

# Sličnost u strategijama emocionalne regulacije i njihovi efekti na zadovoljstvo vezom ljubavnih parova

---

**Blažić, Barbara**

**Master's thesis / Diplomski rad**

**2018**

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

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:186:440252>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2025-02-17**



*Repository / Repozitorij:*

[Repository of the University of Rijeka, Faculty of Humanities and Social Sciences - FHSSRI Repository](#)



Sveučilište u Rijeci  
Filozofski fakultet  
Diplomski studij psihologije

Barbara Blažić

**Sličnost u strategijama emocionalne regulacije i njihovi efekti na zadovoljstvo vezom  
ljubavnih parova**

Diplomski rad

Rijeka, 2018.

Sveučilište u Rijeci  
Filozofski fakultet  
Diplomski studij psihologije

Barbara Blažić

**Sličnost u strategijama emocionalne regulacije i njihovi efekti na zadovoljstvo vezom  
ljubavnih parova**

Diplomski rad

Mentor: dr.sc. Igor Kardum, red.prof.

Rijeka, 2018.

## **IZJAVA**

Izjavljujem pod punom moralnom odgovornošću da sam diplomski rad izradila samostalno, znanjem stečenim na Odsjeku za psihologiju Filozofskog fakulteta Sveučilišta u Rijeci, služeći se navedenim izvorima podataka i uz stručno vodstvo mentora dr.sc. Igora Karduma, red.prof.

Rijeka, lipanj, 2018.

## SAŽETAK

Emocionalna regulacija jedno je od ključnih područja u istraživanju emocija uopće. Kako bismo je u potpunosti razumjeli, nužno je u obzir uzeti njenu relacijsku i interpersonalnu važnost, posebice u kontekstu romantičnih parova. Svrha je ovog rada ispitati sličnost u dvije strategije emocionalne regulacije (ponovna procjena i supresija) između partnera, ali i njihove efekte na percipirano zadovoljstvo vezom na uzorku od 205 parova koji su u vezi najmanje godinu dana. Ispitanici su ispunjavali *Upitnik emocionalne regulacije (ERQ)* i *Inventar percipiranih komponenti kvalitete veze (PRQC)*. Ispitane su i hipoteze inicijalnog uparivanja nasuprot konvergencije i aktivnog uparivanja nasuprot socijalnoj homogamiji. Rezultati potvrđuju asortativno uparivanje samo za ponovnu procjenu, koja je rezultat aktivnog i inicijalnog uparivanja. Dobivena je negativna povezanost između ponovne procjene žena i supresije muškaraca koja upućuje na interpersonalnu funkciju emocionalne regulacije, posebice u kontekstu romantičnih parova. Također dobivena su oba aktor efekta za ponovnu procjenu, odnosno korištenje ponovne procjene od strane žena i muškaraca ima pozitivne efekte na njihovo vlastito zadovoljstvo vezom. U slučaju supresije, negativan aktor efekt utvrđen je samo u slučaju žena, no ne i muškaraca koji statistički značajno više koriste supresiju nego žene. Partner efekti nisu potvrđeni tj. korištenje pojedine strategije nema efekta na partnerovo zadovoljstvo vezom, što naglašava važnost intrapersonalne komponente svake strategije u odnosu na zadovoljstvo vezom. Raspravljani su mogući razlozi ovakvih nalaza i buduće implikacije.

Ključne riječi: emocionalna regulacija, ponovna kognitivna procjena, supresija, zadovoljstvo vezom, asortativno uparivanje.

## **SUMMARY**

Emotional regulation is one of the key areas in the research of emotions. In order to fully understand it, it is necessary to take into account its relational and interpersonal importance, especially in the context of romantic couples. The purpose of this paper is to examine the similarities between two strategies of emotional regulation (cognitive re-appraisal and suppression) between couples, as well as their effects on perceived relationship satisfaction among a sample of 205 couples that have been dating for at least a year. The participants completed the Emotional Regulation Questionnaire (ERQ) and Inventory of Perceived Relationship Quality Components (PRQC). Two additional hypotheses, initial assortment vs. convergence, and active assortment vs. social homogamy were also tested. The results confirm assortative mating only for cognitive re-appraisal, which is the result of active and initial pairing. A negative correlation was found between cognitive re-appraisal of women and suppression of men, which points to the interpersonal function of emotional regulation, especially in the context of romantic couples. Both actor effects were obtained for cognitive re-appraisal, i.e. the use of cognitive re-appraisal by women and men has positive effects on their own satisfaction with the relationship. In the case of suppression, a negative actor effect was established only in the case of women, but not men who suppress statistically significantly more than women do. Partner effects were not confirmed, so the use of a particular strategy has no effects on the partner's satisfaction, which emphasizes the importance of the intrapersonal component of each strategy in relation to relationship satisfaction. Possible reasons for such findings and future implications were also discussed.

**Key words:** emotional regulation, cognitive re-appraisal, suppression, relationship satisfaction.

## SADRŽAJ

<b>1. UVOD</b> .....	1
1.1. Uparivanje po sličnosti .....	2
1.2. Emocionalna regulacija .....	4
1.3. Konsenzualni procesni model emocija .....	5
1.4. Razlike ponovne kognitivne procjene i emocionalne supresije, njihovi efekti i korelati	6
1.5. Emocionalna regulacija kao sposobnost i vjerovanje.....	10
1.6. Povezanost emocionalne regulacije s ličnosti i kognitivnim sposobnostima.....	11
1.7. Emocionalna regulacija i kvaliteta veze .....	12
<b>2. METODA RADA</b> .....	15
2.1. Ispitanici .....	15
2.2. Mjerni postupci.....	15
2.3. Postupak istraživanja .....	16
<b>3. REZULTATI</b> .....	17
<b>4. RASPRAVA</b> .....	26
<b>5. ZAKLJUČAK</b> .....	32

## 1. UVOD

Kako pojedinci odabiru partnera? Postoji li sistematičan obrazac i može li on objasniti kako se ljubavni parovi formiraju? Što predviđa zadovoljstvo u vezi ili osigurava skladan život dvoje pojedinaca? Koje su karakteristike ili sličnost u njima poželjne za osiguravanje dugotrajne veze? Ova pitanja, ali i mnoga druga odavno su okupirala pažnju znanstvenika, ali i laika.

Iako su nalazi danas prilično raznoliki te se još uvijek utvrđuju ili opovrgavaju poneki aspekti uparivanja, zasigurno je da se ono ne događa slučajno već je temeljeno na sličnosti partnera u više značajki (Buss, 1985). Asortativno uparivanje definira se kao tendencija partnera ka sistematičnom uparivanju temeljenom na sličnosti (pozitivno uparivanje), ali i komplementarnosti (negativno uparivanje) (Thiessen i Gregg, 1980; Luo i Klohnen, 2005). Ovaj pojam često se koristi kao sinonim za sličnost, ali na taj način onemogućava distinkciju između početne sličnosti i sličnosti koja je mogla nastati tijekom vremena između para (Bleske-Rechek, Remiker i Baker, 2009). U svrhu bolje konceptualizacije asortativnog uparivanja i koncepata sličnih njemu, u literaturi se razlikuju: inicijalno uparivanje (sličnost na početku veze), konvergencija (tendencija ka uslićnjavanju među partnerima tijekom vremena), aktivno uparivanje (preferencija prema pojedincu koji nam je sličan) i socijalna homogamija (sličnost kao rezultat zajedničke okoline) (Luo i Klohnen, 2005). Ako je sličnost rezultat pozitivnog uparivanja, onda se vjerojatnost uspjeha veze može utvrditi i prije nego li se pojedinci upoznaju, i slično, ako je ona rezultat konvergencije onda se stavlja pod upitnik važnost početne sličnosti (Gonzaga, Carter i Buckwalter, 2010).

Osim već često istraženih varijabli, rjeđa su istraživanja koja se bave ispitivanjem sličnosti u afektivnim aspektima pojedinca odnosno para. Konstrukt kao što je emocionalna regulacija u zadnje vrijeme privlači pažnju mnogih kojima je u interesu razumijevanje emocionalne regulacije i u kontekstu ljubavne veze. Gross (1998b) definira emocionalnu regulaciju kao procese pomoću kojih pojedinci utječu na to koje će emocije doživjeti, kada će ih doživjeti i kako će ih izraziti, odnosno ona uključuje povećavanje, održavanje ili umanjanje jedne ili više komponenti emocionalnog odgovora uključujući iskustvo, ponašanje i fiziološke reakcije (Gross, 1999).

Emocionalna je regulacija danas najčešće istraživana u individualnom kontekstu dok se istraživači trude sve više u obzir uzeti njenu interpersonalnu komponentu i istraživati je u



prijateljskom (kontekstu studija), obiteljskom i širem socijalnom kontekstu. Ipak, Campos, Walle, Dahl i Main (2011) navode da je do 2010. godine manje od 12% istraživanja emocionalne regulacije uključivalo prisutnost druge osobe. Ona su uglavnom jednoznačna sugerirajući da je nepokazivanje emocija negativan, a njihovo kognitivno reguliranje pozitivan prediktor percipiranog zadovoljstva odnosom (English, John, Srivastava i Gross, 2012; Gross i John, 2003; Srivastava i sur., 2009). Efekti emocionalne regulacije iznimno su važni u kontekstu socijalnih interakcija. Dapače, percepcija, razumijevanje i reguliranje emocija zahtjeva angažman i trud koji se velikom većinom odvija u socijalnom kontekstu (Gross i sur., 2006). Veze s drugim ljudima su važne budući da pružaju vrijedne resurse za suočavanje s emocijama. One mogu uvećati ili umanjiti naše kapacitete za upravljanje emocionalnim iskustvom kroz pomaganje, razvoj osjetljivosti i kroz naša očekivanja (Thomas, 1994). One su toliko važne da su Butler i Randall (2013) odlučili uvesti novi konstrukt koji objedinjuje međusobne emocionalne efekte koji partneri imaju jedan na drugoga. Emocionalna koregulacija dvosmjerna je veza oscilirajućih emocionalnih kanala (subjektivnog iskustva, ekspresivnog ponašanja i fiziologije) između para, koja doprinosi emocionalnoj i fiziološkoj stabilnosti za oba pojedinca u bliskoj vezi (Butler i Randall, 2013).

### 1.1. Uparivanje po sličnosti

Iako su poneki nalazi nekonzistentni, psiholozi uspijevaju pronaći određene zakonitosti. Sličnost u godinama jedna je od najsnažnijih i konzistentno visokih sličnosti čije se korelacije kreću od 0.70 do 0.90 (Watson i sur., 2004), dok se one koje se odnose na razinu obrazovanja kreću oko 0.40 do 0.60, a sličnosti u političkim orijentacijama, religioznosti, vrijednostima između 0.40 i 0.70 za stavove, a nešto niže (0.10 do 0.40) za vrijednosti (Watson i sur., 2004). Umjerene korelacije od 0.20 do 0.40 dobivaju se za sposobnosti i inteligenciju, pri čemu su korelacije za verbalnu inteligenciju nešto više nego za spacijalnu (Watson i sur., 2004; Hur, 2003). Nalazi za emocionalnu inteligenciju su ponešto drugačiji; parovi ne pokazuju sličnost u emocionalnoj inteligenciji, ali parovi niže emocionalne inteligencije imaju nižu percipiranu kvalitetu veze i češće konflikte. Ipak, parovi visoke emocionalne inteligencije nemaju više pozitivnih ishoda nego oni niže (Bracett, Warner i Bosco, 2005; Zeidner i Kaluda, 2008). S obzirom na ličnost i njene razne aspekte, istraživanja pokazuju niske pozitivne korelacije među partnerima, rijetko više od 0.30, a rezultati dobiveni

