

# Uloga pozitivnog afekta te doživljaja i ekspresije ponosa u objašnjenju socijalne anksioznosti

---

Lukić, Ivana

Master's thesis / Diplomski rad

2020

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:186:001452>

Rights / Prava: [In copyright](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2021-12-02**



Repository / Repozitorij:

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



Sveučilište u Rijeci  
Filozofski fakultet u Rijeci  
Diplomski studij psihologije

Ivana Lukić

**Uloga pozitivnog afekta te doživljaja i ekspresije ponosa u  
objašnjenju socijalne anksioznosti**

Diplomski rad

Rijeka, 2020.

Sveučilište u Rijeci  
Filozofski fakultet u Rijeci  
Diplomski studij psihologije

Ivana Lukić

**Uloga pozitivnog afekta te doživljaja i ekspresije ponosa u  
objašnjenju socijalne anksioznosti**

Diplomski rad

Mentorica: prof. dr. sc. Ivanka Živčić-Bećirević

Rijeka, 2020.

## **IZJAVA**

Izjavljujem pod punom moralnom odgovornošću da sam diplomski rad izradila samostalno, znanjem stečenim na Odsjeku za psihologiju Filozofskoga fakulteta Sveučilišta u Rijeci, služeći se navedenim izvorima podataka i uz stručno vodstvo mentorice prof. dr. sc. Ivanke Živčić-Bećirević.

Rijeka, studeni 2020.

## SAŽETAK

### **Uloga pozitivnog afekta te doživljaja i ekspresije ponosa u objašnjenju socijalne anksioznosti**

Anksioznost općenito predstavlja velik problem u studentskoj populaciji, dok se socijalna anksioznost svrstava u treći najčešći problem mentalnog zdravlja uopće. Cilj ovog istraživanja bio je ispitati ulogu pozitivnog afekta te doživljaja i ekspresije ponosa u objašnjenju socijalne anksioznosti. U istraživanju je sudjelovalo 425 studenata u dobi od 19 do 26 godina. Rezultati su pokazali statistički značajnu povezanost svih varijabli uključenih u istraživanje. Nadalje, hijerarhijskom regresijskom analizom utvrđen je značajan doprinos autentičnog ponosa u objašnjenju socijalne anksioznosti povrh depresije, te se pokazalo da pozitivan afekt nema značajan doprinos u objašnjenju socijalne anksioznosti. Drugom hijerarhijskom regresijskom analizom utvrđen je značajan doprinos doživljaja ponosa u objašnjenju socijalne anksioznosti povrh depresije, ali se pokazalo da ekspresija emocije ponosa nema značajan doprinos u objašnjenju socijalne anksioznosti. Takvi rezultati ističu središnju ulogu doživljaja emocije ponosa u objašnjenju socijalne anksioznosti te imaju značajne implikacije za kliničku praksu.

*Ključne riječi:* ponos, pozitivan afekt, doživljaj ponosa, ekspresije ponosa, socijalna anksioznost

## **ABSTRACT**

### **The role of positive affect and experience and expression of pride in explaining social anxiety**

Anxiety in general represents a big problem in the student population, while social anxiety ranks as third most common mental health problems in general. The study aimed to examine the role of positive affect and experience and expression of pride in the explanation of social anxiety. 425 students aged 19 to 26 participated in this research. The results showed a statistically significant correlation of all variables included in the study. Furthermore, hierarchical regression analysis found a significant contribution of authentic pride in explaining social anxiety over depression, positive affect did not make a significant contribution in the explanation of social anxiety. Second hierarchical regression analysis revealed a significant contribution of the experience of pride in explaining social anxiety over depression, but the expression of the pride did not make a significant contribution in explaining social anxiety. Such results highlight the central role of experiencing the pride in explaining social anxiety and have major implications for clinical practice.

*Key words:* pride, positive affect, experience of pride, expression of pride, social anxiety

# Sadržaj

1. UVOD .....	1
1.1 Socijalna anksioznost .....	1
1.1.1. Definicija, simptomi i posljedice socijalne anksioznosti .....	1
1.1.2. Kognitivni procesi.....	2
1.1.3. Etiološke teorije socijalne anksioznosti .....	4
1.1.4. Socijalna anksioznost i depresija .....	5
2.1. Povezanost pozitivnog afekta i socijalne anksioznosti.....	6
3.1. Emocija ponosa.....	7
3.1.1. Obilježja ponosa.....	7
3.1.2. Vrste ponosa.....	8
3.1.3. Funkcije ponosa .....	8
3.1.2. Doživljaj i ekspresija ponosa .....	9
3.1.3. Odnos doživljaja i ekspresije ponosa te socijalne anksioznosti.....	10
2. CILJ ISTRAŽIVANJA, PROBLEMI I HIPOTEZE.....	11
2.1. Cilj istraživanja.....	11
2.2. Problemi i hipoteze .....	11
3. METODA.....	11
3.1. Ispitanici .....	11
3.2. Instrumentarij.....	12
3.2.1. Skraćena skala straha od negativne evaluacije .....	12
3.2.2. Skala autentičnog ponosa.....	13
3.2.3. Upitnik ekspresije ponosa .....	14
3.2.4. Pozitivan i negativan afekt.....	16
3.3.5. Skala depresivnih, anksioznih i simptoma stresa.....	16
3.3. Postupak.....	17
4. REZULTATI.....	18

