitív Érzelem-Reguláció Kérdőív magyar változatának pszichometriai jellemzői. *Psychiatria Hungarica, 26* (2), 102-111.
- Nyklicek, I., Vingerhoets, A. J. J. M., & Denollet, J. K. L. (2002). Emotional (non)-expression and health: Data, questions, and challenges. *Psychology & Health: Official journal of the European Health Psychology Society, 17*(5), 517-528.
- Osborn, T. L., Campbell, S., Ndeti, D., & Weisz, J. R. (2020). Network Analysis Reveals Central Symptoms of Adolescent Depression and Anxiety in Sub-Saharan Africa. *PsyArXiv*. <https://doi.org/10.31234/osf.io/dv6c9>
- Peterson, C., & Seligman, M. E. (1984). Causal explanations as a risk factor for depression: Theory and evidence. *Psychological Review, 91*(3), 347-374. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.91.3.347>
- Petrović, J. (2015). *Konflikti u adolescenciji: od socijalne adaptacije do destrukcije*. Filozofski fakultet u Novom Sadu.



- Preacher, K. J., & Hayes, A. F. (2008). Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior Research Methods*, 40, 879–891. <https://doi.org/10.3758/BRM.40.3.879>
- Quoidbach, J., Berry, E. V., Hansenne, M., & Mikolajczak, M. (2010). Positive emotion regulation and well-being: Comparing the impact of eight savoring and dampening strategies. *Personality and Individual Differences*, 49(5), 368–373. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.03.048>
- Riediger, M., & Klipker, K. (2014). *Emotion regulation in adolescence*. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 187–202). The Guilford Press.
- Saarni, C. (1999). *The development of emotional competence*. Guilford Press.
- Schäfer, J.Ö., Naumann, E., Holmes, E.A., Tuschen-Caffier, B., Samson, A.C. (2017). Emotion Regulation Strategies in Depressive and Anxiety Symptoms in Youth: A Meta-Analytic Review. *Journal of Youth and Adolescents* 46(2), 261–276. <https://doi.org/10.1007/s10964-016-0585-0>.
- Shiota, M. N. (2006). Silver linings and candles in the dark: Differences among positive coping strategies in predicting subjective well-being. *Emotion*, 6(2), 335–339. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.6.2.335>
- Terracciano, A., McCrae, R., & Costa, P. T. (2003). Factorial and Construct Validity of the Italian Positive and Negative Affect Schedule (PANAS). *European Journal of Psychological Assessment*, 19, 131–141. <https://doi.org/10.1027//1015-5759.19.2.131>
- Twenge, J. M., Martin, G. N., & Campbell, W. K. (2018). Decreases in psychological well-being among American adolescents after 2012 and links to screen time during the rise of smartphone technology. *Emotion*, 18(6), 765–780. <https://doi.org/10.1037/emo0000403>
- Verzeletti, C., Zammuner, V. L., Galli, C., & Agnoli, S. (2016). Emotion regulation strategies and psychosocial well-being in adolescence. *Cogent Psychology*, 3(1), 199294. <https://doi.org/10.1080/23311908.2016.1199294>
- Wante, L., Van Beveren, M. L., Theuwis, L., & Braet, C. (2018). The effects of emotion regulation strategies on positive and negative affect in early adolescents. *Cognition & emotion*, 32(5), 988–1002. <https://doi.org/10.1080/02699931.2017.1374242>
- Watson, D., & Clark, L. A. (1994). *The PANAS-X: Manual for the Positive and Negative Affect Schedule-Expanded Form*. The University of Iowa.
- Watson, D., Clark, L. A., Tellegen, A. (1988) Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1063–1070. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.6.1063>
- Waugh, C. E. (2020). The roles of positive emotion in the regulation of emotional responses to negative events. *Emotion*, 20, 54–58. <https://doi.org/10.1037/emo0000625>
- Zimmermann P., & Iwanski A. (2014). Emotion regulation from early adolescence to emerging adulthood and middle adulthood: Age differences,

gender differences, and emotion-specific developmental variations. *International Journal of Behavior Development*, 38, 182–194. <https://doi.org/10.1177/0165025413515405>

**Jelica Petrović**

Department of  
Psychology, Faculty  
of Philosophy,  
University of Novi  
Sad

**Jovana Trbojević**

Department of  
Natural and Social  
Sciences

**Emeše Dukai**

Department of  
Psychology, Faculty  
of Philosophy,  
University of Novi  
Sad

## COGNITIVE REGULATION OF EMOTION AND SUBJECTIVE WELL-BEING IN ADOLESCENTS: IS THERE A DIRECT LINK?

The aim of this study was to identify which are the most prevalent cognitive emotion regulation strategies (CERS) in adolescents and how they are related to adolescent mental health (subjective well being and positive and negative affect). We also examine the possibility that positive and negative affect mediates relationship between CERS and global subjective well-being. The research was conducted on a sample of 206 students, mean age 16 years. The results showed that the most common strategies in adolescents are positive reformulation and taking into perspective, which, together with planning and positive refocusing, are associated with positive mental health indicators (subjective well-being and positive affect). Rumination, catastrophization, self-blame, and to a lesser extent, acceptance are associated with negative affectivity. The analysis of mediation singled out two strategies of cognitive emotional regulation that significantly predict subjective well-being: positive reformulation and self-blame. It was found that the relationship between positive reformulation and subjective well-being is governed partly directly, and partly mediated by positive affectivity. The results of the research also showed that the relationship between self-blame and global subjective well-being is exclusively established through negative affectivity as a mediator. In the light of the obtained results, some practical implications for interventions with adolescents have been formulated.

**Key words:** adolescence, cognitive emotion regulation, negative affect, subjective well-being, positive affect