na oženjenim parovima i onim u vezama pokazuju nisko do umjereno pozitivno uparivanje s najkonzistentnijim rezultatima za otvorenost, ugodnost, savjesnost i neuroticizam (Luo, 2009; Watson i sur., 2004), a neke nisku ili nepostojeću povezanost (Luo i Klohnen, 2005; Hur, 2003). Gonzaga, Campos i Bradbury (2007) formiraju model ranjivost-stres-adaptacija („*vulnerability-stress-adaptation; VSA model*“) Karneya i Bradburyja (1995). Model prikazuje tri glavna faktora (trajne ranjivosti i snage, stresni događaji i adaptivni procesi) koji su različitim putevima povezani sa zadovoljstvom i stabilnošću veze. Trajne ranjivosti i snage odnose se na stabilne karakteristike partnera kao što su ličnost, obiteljska prošlost, etnicitet i sl.; stresni događaji mogu biti prijelaz u roditeljstvo, gubitak posla; a adaptivni procesi uključuju doživljene emocije prilikom svađe, socijalne vještine i njima sukladne misli. Gonzaga i sur. (2007) istražili su kako ličnost, ali i inerpersonalni procesi zajedno predviđaju promjenu u kvaliteti veze s time da su ličnost sagledali kao trajnu ranjivost, a emocionalno iskustvo kao adaptivni proces. Istraživanje provode na dva različita uzorka parova, onih u vezi i u braku. Bračni parovi, za razliku od onih u vezi, bili su u prosjeku međusobno sličniji u ličnosti i u emocionalnom iskustvu, a sličnost u emocionalnom iskustvu bila je medijator između sličnosti u ličnosti i kvalitete veze. S obzirom na „VSA“ model koji pretpostavlja dvosmjerne efekte adaptivnih procesa na kvalitetu veze, ali i dobivenih nalaza, Gonzaga i sur. (2007) pretpostavljaju da emocionalna sličnost utječe na zadovoljstvo vezom (parovi koji su sličniji bit će zadovoljniji), ali i da zadovoljstvo vezom utječe na emocionalnu sličnost (zadovoljniji parovi imat će sličnije emocije). Također je emocionalna konvergencija bila medijator između konvergencije u ličnosti i zadovoljstva vezom. Dakle, efekti sličnosti na zadovoljstvo nisu statični. Autori navode da je u prosjeku konvergencija u ličnosti i emocijama vrlo mala, no to ne znači da parovi ostaju isti, samo kod onih kod kojih dolazi do konvergencije postoji i veća vjerojatnost za bolju kvalitetu veze od onih koji divergiraju. Iako nalazi istraživanja uglavnom idu u prilog inicijalnom uparivanju (Caspi i Herbener, 1993; Luo i Klohnen, 2005; Luo, 2009; Watson i sur., 2004), Gonzaga i sur. (2007) dobivaju rezultate koji potvrđuju konvergenciju u ličnosti mladih bračnih parova. Gonzaga i sur. (2010) navode da postoji mogućnost da se konvergencija odvija u vrlo ranim stadijima veze i to vrlo brzo, što dovodi do toga da istraživači podcjenjuju konvergenciju, a precjenjuju inicijalno uparivanje. Ako je sličnost rezultat pozitivnog uparivanja, to bi značilo da se uspješnost veze može utvrditi na samom početku odnosa, čak i prije nego li se pojedinci upoznaju, ukazujući na iznimnu važnost odabira partnera. Sukladno tome, ako je ona rezultat konvergencije (i

uistinu ima efekta na zadovoljstvo vezom), parove bi se raznim intervencijama trebalo poticati na dijeljenje interesa, emocionalnih iskustva i sl. Time ne bi postojao pritisak na odabir, već na održavanje veze. Ipak, Watson i sur., (2004) navode da postoji mogućnost da su neke karakteristike kao što su stavovi i vrijednosti lakše promjenjive, a time i sklonije konvergenciji nego neke druge kao što su karakteristike ličnosti. Ipak, u svom istraživanju također ne potvrđuju konvergenciju niti na jednoj varijabli, osim za anksioznost, i divergenciju za otvorenost za iskustva – parovi koji su dulje u vezi, različiti su u otvorenosti nego parovi na početku veze. S obzirom na emocionalnu sličnost, Anderson, Keltner i John (2003) prvi su ispitali dolazi li u bliskim parovima do emocionalne konvergencije, odnosno postaju li ljudi u vezi emocionalno sličniji s vremenom. Ispitali su ove efekte na romantičnim parovima i cimerima te utvrdili da su romantični parovi emocionalno slični u inicijalnoj procjeni i vremenom postaju još sličniji, a slične rezultate dobili su i za cimere. Ne samo da postajemo sličniji u iskazivanju već i u doživljavanju emocija te dolazi do svojevrsne internalizacije pojedinog emocionalnog obrasca. Sličnost je predviđala zadovoljstvo vezom i prekid veze u narednih 6 mjeseci, dok su emocionalno sličniji cimeri imali veću vjerojatnost održavanja prijateljstva u idućih deset godina. Emocionalna konvergencija može biti produkt zajedničkog emocionalnog konteksta, rezultat konvergencije u stilovima procjene, ali i ishod emocionalne „zaraze“ koju partneri „pokupe“ jedan od drugoga.

U novije vrijeme počelo se istraživati i uparivanje s obzirom na neke nepoželjne karakteristike, kao što su makijavelizam, psihopatija i narcizam – tamna trijada (Jonason, Valentine, Li i Harbeson, 2011; Smith i sur., 2014; Kardum, Hudek-Knežević, Schmitt i Čović, 2017) upućujući na umjereno pozitivno uparivanje na sve tri crte, najviše za makijavelizam, a najmanje za narcizam (Kardum i sur., 2017).

## 1.2. Emocionalna regulacija

Konstrukt koji u zadnje vrijeme zaokuplja značajnu pažnju istraživača emocionalna je regulacija. Gross (1998b) je definira i naglašava da ona uključuje povećavanje, održavanje ili umanjivanje jedne ili više komponenti emocionalnog odgovora uključujući iskustvo, ponašanje i fiziološke reakcije (Gross, 1999). Ona je, dakle, višekomponentni fenomen koji uključuje fiziološko uzbuđenje, neurološku aktivaciju, kognitivnu procjenu, procese pažnje i tendencije odgovora (Thompson, 1994).

Emocionalna je regulacija među partnerima dinamična i ponavljajuća; dvosmjerna (pojedinaac može umanjivati i uvećavati intenzitete određene emocije); bivalentna (parovi mogu uvećavati negativne i umanjivati pozitivne emocije, ukoliko je potrebno); koregulacijska (partneri mogu biti u interakciji s obzirom na reguliranje svojih emocija) (Levenson, Haase, Bloch, Holley i Seider, 2014). Razmatranja o emocionalnoj regulaciji vuku korijene još od psihoanalitičke tradicije koja je sve negativne emocije definirala kao anksioznost nastalu kao rezultat nedovoljne ekspresije emocija (supresije) i konflikta između bioloških impulsa te unutarnjih i vanjskih ograničavajućih faktora. Istraživanja o stresu i strategijama suočavanja također predstavljaju prethodnicu suvremenoj emocionalnoj regulaciji, posebice ona fokusirana na suočavanje usmjereno na problem i njegovo rješavanje i ono usmjereno na emocije i ublažavanje neugodnog emocionalnog iskustva (Folkman i Lazarus, 1985; Gross, 1999). Unazad dva desetljeća, emocionalna regulacija postaje distinktivna domena istraživanja koja se vremenom sve detaljnije razvija.

Koole (2009) navodi da je emocionalna regulacija cilju usmjerena te da ima funkciju zadovoljavanja vlastitih hedonističkih potreba; promoviranje ugone i izbjegavanje boli kako bi se u konačnici unaprijedio cijeli sustav ličnosti. Robertson, Daffern i Bucks (2011) smatraju da njena funkcija nije eliminacija štetnih emocija ili njihova zamjena s pozitivnim već njen utjecaj na dinamiku svake emocije u svrhu što prikladnijeg odgovora u okolini, npr. u interpersonalnom kontekstu. Ona se sastoji od intrinzičnog (intrapersonalnog) i ekstrinzičnog (interpersonalnog) procesa čija je funkcija nadgledanje emocionalne reakcije. Ona se, stoga sastoji od reguliranja vlastitih, ali i tuđih emocija (Thompson, 1994).

### 1.3. Konsenzualni procesni model emocija

Gross (1998a), najeminentniji autor u ovom području, predstavlja konsenzualni procesni model nastajanja emocija koji zahvaća dva globalna načina regulacije, ovisno o vremenskoj točki emocionalnog procesiranja u kojoj se one javljaju. Razlikuju se dakle, strategije usmjerene na prethodnike odnosno antecedente i one usmjerene na odgovore odnosno modulaciju odgovora. Strategije usmjerene na antecedenta uključuju ono što pojedinaac radi prije nego li tendencije emocionalnog odgovora postanu u potpunosti aktivirane, mijenjajući ponašanje i fiziološko uzbuđenje. Cilj takvih strategija modifikacija je budućih emocionalnih odgovora te one kao takve mogu imati različite posljedice; sugovornikova šala ovisno o našoj kognitivnoj interpretaciji može dovesti do ljutnje, ali i do

žaljenja načina njegove komunikacije mijenjajući time tijekom našeg emocionalnog procesa. S druge strane, strategije usmjerene na modulaciju odgovora odnose se na ono što pojedinac radi nakon što je emocija već aktivirana, a tendencije emocionalnog odgovaranja već generirane. Njihova svrha reguliranje je postojeće emocije. Želimo ostaviti dojam da nas zlobni komentar nije uvrijedio, iako smo se zapravo rastužili ili naljutili. Iako postoji više specifičnih strategija, utvrđeni su neki razlozi odabiranja dvije najvažnije. To moraju biti strategije koje: a) se često koriste u svakodnevnom životu, b) se mogu eksperimentalno manipulirati, ali i istraživati na razini individualnih razlika i c) dobro reprezentiraju dvije glavne kategorije emocionalne regulacije (strategiju usmjerenu na antecedenta i onu usmjerenu na modulaciju odgovora) (Gross, Richards i John, 2006).

Ponovna kognitivna procjena oblik je kognitivne obrade kojom tumačimo potencijalno emocionalno pobuđujuće situacije na način da mijenjamo njihov emocionalni utjecaj. Tumačenje operacije na analitički izoliran način dovodi do veće objektivnosti i smanjenog fiziološkog odgovora (Lazarus i Alfert, 1964). Posljedice su takve strategije manji subjektivni, fiziološki i ekspresivni znakovi negativnih emocija.

Emocionalna supresija oblik je upravljanja odgovorom koji uključuje inhibiciju trenutnog emocionalno-ekspresivnog ponašanja (Gross i Levenson, 1993). Budući da se naponi za regulacijom selektivno fokusiraju na ponašanje dolazi do umanjivanja emocionalno ekspresivnog ponašanja. Takvo reguliranje ima nimalo ili vrlo malo efekta na subjektivno iskustvo, barem u slučaju negativnih emocija. Kako se inhibicijski putovi aktiviraju paralelno s fiziološkim tendencijama odgovora povezanih s emocijom, očekuje se miješano fiziološko stanje koje uključuje pojačanu simpatičku aktivaciju (Gross i Levenson, 1993). Prilično je teško detektirati emocionalnu regulaciju prilikom promatranja interakcija para budući da je to unutarnji proces koji uključuje pokušaje prikrivanja ekspresije emocija (Gross i sur., 2006). Ipak, znanost svakodnevno pronalazi nove načine za detaljnije razumijevanje ovog konstrukta i razlika između supresije i ponovne kognitivne procjene.

#### 1.4. Razlike ponovne kognitivne procjene i emocionalne supresije, njihovi efekti i korelati

Gross (1998a) ispituje ponovnu kognitivnu procjenu i emocionalnu supresiju uspoređujući ekspresivno ponašanje, subjektivno iskustvo i fiziološke odgovore kao njihove posljedice. Eksperimentalnim istraživanjem potvrđuje da obje strategije u usporedbi s

kontrolnom grupom dovode do smanjenog emocionalno-ekspresivnog ponašanja, a ponovna procjena ujedno i umanjuje subjektivno iskustvo gađenja. Emocionalna supresija povećava simpatičku aktivaciju više nego ponovna procjena implicirajući kako ove strategije imaju različite adaptivne posljedice. Ponovna kognitivna procjena sustavno dovodi do interpersonalnog ponašanja koje je prikladno usmjereno na partnera i zajedničku interakciju te time osigurava percepciju partnera kao angažiranog i punog razumijevanja. Suprotno tome, emocionalna supresija ne samo da ne umanjuje negativno emocionalno iskustvo, već okupira kognitivne kapacitete koji bi trebali biti iskorišteni za adekvatno socijalno ponašanje koje, u najmanju ruku, podrazumijeva iskrene emocije. Ona stvara osjećaj neusklađenosti, a stoga i neautentičnosti koje mogu ometati pojedinca i njegovog partnera (Gross i sur., 2006). Pojedinci moraju konstantno nadgledati vlastite emocionalne ekspresije što ostavlja dojam rastresene pažnje i onemogućava osobi da se efikasno posveti sugovorniku (Bulter i sur., 2003). Iako prikrivanje emocija može služiti kratkoročnim ciljevima kao što su izbjegavanje konflikta ili želje da ne povrijedimo nečije osjećaje, istraživanja pokazuju da je uobičajeno korištenje emocionalne supresije povezano s mnogim socijalnim posljedicama kao što su lošije interpersonalno funkcioniranje i izražavanje više negativnih emocija. Oni koji više koriste supresiju izbjegavaju odnose s drugima, imaju manje socijalne podrške i općenito imaju slabiji stupanj bliskosti i zadovoljstva socijalnim odnosima. Također imaju smanjenu subjektivna dobrobit. Pojedinci koji često koriste supresiju doživljavaju manje pozitivnih i više negativnih emocija, uključujući depresivne te osjećaje neautentičnosti, dok obrnuto vrijedi za one koji češće koriste ponovnu procjenu (Gross i John, 2003). Suprotno tome, korištenje ponovne procjene povećava vjerojatnost za pozitivnim odnosima s drugima koji su ispunjeni sviđanjem i bliskošću (Srivastava, Tamir, McGonigal, John i Gross, 2009). Srivastava i sur. (2009) čak su u obzir uzeli i supresiju kao crtu i kao stanje, sugerirajući da su one teško odvojive te da su smjer i veličina rezultata slični u oba slučaja.