5. RASPRAVA.....	21
5.1. Povezanost depresivnosti, pozitivnog afekta te doživljaja i ekspresije emocije ponosa i socijalne anksioznosti .....	22
5.2. Doprinos pozitivnog afekta i emocije ponosa u objašnjenju socijalne anksioznosti.....	23
5.3. Doprinos doživljaja i ekspresije ponosa u objašnjenju socijalne anksioznosti.....	24
5.3. Prednosti, ograničenja, implikacije i preporuke za buduća istraživanja.....	27
6. ZAKLJUČAK .....	29
7. LITERATURA.....	29
8. PRILOZI.....	37



# 1. UVOD

## 1.1 Socijalna anksioznost

### 1.1.1. Definicija, simptomi i posljedice socijalne anksioznosti

Socijalna anksioznost predstavlja trajni strah od jedne ili više socijalnih ili izvedbenih situacija u kojima je osoba izložena nepoznatim ljudima ili mogućoj procjeni drugih osoba (Američka psihijatrijska udruga, 2014). Istraživanja pokazuju da socijalna anksioznost postoji na kontinuumu u općoj populaciji, odnosno da se proteže od odsutnosti socijalnog straha preko obične sramežljivosti i blage socijalne anksioznosti do intenzivnog i nefunkcionalnog straha uključujući generalizirani poremećaj socijalne anksioznosti. Navedeni kontinuum naziva se spektrom socijalne anksioznosti (Kashdan, 2007). Anksioznost općenito predstavlja velik problem u studentskoj populaciji, pri čemu 3% studenata ispunjava dijagnostičke kriterije za generalizirani poremećaj socijalne anksioznosti (Blanco i sur., 2008.), 31% studenata prijavljuje velik ili ozbiljan strah od javnog nastupa (Seim i Spates, 2009), dok 16% studenata ima umjerene do intenzivne simptome socijalne anksioznosti (Russell i Shaw, 2009).

Socijalnu anksioznost karakteriziraju snažne fiziološke reakcije poput drhtanja, pojačanog znojenja ili crvenjenja, koje se javljaju kod socijalno anksioznih pojedinaca u prisutnosti određenih socijalnih situacija i koje nastaju kao posljedica pojačanog rada autonomnog živčanog sustava. Naime, socijalno anksiozni pojedinci imaju želju ostaviti dobar dojam u socijalnim interakcijama, no osjećaju izrazitu zabrinutost oko dojma koji će ostaviti (Clark i Wells, 1995; Heimberg, Liebowitz, Hope i Scheneier, 1995). Nerijetko su uvjereni da će ih ljudi s kojima se nalaze u određenoj situaciji ismijati, zbog čega izbjegavaju biti u središtu pažnje i/ili se toga boje (Stangier, Clark i Ehlers, 2009). Točnije, socijalno anksioznim pojedincima javljaju se negativne automatske misli vezane uz stresnu situaciju. Razlikujemo četiri vrste situacija koje najčešće izazivaju socijalnu anksioznost, a to su situacije koje zahtijevaju asertivno ponašanje, socijalne situacije u kojima se očekuje neformalna interakcija, situacije u kojima se očekuje formalna interakcija te situacije u kojima osoba ima percepciju da netko procjenjuje ili promatra njezinu izvedbu (Holt, Heimberg, Hope i Liebowitz, 1992). Anksioznost ipak ima funkciju, a to je održavanje organizma budnim za potencijalne prijetnje u okruženju. Socijalna anksioznost ima istu funkciju, samo u socijalnim situacijama. Naime, u određenim situacijama evaluacije, poput razgovora za posao,

osjećaj anksioznosti može biti podsjetnik na pažljivije fokusiranje na zadatak i obraćanje pažnje na podražaje u toj situaciji. Osjećaj socijalne anksioznosti dakle može biti koristan zaštitni mehanizam koji pomaže pojedincu da očuva društvene odnose i vlastiti ugled. Međutim, socijalna anksioznost može se aktivirati u situacijama koje ne sadržavaju stvarnu prijetnju. Izražena tendencija pojedinca osjećaju anksioznosti u većini društvenih situacija znak je postojanja socijalne anksioznosti kao crte. Navedeni pojedinci nerijetko se sa socijalnom anksioznošću suočavaju tako da ograničavaju interakcije s drugima ili se zatvaraju tijekom nužnih socijalnih interakcija (Karasewich i Kuhlmeier, 2020).