Prebacujući fokus s isključivo pojedinca i eventualno njegovih prijateljskih odnosa, Impett i sur. (2012) istražuju učinke supresije u kontekstu žrtvovanja i kompromisa koje ljubavni partneri čine jedan za drugoga. Navode da je supresija povezana s povišenim negativnim i smanjenim pozitivnim emocijama prilikom razgovora koji par vodi o međusobnoj žrtvi i odricanju aktivirajući neautentičnost, za koju autori smatraju da je važan mehanizam u pozadini ovih efekata. Pojedinci doživljavaju negativne emocije pokušavajući prikriti svoj izraz lica koji je u neskladu s njihovim subjektivnim doživljajem. Sukladno

tome, pojedinci osvještavaju svoj vlastiti manjak autentičnosti. Pored laboratorijskog istraživanja, Impett i sur. (2012) replicirali su ove rezultate u svakodnevnom životu i ustanovili da češćim odricanjem ljudi češće koriste supresiju, a posljedično tome i osjećaju manje zadovoljstvo životom i vezom u kojoj se nalaze. Emocionalna supresija bila je prediktor niže percipirane kvalitete veze, kao i povećanja misli o prekidu par mjeseci kasnije te su oni jedni od rijetkih (pored Srivastave i sur., 2009; English, 2012; Vater i Schröder-Abé, 2015) koji su istraživali supresiju i u longitudinalnom kontekstu.

Učestalo korištenje supresije može, osim na samog pojedinca, imati i negativni učinak na druge s kojima je on u interakciji. Eksperimentalnim istraživanjem provedenim na ženama koje se međusobno nisu poznavale, utvrđeno je da su one koje su koristile supresiju negativno djelovale na njihove dodijeljene partnerice koje su, stoga manje komunicirale i bile manje spremne upustiti se u prijateljstvo, dok su obje žene uključene u interakciju imale povećani krvni tlak (Butler i sur., 2003). Ovaj je efekt nazvan „efektom pasivnog pušenja“ emocionalne regulacije te ovakvi nalazi impliciraju da osim što može narušavati trenutne veze, emocionalna supresija i otežava formiranje novih.

Ljudi koji su skloniji emocionalnoj supresiji teže ostvaruju bliže veze, a njeni efekti jasno su vidljivi u partnerskim i prijateljskim odnosima. Ipak, ona ne utječe na sposobnost pojedinca u ostavljanju pozitivnog dojma u široj socijalnoj okolini niti postizanju socijalnog statusa budući da su socijalna povezanost (bliskost) i sociometrijski status (sviđanje, socijalni status) dva odvojena konstrukta (English i sur., 2012). Dosadašnji nalazi podržavaju stav istraživača da emocionalna supresija ima smislene, raznovrsne i dosljedne socijalne posljedice u laboratorijskom kontekstu i pravom životu (Srivastava i sur., 2009). Međutim, nije još u potpunosti utvrđeno u kojim životnim razdobljima ova strategija ima najveći efekt i mijenja li se njena važnost ovisno o npr. dobi, budući da je i najčešće promatrana u kontekstu rane odrasle dobi kada je uspostavljanje socijalnih odnosa neizmjerljivo važno (English i sur., 2012).

Osim istraživanja koja su u laboratorijskim uvjetima promatrala razgovor parova, provedena su i ona koja su proučavala parove tijekom konflikta (Ben-Naim, Hirschberger, Ein-Dor i Mikulincer, 2013; Vater i Schröder-Abé, 2015). Osim što su replicirali nalaze Bultera i sur. (2003), Ben-Naim i sur. (2013) ustanovili su da su partneri pojedinaca koji su koristili supresiju odnosno bili upućeni da je koriste, iskusili negativne efekte emocionalne

supresije posebice ako su oni sami imali visoku anksioznost i strah od odbacivanja. Dakle efekt supresije povećavao se ovisno o sugovorniku. Oni su imali i izraženiju ekspresiju negativnih emocija od njihovih partnera kojima je jedinima, uostalom, i bila dana uputa o korištenju supresije. Također, njihove samoprocjene samo su granično bile pod utjecajem emocionalne supresije, dok su njihovi fiziološki i neverbalni znakovi pokazivali suprotno, što istraživače navodi na zaključak da je supresija na njih djelovala implicitnim putem. Ponovnom kognitivnom procjenom smanjen je krvni tlak partnera i uočen češći pozitivni afekt, što Bulter i sur. (2003) nisu potvrdili. Moguće da je razlog tome što su Ben-Naim i sur. (2013) koristili posebnu formu kognitivne procjene – pozitivni pogled na vezu. Slične rezultate dobivaju i Peters i Jamieson (2016) utvrđujući razliku između očekivanja i stvarne situacije korištenja emocionalne supresije. Prilikom razgovora s korištenjem supresije dolazi do nepovoljnih fizioloških odgovora (povišenje krvnog tlaka i razina kortizola) i do sniženog intimnog ponašanja i kod osobe koja je supresirala, ali i njihovih partnera, što se nije pokazalo kada su samo zamišljali i predviđali.

Za razliku od supresije, ponovna kognitivna procjena proaktivna je strategija (Gross i John; 2003). Strategije nisu same po sebi adaptivne ili maladaptivne. Adaptivna vrijednost određene strategije može se proučavati kroz dvije mjere. 1) koliko pojedinac uspijeva mijenjati svoje emocije u određenom kontekstu, i 2) koje su posljedice emocionalne regulacije. Različite strategije imaju drugačije efekte na razne aspekte života pojedinca. Istraživanja pokazuju da određena socijalna obilježja konteksta igraju važnu ulogu u određivanju koja će se strategija koristiti, i to najčešće uključuje dostizanje nekog cilja u tom kontekstu. Supresija se npr. češće koristi kada imamo instrumentalni cilj (za razliku od interpersonalnih ciljeva), kada su prisutni drugi ljudi, posebice oni koje manje poznajemo. Ponovna kognitivna procjena više se koristi radi hedonističkih razloga (English, Lee, John i Gross, 2017). Zato valja uzimati u obzir prikladnost korištenja strategije u zadanom kontekstu – ako je pojedinac uključen u određeni medicinski zahvat i želi umanjiti svoje negativne emocije supresijom, neće imati mnogo uspjeha, no ako osjeti poriv za smijanjem na pogrebu, socijalna dobrobit emocionalne supresije nadilazi negativne efekte za pojedinca (povećanje simpatičke aktivnosti ili intenziteta emocije) (Zarolia, McRae i Gross, 2015). Dosadašnja istraživanja popraćena su i nalazima oslikavanja mozga pri gledanju slika negativnog sadržaja; ispitanici prilikom korištenja ponovne procjene pokazuju sniženu aktivaciju u regijama mozga odgovornim za obradu emocija (amigdala) i pojačanu u



prefrontalnom korteksu (Wager i sur., 2008; Drabant, McRae, Manuck, Hariri, & Gross, 2009).

### 1.5. Emocionalna regulacija kao sposobnost i vjerovanje

Strategije emocionalne regulacije, ukoliko su primjerene situaciji, mogu dakako doprinijeti našoj subjektivnoj dobrobiti, financijskom prihodu i socioekonomskom statusu (Côté, Gyurak i Levenson, 2010). Ovakva istraživanja još moraju utvrditi olakšava li sposobnost emocionalno ekspresivnog ponašanja postizanje uspjeha u ovim domenama, predstavljaju li one možda platformu za njen razvoj ili se ove dvije pojave događaju simultano. Iako osoba zna koje su strategije najefikasnije (što je sigurno važan aspekt uspješne regulacije), to nije dovoljno i ne garantira uspješnu provedbu specifične strategije. Kako bi dostigli željene ciljeve, ljudi moraju imati sukladna vjerovanja i vještine. Ukoliko pojedinac ne zna koristiti strategiju efikasno, one neće imati efekta na emocije (Côté i sur., 2010). Gutentag, Halperin, Porat, Bigman i Tamir (2017) istražuju dolazi li do interakcije između vjerovanja o mogućnosti kontrole emocija i ponovne kognitivne procjene u predviđanju uspješne emocionalne regulacije. Pojedinci koji su uspješniji u umanjivanju intenziteta negativnih emocija vjeruju da su one kontrolabilne te za njih postoji veća vjerojatnost da će koristiti ponovnu kognitivnu procjenu. Ovaj efekt dobiven je kada je ponovna procjena mjerena kao stabilna karakteristika, ali i kada su pojedinci trenirani da je koriste. Nalazi impliciraju da za uspješnu emocionalnu regulaciju ljudi moraju vjerovati da se emocije mogu kontrolirati, ali, dakle, i imati nužne vještine i sposobnosti za njihovu regulaciju.

Osim što neki vjeruju u mogućnost kontrole, postoje i oni koji smatraju da emocije nisu kontrolabilne i da ih stoga nema smisla regulirati. Postoje takozvane implicitne teorije emocija koje objašnjavaju da neki emocije vide kao fiksne (teorija entiteta) i oni koji ih vide kao promjenjive (inkrementalna teorija) (Tamir, John, Srivastava i Gross, 2007). Za one koji drže da su emocije fiksne, manja je vjerojatnost da će modificirati i upravljati svojim emocijama. S druge strane, oni koji su priklonjeni inkrementalnoj teoriji više vjeruju da imaju sposobnost kontrole nad emocijama, odnosno oni će biti skloniji koristiti strategije usmjerene na antecedenta tj. ponovnu kognitivnu procjenu. Vjerovanja o emocijama odnose se na njihovo doživljavanje, ali ne i emocionalnu ekspresiju, stoga je izgledna povezanost jedino s ponovnom procjenom, a ne i emocionalnom supresijom. Tamir i sur. (2007) navode da na

početku studija pojedinci s vjerovanjima da su emocije fiksne manje koristili ponovnu kognitivnu procjenu i imali su smanjen osjećaj samoefikasnosti u emocionalnoj regulaciji. Vremenom, osjećali su manje pozitivnih i više negativnih emocija i dobivali manje socijalne podrške od onih s inkrementalnim vjerovanjima. Na kraju godine imali su više neugodnih emocionalnih iskustava, sniženu dobrobit, višu depresiju i usamljenost i slabiju socijalnu prilagodbu dobivenu iz samoprocjena i na procjenama vršnjaka. Ipak, istraživanjima se još mora utvrditi što je s onima koji vjeruju u mogućnost mijenjanja i kontrole emocija, ali ne uspijevaju svoje stavove provesti u uspješnu emocionalnu regulaciju?

#### 1.6. Povezanost emocionalne regulacije s ličnosti i kognitivnim sposobnostima

Vater i Schröder-Abé (2015) usmjerili su se više na glavne crte ličnosti i njihovo predviđanje dugoročnog zadovoljstva vezom kroz emocionalnu regulaciju, pozitivno interpersonalno ponašanje i specifično zadovoljstvo u relevantnim socijalnim interakcijama. Pokazali su da su ekstraverzija, otvorenost, ugodnost i savjesnost povezane s adaptivnijim tehnikama regulacije koje zatim predviđaju pozitivno interpersonalno ponašanje. Neuroticizam je povezan s disfunkcionalnom emocionalnom regulacijom i ponašanjem, što posljedično dovodi do nižeg zadovoljstva vezom. Suprotno dosadašnjim nalazima (Gross i John, 2003), Vater i Schröder-Abé (2015) navode pozitivnu korelaciju između supresije i kognitivne procjene, i ne dobivaju povezanost kognitivne procjene i pozitivnog interpersonalnog ponašanja što je pak u neskladu s istraživanjem Ben-Naima i sur. (2013). Ovi kontradiktorni rezultati mogli bi se objasniti spontanom korištenjem emocionalne regulacije jer u njihovom istraživanju nisu bile dane upute o korištenju jedne specifične strategije. Pogotovo se ovo odnosi na ponovnu kognitivnu procjenu koja je usmjerena na antecedenta pa ju je stoga teško aktivirati nakon što je emocija već generirana. Ipak, neki njihovi nalazi jesu u skladu s ostalima i pokazuju da je supresija prediktor negativnog interpersonalnog ponašanja (Ben-Naim i sur., 2013) i da ima negativne efekte na komunikaciju između partnera (Bulter i sur. 2003).

Efekte emocionalne regulacije istraženi su čak i u kontekstu kognitivnih sposobnosti, odnosno pamćenja. Pamćenje emocionalnog sadržaja, unutar dvotjednog perioda, povećano je korištenjem ponovne procjene, a smanjeno korištenjem emocionalne supresije (Richards i Gross, 2000) iako neki nalazi pokazuju i bolje pamćenje emocija pri supresiji (Richards,

Butler i Gross, 2003). Pored toga, ponovna procjena olakšava i pamćenje informacija iz razgovora za razliku od emocionalne supresije, ali potrebno je još istraživanja koja će utvrditi točne mehanizme u pozadini ovih efekata.

### 1.7. Emocionalna regulacija i kvaliteta veze

Iako je emocionalna regulacija danas najčešće istraživana u individualnom kontekstu, istraživači se trude sve više u obzir uzeti njenu interpersonalnu komponentu i istraživati je u prijateljskom (kontekstu studija), obiteljskom i širem socijalnom kontekstu. Formiraju se kreativni, novi i pažljivi eksperimentalni nacrti, ali i usavršavaju upitničke mjere. Istraživanja kao mjeru procjene koriste procjene (vlastite ili onih koji nas poznaju), ali i mjere ponašanja temeljene na opažanju. I u jednoj i drugoj procjeni fokus može biti na sposobnostima (za što je osoba sposobna) i postupcima regulacije (što osoba tipično radi) (Levenson i sur., 2014).

Manji broj istraživanja bavi se ispitivanjem emocionalne regulacije na dijadnoj razini tj. ispitivanjem kako je korištenje emocionalne regulacije povezano s kvalitetom veze percipirane od strane oba partnera. Opažanjem bračne interakcije u laboratorijskim uvjetima, utvrđeno je da je umanjivanje negativnog afekta prilikom konflikta prediktor bračne stabilnosti tijekom vremena, (Gottman, Coan, Carrere, i Swanson, 1998), a oni parovi koji manifestiraju veći broj pozitivnih nego negativnih ponašanja imaju više bračno zadovoljstvo (Gottman i Levenson, 1992). Bloch, Haase i Levenson (2014) utvrdili su da je regulacija odnosno umanjivanje negativnih emocija žena povezana s trenutnim bračnim zadovoljstvom muškaraca i žena, ali i budućim zadovoljstvom žena što implicira na veću važnost ženine regulacije kada se radi o bračnom zadovoljstvu. Niti jedno istraživanje ne provjerava sličnost u emocionalnoj regulaciji partnera i njenu potencijalnu povezanost s percipiranom kvalitetom veze (Velotti i sur., 2016). Velotti i suradnici (2016) ispitivali su sličnost jedino u emocionalnoj supresiji i njenu povezanost s bračnom kvalitetom pokazujući da su parovi slični u prvotnoj procjeni (inicijalno uparivanje). Sličnost parova u ovoj domeni značajan je prediktor ženine percipirane bračne kvalitete i to neovisno o ukupnom korištenju supresije, a često korištenje emocionalne supresije od strane muškarca najkonzistentniji je prediktor snižene bračne kvalitete. Nalazi pokazuju da je supresija muškarca štetnija za bračno zadovoljstvo nego ženina supresija te da su žene osjetljivije na muškarčevo korištenje supresije. Istraživanje emocionalne regulacije na dijadnoj razini zapravo otvara tri pitanja;

prvo se odnosi na vlastitu percepciju kvalitete veze ovisno o osobnom korištenju emocionalne regulacije (ponovne procjene ili supresije) što se naziva aktor efekt, drugo na percepciju kvalitete ovisno o partnerovom korištenju navedenih strategija tj. partner efekt; a treće na njihovo međudjelovanje odnosno ima li njihova sličnost efekta na kvalitetu veze (Velotti i sur., 2016).

Svrha je ovog istraživanja ispitati sličnost u emocionalnoj regulaciji parova, odnosno asortativno uparivanje, istražiti jesu li partneri inicijalno slični ili postaju slični vremenom odnosno inicijalno uparivanje nasuprot konvergenciji te utvrditi je li ono rezultat aktivnog uparivanja ili pak socijalne homogamije. Također, ispitat će se dva efekta emocionalne regulacije, tj. ponovne procjene i supresije: aktor i partner efekt na percipiranu kvalitetu veze i na taj način ujediniti područje asortativnog uparivanja s emocionalnom regulacijom definiranom kroz dvije vrste strategija, ali i ispitati njihova povezanost sa zadovoljstvom veze heteroseksualnih parova. Za ovu analizu korišten je „*Actor Partner Interdependence Model - Estimated by Structural Equation Modeling*“ tj. „Actor-Partner“ model međuzavisnosti („APIM“, Kenny, Kashy, Cook i Simpson, 2006; Stas, Kenny, Mayer i Loeys, 2018), poseban model dijadnih odnosa koji integrira konceptualni pojam međuzavisnosti dvije osobe s prikladnih statističkim tehnikama njenog mjerenja i testiranja. „APIM“ model dizajniran je, dakle, za mjerenje međuzavisnosti unutar interpersonalnih odnosa. Gotovo uvijek postoji međuzavisnost jer nečije emocije, misli ili ponašanja imaju efekt na emocije, misli ponašanja druge osobe. Često korištene metode kao što su analiza varijance ili regresijska analiza pretpostavljaju nezavisnost odnosno nepostojanje korelacije između zavisnih varijabli. Kada je ta pretpostavka narušena, dolazi do svojevrstne pristranosti dobivenih rezultata. Stoga, kada želimo u obzir uzeti dvije varijable (koje nisu nezavisne), korisno je dijadu statistički tretirati kao pojedinca tj. kao jedinicu analize.

Problem(i) ovog rada su sljedeći:

1. Ispitati postoji li asortativno uparivanje s obzirom na dvije strategije emocionalne regulacije (ponovna kognitivna procjena i emocionalna supresija).

2. Ispitati dolazi li među partnerima do inicijalnog uparivanja nasuprot konvergencije odnosno uslićnjavanja u dvije strategije emocionalne regulacije.

3. Ispitati dolazi li među partnerima do aktivnog uparivanja nasuprot socijalne homogamije u dvije strategije emocionalne regulacije.

4. Ispitati dva efekta (aktor i partner efekt) ponovne kognitivne procjene i supresije na zadovoljstvo vezom.

Hipoteze ovog diplomskog rada su sljedeće:

1. Postoji statistički značajna pozitivna povezanost između emocionalne regulacije parova, odnosno dolazi do pozitivnog asortativnog uparivanja.

2. Parovi su s obzirom na emocionalnu regulaciju slični na početku veze (inicijalno uparivanje) te ne postaju sličniji s vremenom (konvergencija).

3. Postoji preferencija ka uparivanju s partnerom sličnom u emocionalnoj regulaciji (aktivno uparivanje), a ne dolazi do neizravnog utjecaja društvenog okruženja na njihov odabir (socijalna homogamija).

4. Strategija ponovne kognitivne procjene imati će pozitivne efekte (aktor i partner efekt) na zadovoljstvo vezom, tj. korištenje te strategije imat će pozitivne efekte na percepciju vlastitog i partnerovog zadovoljstva vezom.

5. Strategija supresije imati će negativne aktor i partner efekte na zadovoljstvo vezom, tj. korištenje te strategije imat će negativne efekte na vlastitu i partnerovu percepciju zadovoljstvom veze.

## 2. METODA RADA

### 2.1. Ispitanici

U istraživanju je korišten prigodan uzorak od 205 heteroseksualnih parova. Raspon dobi žena kreće se od 18 do 38 godina, a prosječna starost žena je 27.07 godina ( $SD = 5.02$ ), dok se kod muškaraca raspon dobi kreće od 19 do 56 godine, a njihova prosječna starost je 29.40 godina ( $SD = 6.49$ ). Muškarci najčešće imaju završenu srednju školu (55.6%). Žene također imaju najčešće završenu srednju školu (37.1%), no nešto češće su visoko obrazovane nego muškarci; 31.7% žena naspram 23.4% muškaraca sa završenim diplomskim studijem. Prosječna duljina trajanja veze bila je 72 mjeseca, odnosno 6 godina, raspona od 1 do 21,6 godina. Parovi uključeni u istraživanje u vezi su najmanje godinu dana. Ispitanici su prikupljeni oglasom na Sveučilištu u Rijeci, elektroničkom poštom te metodom snježne grude te su pristupili dobrovoljno.

### 2.2. Mjerni postupci

Kao mjera emocionalne regulacije korišten je Upitnik emocionalne regulacije (*Emotional regulation questionnaire*, ERQ; Gross i John, 2003). Upitnik emocionalne regulacije sastoji se od dvije skale – ponovne kognitivne procjene i emocionalne supresije. Upitnik se sastoji od 10 čestica. Primjer čestice ponovne kognitivne procjene je: "Kontroliram svoje emocije mijenjajući način na koji mislim o situaciji u kojoj se nalazim", a emocionalne supresije: "Kontroliram svoje emocije tako što ih ne pokazujem". Šest pitanja odnosi se na ponovnu procjenu, a 4 na supresiju. Dvije skale sadrže pitanja koja se odnose na negativne, ali i pozitivne emocije. Odgovara se na skali procjene od 1-7 (1-jako se ne slažem; 7- jako se slažem). Prosječna razina pouzdanosti na uzorcima u istraživanju Gross-a i John-a (2003) iznosila je 0.79 za ponovnu procjenu i 0.73 za supresiju.

Faktorska analiza upućuje na postojanje dva faktora i oni zajedno, u radu Gross-a i John-a (2003) objašnjavaju više od 50 % varijance emocionalne regulacije. Također su u svakom uzorku bili neovisni jedan o drugome. Faktorska struktura replicirana je i na drugim kulturama i jezicima kao što su njemački, talijanski (Sala i sur., 2012) i španjolski (Cabello, Salguero, Fernández-Berrocal, & Gross, 2013).

Kao mjera zadovoljstva vezom korišten je Inventar percipiranih komponenti kvalitete veze (*Perceived Relationship Quality Components Inventory*; PRQC; Fletcher, Simpson, i Thomas, 2000). Kreiran je u svrhu evaluacije individualne procjene nekih domena veze. Inventar se sastoji od 6 pitanja i mjeri zadovoljstvo, predanost, intimnost, povjerenje, strast i ljubav na skali procjene od 1-7 (1-uopće ne; 7-izrazito) koje su zasićene jednim generalnim faktorom – zadovoljstvo vezom, pouzdanosti 0.85 za jednu i 0.88 za drugu studiju (Fletcher i sur., 2000). Primjer čestice glasi: „Koliko ste zadovoljni svojom vezom?“.

### 2.3. Postupak istraživanja

Ispitanici su ispunjavali upitnike uz prisustvo istraživača odnosno studentica psihologije. Ispitivanja su provedena individualno i grupno, ovisno o mogućnostima ispitanika i istraživača. Na početku je bila dana uputa o anonimnosti informacija i prikupljanja podataka u isključivo istraživačke svrhe koji će se analizirati na grupnoj razini. Kako je ovaj rad dio većeg istraživanja, ispitanici su ispunjavali više različitih upitnika od kojih su samo neki relevantni za ovo istraživanje. Prije ispunjavanja parovi su dobili opću uputu, ali i upute prije svakog upitnika. Partneri nisu imali uvid u odgovore drugog partnera, što im je također napomenuto prije rješavanja. Ispunjavanje nije bilo vremenski ograničeno, ali je trajalo otprilike 30 minuta po jednom paru. Upitnici korišteni u istraživanju rotirani su u četiri različite verzije kako bi se kontrolirao efekt umora.

### 3. REZULTATI

S ciljem ispitivanja asortativnog uparivanja, odnosno sličnosti u dvije strategije emocionalne regulacije – ponovne procjene i supresije između partnera (Hipoteza 1.), provedena je korelacijska analiza. U svrhu provjere inicijalnog uparivanja (parovi su već bili slični u početku njihove veze) ili konvergencije (parovi postaju sličniji tijekom vremena) također su izračunate korelacije s parcijalizacijom duljine trajanja veze (Hipoteza 2.). Izračunato je i odražavaju li korelacije aktivno uparivanje (tendencija ka uparivanju s partnerom sličnim po nekom obilježju) naspram socijalnoj homogamiji (neizravan utjecaj zajedničke okoline na sličnost), uz parcijalizaciju sociodemografskih varijabli odnosno dobi i stupnja obrazovanja muškaraca i žena te njihove interakcije (Hipoteza 3.). Zatim je korištenjem „Actor-Partner Interdependence“ modela utvrđeno postoje li aktor i partner efekti korištenja ponovne kognitivne procjene i supresije na percepciju zadovoljstva vezom. Aktor efekti se odnose na efekte koje pojedinac tj. njegovo korištenje određene strategije emocionalne regulacije ima na njegovo vlastito zadovoljstvo, a partner efekti predstavljaju efekte koje pojedinac ima na svog partnera.

Za početak su izračunate korelacije u dobi i obrazovanju između muškaraca i žena kako bi se dobio uvid i u neke gotovo najčešće dobivane korelacije odnosno sličnosti između partnera. Rezultati su prikazani u Tablici 1.

*Tablica 1. Povezanost u dobi i obrazovanju između muškaraca i žena*

	Dob Ž	Obrazovanje Ž
Dob M	0,78**	/
Obrazovanje M	/	0,47**

*p<0.05\*; p<0,01*



Iz Tablice 1. vidljivo je da postoji značajna pozitivna povezanost u obrazovanju, a još i viša u dobi između muškaraca i žena, odnosno postoji sličnost u dobi i obrazovanju muškaraca i žena u vezi što je jedan od primjera asortativnog uparivanja.

#### Asortativno uparivanje u emocionalnoj regulaciji

S ciljem provjeravanja prve hipoteze o asortativnom uparivanju, odnosno sličnosti u strategijama emocionalne regulacije (ponovna procjena i supresija), provedena je korelacijska analiza. Deskriptivni podaci s rezultatima t-testa, veličinom efekta i pouzdanosti prikazani su u Tablici 2. Rezultati korelacijske analize prikazani su u Tablici 3.

*Tablica 2. Deskriptivni podaci za obje strategije emocionalne regulacije i zadovoljstvo vezom za muškarce i žene*

Varijable	Žene			Muškarci			<i>t</i>	<i>Cohenov d</i>
	M	SD	$\alpha$	M	SD	$\alpha$		
Ponovna kognitivna procjena	5,05	6,24	0,79	4,91	6,18	0,78	1,32	0,13
Supresija	3,35	4,74	0,70	3,92	4,49	0,67	<b>5,03**</b>	0,49
Zadovoljstvo vezom	38,3	4,31	0,87	38,43	4,16	0,86	0,30	0,03

\*  $p < .05$ ; \*\*  $p < .01$ ; *M* – aritmetička sredina *SD* – standardna devijacija;  $\alpha$  – pouzdanost; *t* – *t*-test; *d* – *Cohenov d*

T-test za nezavisne uzorke pokazuje da postoji statistički značajna razlika u korištenju supresije između muškaraca i žena ( $t=5,03$ ,  $df=408$ ,  $p<0.01$ ). Muškarci češće ( $M=3,92$ ,  $SD=4,49$ ) koriste supresiju nego žene ( $M=3,35$ ,  $SD=4,74$ ). Nije dobivena statistički značajna razlika u korištenju ponovne kognitivne procjene između muškaraca i žena niti u njihovoj razini zadovoljstva vezom, dakle muškarci i žene jednako često koriste ponovnu procjenu kao strategiju emocionalne regulacije te su jednako zadovoljni svojom vezom. Veličina dobivenog efekta za supresiju je mala. Cronbach alpha je zadovoljavajuća za gotovo svaku mjeru, posebice ako u obzir uzmemo da se Upitnik emocionalne regulacije sastoji od 10 čestica, od

kojih se 6 odnosi na ponovnu procjenu, a samo 4 na supresiju, dok se kod Inventara percipiranih komponenti kvalitete veze radi o 6 čestica koje se odnose na pojedini aspekt zadovoljstva vezom.

*Tablica 3. Korelacijska tablica međusobne povezanosti strategija emocionalne regulacije i zadovoljstva vezom između muškaraca i žena*

Varijable	Supresija (M)	Zadovoljstvo vezom (M)	Ponovna procjena (Ž)	Supresija (Ž)	Zadovoljstvo vezom (Ž)
Ponovna procjena (M)	-0,08	0,20**	0,17*	-0,03	0,13
Supresija (M)		-0,06	-0,17*	0,05	-0,06
Zadovoljstvo vezom (M)			0,14	-0,07	0,61**
Ponovna procjena (Ž)				-0,03	0,17*
Supresija (Ž)					-0,18*
Zadovoljstvo vezom (Ž)					

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

Iz Tablice 3. vidljivo je da postoji pozitivna povezanost između muškaraca i žena u ponovnoj kognitivnoj procjeni. Dakle, postoji asortativno uparivanje u ponovnoj kognitivnoj procjeni. Asortativno uparivanje nije potvrđeno za supresiju, tj. nema značajne korelacije između muškaraca i žena u supresiji. Dobivena je pozitivna korelacija zadovoljstva vezom između muškaraca i žena što znači da kada jedna osoba u paru ima visoku (nisku) percepciju zadovoljstva vezom, drugi partner ima također visoku (nisku) percepciju zadovoljstva vezom. Također je značajna pozitivna korelacija između ponovne kognitivne procjene i zadovoljstva vezom i kod muškaraca i žena, dok je kod supresije dobivena negativna povezanost sa zadovoljstvom kod žena, ali ne i kod muškaraca. Uz to, postoji i negativna povezanost između ponovne procjene žena i supresije muškaraca, ali ne i između ponovne procjene muškarca i supresije žene. Nije dobivena povezanost u strategijama emocionalne regulacije kod muškaraca i žena (unutar spola) što ukazuje na neovisnost ove dvije strategije. Korištenje jedne strategije ne isključuje, povećava ili umanjuje korištenje i druge.

### Inicijalno uparivanje nasuprot konvergenciji

Radi provjeravanja postojanja inicijalnog uparivanja (sličnost u emocionalnoj regulaciji na početku veze), naspram konvergencije (postajanje sličnijima tijekom vremena), izračunata je korelacija između muškaraca i žena u strategijama emocionalne regulacije uz parcijalizaciju trajanja veze. Nakon parcijalizacije značajna povezanost u ponovnoj kognitivnoj procjeni između muškaraca i žena ostaje ista ( $r=0,17$ ,  $p<0,05$ ) kao i u emocionalnoj supresiji ( $r=0,04$ ,  $p>0,05$ ). Parovi dakle, s obzirom na ponovnu procjenu, ne postaju sličniji s vremenom već su sličniji u emocionalnoj regulaciji na početku veze te trajanje veze ne mijenja odnose između strategija emocionalne regulacije.

### Aktivno uparivanje nasuprot socijalnoj homogamiji

Radi provjeravanja postoji li preferencija ka uparivanju s partnerom sličnim u emocionalnoj regulaciji (aktivno uparivanje) nasuprot uparivanja radi neizravnog utjecaja društvenog okruženja na njihov odabir (socijalna homogamija) ponovno je izračunata povezanost strategija emocionalne regulacije između muškaraca i žena uz parcijalizaciju varijabli koje se odnose na društveno okruženje – dob i obrazovanje muškaraca i žena te interakcija dobi i obrazovanja. Varijable dobi i obrazovanja pretvorene su u z-vrijednosti, nakon čega su formirani umnošci tj. interakcije muške i ženske dobi te muškog i ženskog obrazovanja. Nakon parcijalizacije spomenutih varijabli ne dolazi do promjene u povezanosti ponovne procjene kod muškaraca i žena, odnosno korelacije ostaje gotovo ista ( $r=0,15$ ,  $p<0,05$ ). Korelacija u emocionalnoj supresiji između muškaraca i žena također ne pokazuje promjenu ( $r=0,03$ ,  $p>0,05$ ). Ovi rezultati pokazuju da je sličnost u strategijama odnosno ponovnoj kognitivnoj procjeni za koju je potvrđeno asortativno uparivanje rezultat aktivnog uparivanja, a ne socijalne homogamije.

### Ispitivanje aktor i partner efekata

Budući da želimo uključiti sve varijable emocionalne regulacije kod muškaraca i žena, a posebice i dvije zavisne varijable, tj. zadovoljstvo vezom kod muškaraca i žena za koje i konceptualno pretpostavljamo korelaciju, provedena je statistička analiza u programu „*Actor Partner Interdependence Model - Estimated by Structural Equation Modeling*“ (Kenny, Kashy, Cook i Simpson, 2006; Stas, Kenny, Mayer i Loeys, 2018). Točnije, provedena je

vrsta strukturalnog modeliranja koje će testirati postojanje efekta aktora („Ima li korištenje ponovne kognitivne procjene ili supresije efekt na vlastitu percepciju zadovoljstva vezom?) i efekta partnera („Ima li korištenje ponovne kognitivne procjene ili supresije efekta na zadovoljstvo vezom druge osobe u dijadi tj. partnera?). Model će dakle uzeti u obzir sve varijable i neće zanemariti očekivanu povezanost zavisnih varijabli tj. zadovoljstva vezom.

Svrha je ove analize provjeravanje efekta ponovne kognitivne procjene i supresije na zadovoljstvo vezom žena i muškaraca. Za početak je proveden test razlikovanja članova dijade. Članovi dijade (par) se razlikuju (muškarci i žene) stoga su tako i tretirani. Točnije, proveden je Hi-kvadrat test u sklopu „APIM“ modela („*Test of Distinguishability*“) gdje  $\chi^2=32,79$  ( $p<0,001$ ) s 10 stupnjeva slobode. Budući da je on značajan, članovi se statistički značajno razlikuju po varijabli spola te je test razlikovanja članova dijade zadovoljen.

#### Ponovna kognitivna procjena

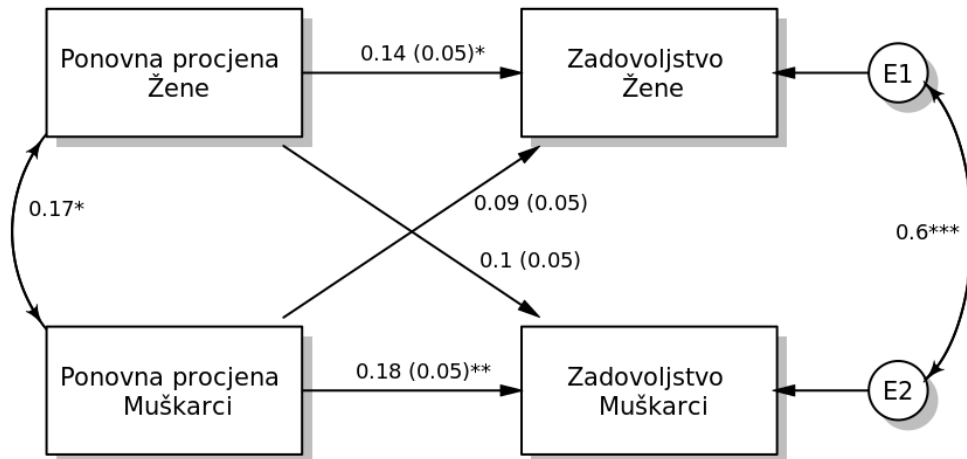
Kako bi se utvrdilo ima li korištenje ponovne procjene efekt na vlastito zadovoljstvo vezom izračunat je aktor efekt. Aktor efekt za muškarce iznosi 0,12 ( $\beta_1=0,27$ ,  $\beta_2=0,18$ ,  $p<0,01$ ), dok aktor efekt za žene iznosi 0,1 ( $\beta_1=0,14$ ,  $\beta_2=0,14$ ,  $p<0,05$ ) te su dakle, oba statistički značajna. Dva aktor efekta međusobno se ne razlikuju ( $p>0,05$ ), a ukupni aktor efekt iznosi 0,11 i statistički je značajan ( $p<0,001$ ).

Podaci pokazuju da korištenje ponovne kognitivne procjene kod muškaraca i žena ima efekt na njihovu osobnu percepciju zadovoljstva vezom, odnosno aktor efekt je potvrđen.

U svrhu ispitivanja efekta ponovne kognitivne procjene na partnerovo zadovoljstvo vezom izračunat je partner efekt. Partner efekt od žena na muškarce iznosi 0,07 i nije statistički značajan, a partner efekt od muškaraca na žene iznosi 0,07 i također nije statistički značajan. Također nije dobivena razlika u partner efektu između muškaraca i žena, a ukupni partner efekt iznosi 0,07 te je statistički značajan ( $p=0,04$ ).

Korištenje ponovne kognitivne procjene nema efekta na partnerovu percepciju zadovoljstva vezom, ali je dobiven ukupni efekt vjerojatno zato jer su oba efekta bila na granici da budu značajni. Prikaz modela ponovne procjene nalazi se na Slici 1.

Slika 1. Prikaz strukturalnog modela za ponovnu kognitivnu procjenu i njen efekt na zadovoljstvo vezom žena i muškaraca

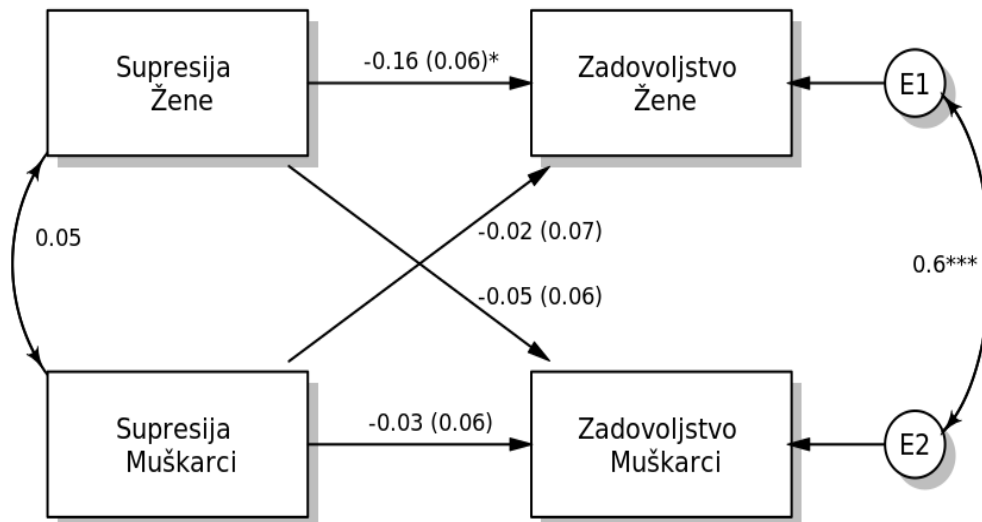


## Supresija

Osim varijable ponovne kognitivne procjene, ispitana je i druga strategija emocionalne regulacije – supresija. Kako bi se utvrdilo ima li korištenje supresije efekta na vlastito zadovoljstvo vezom izračunat je aktor efekt. Aktor efekt za muškarce iznosi -0,02 ( $\beta_1=-0,03$ ,  $\beta_2=-0,03$ ) i nije statistički značajan, dok aktor efekt za žene iznosi -0,15 ( $\beta_1=-0,16$ ,  $\beta_2=-0,17$ ,  $p<0,05$ ). Dakle, aktor efekt, u slučaju supresije, potvrđen je samo kod žena. Dva aktor efekta međusobno se ne razlikuju ( $p>0,05$ ), a ukupni aktor efekt iznosi -0,09 i statistički je značajan ( $p<0,05$ ).

U svrhu ispitivanja efekta supresije na partnerovo zadovoljstvo vezom izračunat je partner efekt. Partner efekt od žena na muškarce iznosi -0,04 i nije statistički značajan, a partner efekt od muškaraca na žene iznosi -0,02 i također nije statistički značajan. Također nije dobivena razlika u partner efektu između muškaraca i žena niti ukupan partner efekt. Prikaz modela nalazi se na Slici 2. Rezultati provedene analize za ponovnu procjenu i supresiju nalaze se u Tablici 6.

Slika 2. Prikaz strukturalnog modela za supresiju i njen efekt na zadovoljstvo vezom žena i muškaraca



Tablica 4. Prikaz efekata, značajnosti i beta pondera za obje strategije emocionalne regulacije kod muškaraca i žena

			Snaga efekta	p	$\beta_1$	$\beta_2$	k
Ponovna kognitivna procjena	Muškarci	Aktor efekt	0,12	0,01*	0,27	0,18	0,55
		Partner efekt	0,07	0,16	0,01	0,01	
	Žene	Aktor efekt	0,10	0,04*	0,14	0,14	0,67
		Partner efekt	0,07	0,17	0,09	0,09	
Supresija	Muškarci	Aktor efekt	-0,02	0,71	-0,03	-0,03	-0,37
		Partner efekt	0,04	0,46	-0,05	-0,05	
	Žene	Aktor efekt	-0,15	0,02*	-0,16	-0,16	-0,21
		Partner efekt	-0,02	0,76	-0,02	-0,05	

\*  $p < .05$ ; \*\*  $p < .01$ ;  $\beta_1$ -za izračun korištena zajednička standardna devijacija (SD),  $\beta_2$ -za izračun korištena standardna devijacija (SD) specifična za pojedini spol; k-omjer aktor i partner efekta tj. relativna veličina efekata

Dobivena su dakle, tri aktor efekta: ponovna procjena žena i muškaraca na vlastito zadovoljstvo vezom te supresija žena, ali ne i supresija muškaraca na osobno zadovoljstvo vezom. U slučaju ponovne procjene radi se o pozitivnim efektima, a u slučaju supresije o negativnim. Što je veće korištenje ponovne kognitivne procjene kao strategije emocionalne regulacije kod muškaraca i žena, više je i njihovo zadovoljstvo, ali i što je veće korištenje supresije kod žena, manje je njihovo zadovoljstvo vezom. Partner efekti nisu dobiveni što znači da korištenje određene strategije emocionalne regulacije jednog partnera nema efekta na zadovoljstvo vezom drugog partnera, već samo na osobno zadovoljstvo svakog pojedinca. Na ovakve nalaze upućivali su i rezultati korelacijske analize, no ova metoda je ipak odjednom u obzir uzimala sve varijable i stoga pritom imala strože kriterije. Također su u obzir uzete relativne veličine aktor i partner efekta, odnosno omjer oba efekta (k). U svrhu utvrđivanja dijadnog obrasca u modelu, izračunati su i intervali pouzdanosti. Ako je k u blizini nule, radi se aktor obrascu, odnosno o situaciji u kojoj postoji samo aktor efekt gdje pojedinac ima efekt samo na vlastite ishode, a ne i na partnerove. U slučaju da je k oko broja 1, radi se o obrascu para odnosno o situaciji gdje su aktor i partner efekt jednaki, a ukoliko se vrijednost k kreće oko -1 radi se o kontrastnom obrascu tj. zbroj aktor i partner efekt jednak je nuli. Za ponovnu

procjenu muškaraca, plauzibilna su dva obrasca – aktor obrazac i obrazac para gdje se interval pouzdanosti kreće od -0,36 do 1,45. Za ponovnu procjenu žena, također su plauzibilni isti obrasci kao za muškarce, a njihov se interval pouzdanosti kreće od -0,56 do 1,89. Omjeri za muškarce i žene međusobno se statistički ne razlikuju. Omjer efekata ispitan je i u slučaju druge prediktorske varijable supresije. Interval pouzdanosti kod muškaraca je iznimno širok te se kreće od -13,14 do 13,28 i ne može se pretpostaviti koji model bi bio najviše plauzibilan. Ovo je i očekivano, s obzirom na to da nije dobiven niti aktor efekt za supresiju kod muškaraca. Kod ženine supresije također su mogući isti modeli kao kod ponovne procjene te se interval pouzdanosti kreće od -1 do 1,82. Također, niti u slučaju supresije nije dobivena statistički značajna razlika između omjera za muškarce i žene.



#### 4. RASPRAVA

Unatoč važnosti koju emocionalna regulacija ima u životu pojedinca, bilo to u širem socijalnom, prijateljskom kontekstu (Butler i sur., 2003; Srivastava i sur., 2009; English i sur., 2012; English i sur., 2017) ili intimnom romantičnom odnosu (Gros i sur., 2006; Impett i sur., 2012; Ben-Naim i sur., 2013; Butler i Randall, 2013), neka pitanja o povezanosti između strategija emocionalne regulacije i zadovoljstva vezom još nisu u potpunosti razjašnjena. Izabiru li se partneri ovisno o tome koje strategije emocionalne regulacije koriste te ukoliko je to točno, osiguravaju li te strategije pozitivnu percepciju zadovoljstva vezom? Koji su mogući mehanizmi u pozadini i može li emocionalna regulacija biti jedna od ključnih stavki koja osigurava održavanje sretnog odnosa?

U svrhu približavanja odgovorima na ova pitanja i detaljnijeg ispitivanja emocionalne regulacije u romantičnim vezama, ispitano je postoji li sličnost u emocionalnoj regulaciji, kada se ona i kako javlja, ima li korištenje određene strategije efekte na zadovoljstvo vezom pojedinca i njegovog partnera te postoji li uopće razlika u reguliranju emocija muškaraca i žena.

Rezultati pokazuju da postoji pozitivna povezanost između muškaraca i žena u samo jednoj od strategija - ponovnoj kognitivnoj procjeni. Iako do sada ne postoje istraživanja sličnosti u ponovnoj kognitivnoj procjeni, dobivena sličnost može se sagledati u kontekstu istraživanja sličnosti u emocionalnoj inteligenciji, crtama ličnosti i sl. Iako su mnogi istraživači ispitivali sličnost parova u mnogim karakteristikama, sličnost u crtama ličnosti najčešće se pokazivala malom ili nepostojećom (Luo i Klohnen, 2005; Watson i sur., 2004) stoga su ovi rezultati konzistentni s dosadašnjim istraživanjima koja su proučavala slične konstrukte. Sličnost u ponovnoj procjeni nije rezultat socijalne okoline iz koje potječu pojedinci, niti promjene odnosno usličnjavanja para tijekom veze, već se parovi temeljem ove strategije aktivno uparuju i slični su u njoj na početku njihove veze. Pojedinci izabiru upravo onog partnera koji im je sličan u ovoj strategiji emocionalne regulacije. Ovi rezultati upućuju da na razumijevanje sličnosti u ponovnoj procjeni veći značaj imaju procesi odabira partnera nego vrijeme koje par provodi zajedno. Točnije, činjenica da provode više vremena zajedno neće dovesti do toga da osobe usklade svoju strategiju emocionalne regulacije. Teško bi bilo pretpostaviti koliko je korištenje ponovne kognitivne procjene vidljivo i očito pri odabiru partnera, ali je jasno da njeno korištenje ostavlja dojam osobe koja je angažirana i usmjerena na zajedničku interakciju (Gross i sur. 2006). Kada osoba ponovno kognitivno procesira ima

manje subjektivne, fiziološke i ekspresivne znakove negativnih emocija što zajedno daje odraz i sliku pozitivne i opuštene osobe. Osobe koje većinu dvosmislenih, ali i svakodnevnih situacija interpretiraju na pozitivan način vjerojatno će i kao partnera tražiti osobu koja im je slična po tim obilježjima.

Ponovna kognitivna procjena ima pozitivne efekte na zadovoljstvo vezom kod žena i muškaraca, dok njeno korištenje nema efekta na partnerovo zadovoljstvo vezom. Ovi rezultati mogli bi ukazivati na važnost intrapersonalne komponente ponovne procjene koja je, čini se, važna za vlastiti osjećaj i percepciju zadovoljstva vezom. Svaka je osoba u vezi odgovorna za vlastitu percepciju zadovoljstva vezom, barem što se tiče korištenja ponovne procjene. Ipak, nalazi Blocha i sur. (2014) ukazuju na veću važnost ženine emocionalne regulacije kada se radi o efektu emocionalnog reguliranja na zadovoljstvo vezom. Navode da ženino reguliranje emocija ima pozitivne efekte na njihovo vlastito, ali i partnerovo zadovoljstvo vezom što potvrđuje duboko uvriježene stereotipe o ženama kao onima koje su uspješnije u upravljanju emocijama, međuljudskim odnosima, intimnosti i sl. Ipak, Bloch i sur. (2014) emocionalnu regulaciju ne sagledavaju putem konsenzualnog modela, već je definiraju kao smanjenje negativnog afekta i emocija što zapravo ne čini distinkciju između ponovne procjene i supresije. Unatoč drugačijoj konceptualizaciji, one osobe koje uspješnije snižavaju negativne emocije ujedno ih percipiraju ih kao kontrolabilne, a tim vjerovanjem povećavaju i samu vjerojatnost korištenja ponovne procjene (Gutentag i sur., 2017).

Za razliku od ponovne procjene, nije dobivena sličnost u emocionalnoj supresiji koju su do sada ispitivali jedino Velotti i sur. (2016). Oni pak navode postojanje sličnosti koja je vrlo niska. Veliki broj istraživanja ispitivao je efekte koje korištenje supresije ostavlja na socijalni život pojedinaca te je njeno korištenje zapravo jedna od njihovih nepoželjnih karakteristika. Ona dovodi do neautentičnosti, lošijeg interpersonalnog funkcioniranja, izražavanja više negativnih emocija i smanjene subjektivna dobrobiti (Impett i sur., 2012). Pojedinci koji je koriste čak izbjegavaju odnose s drugima, a i kada ih ostvaruju oni su češće manjeg stupnja bliskosti i zadovoljstva (Srivastava i sur., 2009). Iako nepoželjna, to ne mijenja mogućnost da će se pojedinci upariti sukladno njoj. Većina ovih nalaza ipak se odnosi na duže i uobičajeno korištenje supresije, zanemarujući pritom činjenicu da ona ipak može zadovoljavati neke kratkoročne ciljeve kao što su izbjegavanje konflikta ili trud da ne povrijedimo nečije osjećaje. Sagledavajući ju iz tog kuta, ona ne mora biti inicijalno odbojna, već naprotiv.

Korištenje supresije čak ni ne utječe na postizanje socijalnog statusa koji bi pri odabiru partnera, na prvi pogled, mogao biti važnija značajka (English i sur., 2012). Teško je utvrditi ravnotežu između supresije kao trajnog oblika djelovanja koji potencijalno vremenom postaje vidljiviji i njenog manifestiranja prilikom početnog/površnog poznanstva gdje je njeno korištenje manje istaknuto. Zahtjevno je stoga odrediti koliko je ona prilikom upoznavanja relevantna i lako primjetljiva te koliko je uopće moguće tražiti partnera koji nam je sličan u korištenu supresije. Pored toga, postoji mogućnost da sličnost u nekim crtama ličnosti, posebice ako su one nepoželjne, nije toliko atraktivna kao sličnost u npr. stavovima i vrijednostima (Klohnen i Luo, 2003).

Za supresiju su dobiveni ponešto drugačiji rezultati i s obzirom na povezanost sa zadovoljstvom. Neovisno o načinima mjerenja supresije, sagledavanje supresije kao stabilne crte ili davanje uputa o njenom korištenju, rezultati su konzistentni na intimnim, ali i prijateljskim razinama i upućuju na negativne posljedice koje supresija ima na bliskost, zadovoljstvo, socijalnu podršku i sl. Naime, u slučaju supresije radi se o negativnim efektima koji su i očekivani. Sukladno hipotezi, ženino korištenje supresije ima negativne efekte na njeno vlastito zadovoljstvo vezom. Moguće je pretpostaviti da su žene uistinu aktivnije i svjesnije u reguliranju emocija te ukoliko koriste supresiju, ona doista ima negativne efekte na to kako one percipiraju zadovoljstvo vezom u kojoj se nalaze. Uzimajući u obzir da one i manje supresiraju nego muškarci, njima je ova strategija zaista neprikladna i nepoznata te ukoliko je moraju koristiti, neće moći, unatoč njoj, biti zadovoljne svojom vezom. No, suprotno hipotezi, korištenje emocionalne supresije muškaraca nema efekta na njegovo vlastito zadovoljstvo vezom. Za razliku od žena koje su više ekspresivne i spremne suočiti se s emocijama, muškarci će češće pribjeći povlačenju i sakrivanju snažnih negativnih emocija (Carstensen, Gottman i Levenson, 1995) te je to njima blizak i ugodniji način reguliranja emocija. Oni i češće supresiraju, ali se i miču iz uznemirujuće situacije te takva strategija možda u njihovom slučaju nije toliko negativna ili štetna. Takav način ophođenja s emocijama i je više tipičan za muškarce, iza čega stoje evolucijska i socio - kulturalna objašnjenja. Teško je zasigurno reći kakve posljedice supresija ostavlja kod žena, a kakve kod muškaraca. Moglo bi se pretpostaviti da muškarci jednostavno ne obraćaju pažnju na emocije, a time i na njihovo reguliranje te stoga regulacija emocija ne može ni ostaviti efekte na zadovoljstvo. Ipak, ova ideja ne objašnjava zašto onda muškarčevo korištenje ponovne procjene, ali ne i supresije, ima efekte na zadovoljstvo. Ukoliko se usmjerimo na prirodu

pojedine strategije, možemo uočiti da je ponovna procjena strategija koja se javlja prije same emocije. Njena racionalna priroda možda ima veći značaj za muškarce ostavljajući time efekte na njihovo zadovoljstvo, nego li to ima supresija kao strategija koja se koristi ukoliko osoba aktivno želi prikriti svoje emocionalne stanje. Muškarci imaju tendenciju korištenja supresije, no ne znamo koliko im je ona relevantna i koliko su svjesni njenog korištenja. Ono što također valja razmotriti je mogućnost reagiranja na različite emocije pa će npr. muškarci možda koristiti supresiju u slučaju tuge, ali ne i ljutnje.

Suprotno očekivanjima, nisu dobiveni ni partner efekti u slučaju supresije što je iznenađujuće s obzirom na opsežnu literaturu koja ukazuje na njen štetan utjecaj na interpersonalne odnose. Butler i sur. (2003) čak navode da kada su žene (koje se prije međusobno nisu poznavale) prilikom prvotnog razgovora koristile supresiju ostavile negativan učinak na svoje sugovornice koje su stoga bile manje spremne upustiti se u prijateljstvo s njima. Korištenje supresije ostavlja posljedice prilikom prvog razgovora, stoga je logično za pretpostaviti da će zadovoljstvo osoba u vezi njenim korištenjem biti još više oštećeno. Moguće je da one osobe koje jesu u vezi duže od godinu dana (kao što je to slučaj u ovom uzorku) koriste supresiju puno manje nego oni koji su češće u kratkotrajnim vezama, ili uopće nisu u vezi te da bi sama činjenica da su u dugotrajnoj vezi ukazivala na manju sklonost takvih osoba za korištenjem supresije. Ovakva mogućnost bila bi u skladu s posljedicama koje supresija ostavlja, posebno onim vezanima uz otežanu bliskost s drugima. Ukoliko je korištenje supresije relativno rijetko, ne otvara se ni mogućnost da ostavlja efekte na partnera.

Zanimljivo je istaknuti da je dobivena negativna korelacija između ženine ponovne procjene i muškarčeve supresije, ali ne i između ponovne procjene muškarca i supresije žena. Izgleda da što su žene sposobnije kvalitetno regulirati svoje emocije, to muškarci manje koriste emocionalnu supresiju kao strategiju emocionalne regulacije. Sukladno dosadašnjim istraživanjima, kao i rezultatima dobivenim na ovom uzorku, muškarci uistinu puno više koriste supresiju od žena (Gross i John, 2003). Dakle, moguće je da su žene te koje uspješnije reguliraju svoje emocije te eventualno služe muškarcima kao model prema kojem oni uče. O mogućnosti takvog odnosa govore još i Gottman i sur. (1998). Što žene više koriste ponovnu procjenu, muškarci sve manje i manje koriste supresiju. Žene ionako koriste supresiju manje od muškaraca i izgleda da ju koriste neovisno o muškom emocionalnom reguliranju bilo to ponovno kognitivno procesiranje ili supresija muškarca. Istraživanja pokazuju da su žene brižnije, više orijentirane na vezu i interpersonalne odnose, emocionalno ekspresivnije i

zabrinutije oko održavanja veze nego muškarci (Acitelli, Douvan i Veroff, 1993; Allen i Haccoun, 1976). Unatoč svojevrsnom primatu koji žene imaju u emocionalnoj regulaciji s obzirom na muškarce, nije izostavljena mogućnost da muškarci koji manje koriste supresiju ne ostavljaju dojam tajanstvenosti ili zatvorenosti, već iskrenosti koja onda omogućuje ženi da sukladno definiciji ponovne procjene, može kognitivno sagledati situaciju prije nego li se je emocionalno pobudila, odnosno prije nego li je emocija generirana. Velotti i sur. (2016) navode da žene jesu osjetljivije na muškarčevo korištenje supresije stoga je moguće da su uistinu više usmjerene na emocionalna stanja muškarca te sukladno njegovim strategijama korigiraju ili upravljaju svojim. Rezultat toga je korištenje ponovne procjene u većoj mjeri kada primijete manje korištenje supresije muškaraca. Problem se zapravo, može sagledati dvosmjerno budući da u ovom istraživanju ne možemo odrediti uzroke i posljedice korištenja ovih strategija. U prvom slučaju, ukoliko žene više ponovno procesiraju, muškarci mogu biti zadovoljniji vezom a time i manje supresirati, dok u drugom slučaju smanjeno korištenje supresije kod muškarca može imati efekte na ženino povećano zadovoljstvo, a zatim i intenzivirati ženino korištenje ponovne kognitivne procjene. U budućnosti bi se ovi rezultati trebali eksperimentalno istražiti i uzeti mogućnost da je dakle, zadovoljstvo vezom medijator odnosa ponovne procjene žena i supresije muškaraca. Dobivena je i pozitivna povezanost u zadovoljstvu vezom između muškaraca i žena što može biti rezultat mnogih faktora koji nadilaze granice emocionalne regulacije. Žene i muškarci imaju i vrlo visoke pozitivne percepcije zadovoljstva vezom. Nije dobivena povezanost u strategijama kod muškaraca i žena što ukazuje na neovisnost ove dvije strategije kod pojedinca. Pretpostavlja se da svaka osoba ima sklonost ili tendenciju za češćim korištenjem jedne od strategija te da su individualne razlike na ovom području znatne i značajne (Gross i John, 2003).

Jedan od glavnih metodoloških nedostataka istraživanja jest činjenica da se kao mjera emocionalne regulacije koristila jedino samoprocjena. Radi korištenja samo jednog načina procjene, a k tome još i samoprocjene moguće je davanje socijalno poželjnih odgovora. Ispitanici su naime, mogli biti motivirani za prikazivanje sebe i svoje veze u više pozitivnom svjetlu. Ovo se posebice odnosi na procjenu zadovoljstva vezom uz dodatnu mogućnost da oni ispitanici koji jesu trenutno u vezi i koji su pristupili istraživanju i jesu uistinu zadovoljniji vezom. Točnije, percepcija zadovoljstva i je vrlo visoka i kod muškaraca i žena u ovom uzorku. Ovim načinom mjerenja ne postoji ni mogućnost uvida u regulaciju različitih emocija npr. tuge, srama i ljutnje čija bi npr. supresija mogla imati drugačije efekte; supresija ljutnje

mogla bi biti korisnija za bračno zadovoljstvo nego supresija tuge posebice ako se radi o izazvanom afektu i bijesu koji može biti izvor mnogih konflikata. Mnogi znanstvenici koji su proučavali emocionalnu regulaciju u laboratorijskim su istraživanjima inducirali određene emocije, davali upute o korištenju pojedine strategije emocionalne regulacije uz opažanje, opažali konflikte među partnerima i sl. te su na taj način bili u mogućnosti formirati šire zaključke, ali i potencijalne uzročno posljedične veze.

Ovo istraživanje nije longitudinalno te ne prati uzorak parova tijekom određenog perioda. Longitudinalnim istraživanjem mogli bi ispitati dugoročni efekti pojedine strategije na zadovoljstvo, promjene u čestini njihovih korištenja i sl. Osim toga mogli bismo s većom sigurnošću zaključiti i o efektima aktivnog i inicijalnog uparivanja na zadovoljstvo veze, ali i na strategije emocionalne regulacije. Predviđa li sličnost u određenoj strategiji njeno češće korištenje tijekom vremena ili zadovoljstvo vezom? Ovim istraživanjem ne možemo zaključiti dolazi li do kakvih promjena u korištenju strategija emocionalne regulacije niti uočiti i ispitati potencijalne obrasce u emocionalnoj regulaciji između partnera.

Unatoč nekim nedostacima, ovim istraživanjem ispitan je velik broj parova, raznovrsnih i širokih dobnih skupina, koji su u vezi najmanje godinu dana, isključujući time nove parove koji su u neozbiljnim ili kratkotrajnim vezama. Ispitane su dvije najrelevantnije strategije emocionalne regulacije, sličnost u njima, ali i njihovi efekti na zadovoljstvo vezom trenutno najprikladnijim statističkim postupkom spajajući tako nekoliko područja psihologije – od sličnosti i uparivanja, do emocija točnije emocionalne regulacije pojedinca, ali i romantičnih parova.

## 5. ZAKLJUČAK

Istraživanjem je potvrđeno asortativno uparivanje za jednu strategiju emocionalne regulacije, ponovnu procjenu, koja je rezultat aktivnog i inicijalnog uparivanja. S obzirom na efekte koje emocionalna regulacija može imati, potvrđena su oba aktor efekta za ponovnu procjenu. Njeno korištenje od strane žena i muškaraca ima pozitivne efekte na njihovo vlastito zadovoljstvo vezom. U slučaju supresije, negativan aktor efekt utvrđen je samo u slučaju žena. Žene su izgleda osjetljivije na negativne posljedice supresije, što potvrđuje njihovu emocionalnu ulogu u romantičnoj vezi, dok su muškarci ipak skloniji supresiji, češće ju i uobičajenije koriste kao način kojim upravljaju svojim emocijama. Partner efekti nisu potvrđeni tj. emocionalna regulacija pojedinca nema efekta na partnerovo zadovoljstvo vezom, što pokazuje koliko je emocionalna regulacija važna za samog pojedinca, a eventualno bi u manje zadovoljnim vezama mogla pokazati svoje pozitivne ili negativne učinke. Ipak, postoje naznake i relacijske komponente emocionalne regulacije time što je dobivena negativna povezanost između ženine ponovne procjene i supresije muškaraca.

U budućnosti bi bilo korisno usmjeriti se na to kako pojedinci postaju skloniji određenoj strategiji, postoje li neki jasni prediktori u pozadini te kolika je vjerojatnost promjene određenog stila emocionalnog reguliranja. Nužno je kao mjeru procjene koristiti i kvalitativne metode kao što su metoda dnevnika i sl. kako bi se utvrdili uvjeti, ali i specifične misli, emocije i ponašanja pojedinca prilikom korištenja neke od strategija. Kolike su zapravo individualne razlike unutar domene korištenja pojedine strategije? Osim usmjeravanja na pozitivne i negativne emocije, važno je uzeti u obzir i različite emocije. Ukoliko je netko sklon češćem korištenju supresije, koristi li ju u jednakoj količini za sve emocije i ima li ta potencijalna razlika efekte na posljedice same supresije?

Istraživanje emocionalne regulacije pruža perspektivu iz koje se romantični odnosi, socijalna kompetentnost, samokontrola, pa čak i intelektualne i kognitivne sposobnosti mogu sagledati u drugom svjetlu. Detaljnim proučavanjem njenih strategija mogu se utvrditi i neke individualne razlike koje otvaraju nove ideje o uzorku socijalnih i kognitivnih razlika, ali i razmotriti nove intervencije za poboljšanje kvalitete veze. To neće biti jednostavan izazov, budući da se u obzir mora uzeti velik broj raznovrsnih situacija koje zahtijevaju različito optimalno reguliranje emocija, širok raspon emocionalnih stanja i raspoloženja, znanje i motivacija za regulacijom, specifične vještine reguliranja i sl. Naposljetku, detaljnim i preciznim istraživanjima, moguće je pomoći pojedincu da unaprijedi vlastitu sposobnost

reguliranja emocija, ne kako bi emocije preoblikovao ili zatomio, već kako bi produbio, diferencirao i obogatio svoj emocionalni život.



## Literatura

Acitelli, L. K., Douvan, E. i Veroff, J. (1993). Perceptions of conflict in the first year of marriage: How important are similarity and understanding?. *Journal of Social and Personal Relationships*, 10, 5-19.

Allen, J. G., i Haccoun, D. M. (1976). Sex differences in emotionality: A multidimensional approach. *Human Relations*, 29, 711-722.

Anderson, C., Keltner, D., i John, O. P. (2003). Emotional convergence between people over time. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 1054–1068.

Ben-Naim, S., Hirschberger, G., Ein-Dor, T., i Mikulincer, M. (2013). An experimental study of emotion regulation during relationship conflict interactions: The moderating role of attachment orientations. *Emotion*, 13, 506.

Buss, D. M. (1985). Human mate selection: Opposites are sometimes said to attract, but in fact we are likely to marry someone who is similar to us on almost every variable. *American Scientist*, 73, 47–51.

Bleske-Rechek, A., Remiker, M. W., i Baker, J. P. (2009). Similar From the Start: Assortment in Young Adult Dating Couples and Its Link to Relationship Stability Over Time. *Individual Differences Research*, 7, 142-158.

Brackett, M. A., Warner, R. M., i Bosco, J. S. (2005). Emotional intelligence and relationship quality among couples. *Personal Relationships*, 12, 197-212.

Butler, E. A., Egloff, B., Wilhelm, F. H., Smith, N. C., Erickson, E. A., i Gross, J. J. (2003). The social consequences of expressive suppression. *Emotion*, 3, 48-67.

Butler, E. A., i Randall, A. K. (2013). Emotional coregulation in close relationships. *Emotion Review*, 5, 202-210.

Cabello, R., Salguero, J. M, Fernández-Berrocal, P. i Gross, J. J. (2013). A Spanish adaptation of the emotion regulation questionnaire. *European Journal of Psychological Assessment*, 29, 234–240

Campos, J. J., Walle, E. A., Dahl, A., i Main, A. (2011). Reconceptualizing emotion regulation. *Emotion Review*, 3, 26-35.

Carstensen, L. L., Gottman, J. M. i Levenson, R. W. (1995). Emotional behavior in long-term marriage. *Psychology and aging*, 10, 140.

Caspi, A., i Herbener, E. S. (1993). Marital assortment and phenotypic convergence: Longitudinal evidence. *Social Biology*, 40, 48–60.

Côté, S., Gyurak, A., i Levenson, R. W. (2010). The ability to regulate emotion is associated with greater well-being, income, and socioeconomic status. *Emotion*, 10, 923.

Drabant, E. M., McRae, K., Manuck, S. B., Hariri, A. R., i Gross, J. J. (2009). Individual differences in typical reappraisal use predict amygdala and prefrontal responses. *Biological Psychiatry*, 65, 367–373.

- English, T., John, O. P., Srivastava, S., i Gross, J. J. (2012). Emotion regulation and peer-rated social functioning: A 4-year longitudinal study. *Journal of Research in Personality, 46*, 780–784.
- English, T., Lee, I. A., John, O. P. i Gross, J. J. (2017). Emotion regulation strategy selection in daily life: The role of social context and goals. *Motivation and Emotion, 41*, 230-242.
- Folkman, S., i Lazarus, R. S. (1985). If it changes it must be a process: study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of personality and social psychology, 48*, 150.
- Gonzaga, G. C., Campos, B. i Bradbury, T. (2007). Similarity, convergence, and relationship satisfaction in dating and married couples. *Journal of Personality and Social Psychology, 93*, 34–48.
- Gonzaga, G. C., Carter, S. i Buckwalter, J. G. (2010). Assortative mating, convergence, and satisfaction in married couples. *Personal Relationships, 17*, 634–644.
- Gottman, J. M., Coan, J., Carrere, S. i Swanson, C. (1998). Predicting marital happiness and stability from newlywed interactions. *Journal of Marriage and the Family, 60*, 5–22.
- Gottman, J. M. i Levenson, R. W. (1992). Marital processes predictive of later dissolution: Behavior, physiology, and health. *Journal of Personality and Social Psychology, 63*, 221–233
- Gross, J. J. i Levenson, R. W. (1993). Emotional suppression: physiology, self-report, and expressive behavior. *Journal of Personality and Social Psychology, 64*, 970.

Gross, J.J. (1998a). Antecedent - and response -focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 224–237.

Gross, J.J. (1998b). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2, 271-299.

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

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, 348-362.

Gross, J.J., Richards, J.M. i John, O.P. (2006). Emotion regulation in everyday life. U D. K. Snyder, J.A. Simpson, i J.N. Hughes (ur.). *Emotion regulation in couples and families* (str. 13-37). Washington, DC: American Psychological Association.

Gutentag, T., Halperin, E., Porat, R., Bigman, Y. E., i Tamir, M. (2017). Successful emotion regulation requires both conviction and skill: beliefs about the controllability of emotions, reappraisal, and regulation success. *Cognition and Emotion*, 31, 1225-1233.

Hur, Y. (2003). Assortative mating for personality traits, educational level, religious affiliation, height, weight, and body mass index in parents of a Korean twin sample. *Twin Research*, 6, 467-470.

Jonason, P. K., Valentine, K. A., Li, N. P., i Harbeson, C. L. (2011). Mate-selection and the Dark Triad: Facilitating a short-term mating strategy and creating a volatile environment. *Personality and Individual Differences, 51*, 759-763.

Kardum, I., Hudek-Knežević, J., Schmitt, D. P., i Čović, M. (2017). Assortative mating for Dark Triad: Evidence of positive, initial, and active assortment. *Personal Relationships, 24*, 75-83.

Karney, B. R., i Bradbury, T. N. (1995). The longitudinal course of marital quality and stability: A review of theory, methods, and research. *Psychological Bulletin, 118*, 3–34.

Kenny, D. A., Kashy, D. A., Cook, W. L., i Simpson, J. A. (2006). *Dyadic data analysis (Methodology in the social sciences)*. New York, NY: Guilford Press.

Klohnen, E. C. i Luo, S. (2003). Interpersonal attraction and personality: What is attractive--self similarity, ideal similarity, complementarity or attachment security?. *Journal of personality and social psychology, 85*, 709.

Koole, S. L. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition and Emotion, 23*, 4-41.

Levenson, R. W., Haase, C. M., Bloch, L., Holley, S. R., i Seider, B. H. (2014). Emotion regulation in couples. U J.J. Gross (ur.). *Handbook of emotional regulation (str.267-284)*. New York, NY: Guilford Press.

Luo, S. (2009). Partner selection and relationship satisfaction in early dating couples: The role of couple similarity. *Personality and Individual Differences, 47*, 133–138.

Luo, S., i Klohnen, E. C. (2005). Assortative mating and marital quality in newlyweds: A couple-centered approach. *Journal of Personality and Social Psychology, 88*, 304–326.

Richards, J. M., Butler, E. A., i Gross, J. J. (2003). Emotion regulation in romantic relationships: The cognitive consequences of concealing feelings. *Journal of Social and Personal Relationships, 20*, 599-620.

Richards, J. M., i Gross, J. J. (2000). Emotion regulation and memory: The cognitive costs of keeping one's cool. *Journal of Personality and Social Psychology, 79*, 410–424.

Robertson, T., Daffern, M., i Bucks, R. S. (2012). Emotion regulation and aggression. *Aggression and violent behavior, 17*, 72-82.

Sala, M.N., Molina, P., Abler, B., Kessler, H., Vanbrabant, L. i van de Schoot, R. (2012). Measurement invariance of the Emotion Regulation Questionnaire (ERQ). A cross-national validity study. *European Journal of Developmental Psychology, 9*, 751-757.

Smith, C. V., Hadden, B. W., Webster, G. D., Jonason, P. K., Gesselman, A. N., i Crysel, L. C. (2014). Mutually attracted or repulsed? Actor–partner interdependence models of Dark Triad traits and relationship outcomes. *Personality and Individual Differences, 67*, 35-41.

Srivastava, S., Tamir, M., McGonigal, K. M., John, O. P., i Gross, J. J. (2009). The social costs of emotional suppression: a prospective study of the transition to college. *Journal of personality and social psychology*, 96, 883-897.

Stas, L, Kenny, D. A., Mayer, A., i Loeys, T. (2018). Giving Dyadic Data Analysis Away: A User-Friendly App for Actor-Partner Interdependence Models. *Personal Relationships*, 25, 103-119.

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

Thiessen, D., i Gregg, B. (1980). Human assortative mating and genetic equilibrium: An evolutionary perspective. *Ethology and Sociobiology*, 1, 111–140.

Vater, A., i Schröder-Abé, M. (2015). Explaining the link between personality and relationship satisfaction: Emotion regulation and interpersonal behaviour in conflict discussions. *European Journal of Personality*, 29, 201-215.

Velotti, P., Balzarotti, S., Tagliabue, S., English, T., Zavattini, G. C., i Gross, J. J. (2016). Emotional suppression in early marriage: Actor, partner, and similarity effects on marital quality. *Journal of Social and Personal Relationships*, 33, 277-302.

Wager, T. D., Davidson, M., Hughes, B. L., Lindquist, M. A., i Ochsner, K. N. (2008). Prefrontal-subcortical pathways mediating successful emotion regulation. *Neuron*, 59, 1037–1050.

Watson, D., Klohnen, E. C., Casillas, A., Nus Simms, E., Haig, J., i Berry, D. S. (2004). Match makers and deal breakers: Analyses of assortative mating in newlywed couples. *Journal of Personality*, 72, 1029–1068.

Zarolia, P., McRae, K., i Gross, J.J. (2015). Emotion regulation. U R. Scott i S. Kosslyn (Ur.), *Emerging Trends in the Social and Behavioral Sciences: An Interdisciplinary, Searchable and Linkable Resource*. (str. 1-19) Hoboken, NJ: Wiley-Blackwell.

Zeidner, M., i Kaluda, I. (2008). Romantic love: What's emotional intelligence (EI) got to do with it?. *Personality and Individual Differences*, 44, 1684-1695.