Osobe sa socijalnom anksioznošću općenito nerijetko izvještavaju o nedostatku romantičnih veza, seksualnim disfunkcijama, profesionalnim i radnim poteškoćama, manjoj socijalnoj mreži i podršci te općenito nižoj kvaliteti života (Kashdan, 2007). Naime, socijalno anksiozni pojedinci mogu ostvariti blizak odnos s drugima, no zbog izbjegavajućih ponašanja ili disfunkcionalnih misli o sebi i drugima nerijetko imaju siromašnu društvenu mrežu (Alden i Taylor, 2004). Osim toga, osobe koje imaju socijalnu anksioznost nerijetko su depresivne, izrazito ograničena socijalnog života te su podložne ovisničkim ponašanjima (Rappe i Heimberg, 1997). U studentskoj populaciji pojedinci koje se bore sa socijalnom anksioznošću češće odustaju od fakulteta, imaju lošiju prilagodbu na studij te dobivaju negativnije procjene drugih studenata o kompetentnosti i zainteresiranosti za studij (Russell i Topham, 2012). Socijalna je anksioznost, osim toga, kod studenata povezana i s konzumacijom alkohola (Schry i White, 2013) te nižim akademskim postignućem (Brook i Willoughby, 2015).

### **1.1.2. Kognitivni procesi**

Razlikujemo dvije vrste straha koja se pojavljuju kod socijalno anksioznih osoba, a to su strah od procjene drugih osoba te anksioznost u društvenim interakcijama. Prvi se strah pojavljuje u situacijama očekivanja procjene ili promatranja drugih osoba, poput situacije javnog izlaganja, dok druga vrsta straha dolazi do izražaja u bilo kakvim socijalnim interakcijama (Mattick i Clarke, 1998). Kognitivne teorije socijalne anksioznosti ističu ulogu i važnost kognitivnih procesa u održavanju poremećaja (Clark i Wells, 1995; Rapee i Heimberg, 1997). Istraživanja su ispitivala različite kognitivne procese kao što su pažnja, procjene sebe ili drugih i pamćenje te njihovu ulogu u nastanku ili održavanju socijalne anksioznosti.

Pažnja kod socijalno anksioznih pojedinca nerijetko je usmjerena na samoga sebe, odnosno na informacije koje osoba sama sebi daje. Takva pažnja može imati negativne učinke

jer umanjuje informacije iz okoline, a fokus stavlja na vlastite misli. Ako je sadržaj tih misli negativan, smanjit će mogućnost učinkovita rješavanja problema (Spurr i Stopa, 2002). Osim toga, istraživanja koja su ispitivala pažnju s pomoću Stroopova testa pokazala su da socijalno anksiozni pojedinci u većini pokušaja pažnju usmjeravaju na riječi koje sadržavaju socijalno prijeteće informacije (Hope, Rapee, Heimberg i Dombeck, 1990).

Nadalje, pri procjenjivanju vlastitih socijalnih vještina i sposobnosti socijalno anksiozni pojedinci izražavaju negativnije procjene svojeg uspjeha nego što on zaista jest (Wallacea i Aldena, 1997). Rodebaugh (2009) naglašava važnost značenja negativne procjene. Naime, ako anksiozne osobe misle da su negativne procjene točne te utemeljene na njihovim osobnim karakteristikama, mogu razviti strah od negativne procjene (Rodebaugh, 2009). Isto tako, procjena socijalno anksioznih pojedinaca da je negativan dojam koji su drugi ljudi utvrdili o njima opravdan te da je rezultat njihovih negativnih karakteristika dovodi do skrivanja svojih osobina za koje osoba smatra da su negativne i nepoželjne drugima (Clark i Wells, 1995; Rapee i Heimberg, 1997). Takav sustav vjerovanja i povezanih ponašanja može se smatrati sržnim vjerovanjem ili sržnom shemom osobe. Osim kako bi spriječile potencijalno odbijanje, socijalno anksiozne osobe skrivaju svoje ideje, emocije i ponašanja kako bi zadržale socijalni status koji posjeduju (Kashdan i Steger, 2006). Također, socijalno anksiozne osobe nerijetko potiskuju vlastite emocionalne reakcije i emocionalna iskustva – i to kako bi ostvarile osnovni cilj, a to je izbjegavanje odbijanja od drugih osoba (Kashdan, 2007; Kashdan i Steger, 2006).

Clark i Wells (1995) smatraju da pamćenje ima važnu ulogu kod socijalno anksioznih pojedinaca. Naime, socijalno anksiozne osobe pamte socijalno prijeteće informacije te o njima razmišljaju prije i poslije određene socijalne situacije, a ta sjećanja posljedično održavaju anksioznost. U dvama eksperimentima Foa, Gilboa-Schechtman, Amir i Freshman (2000) ispitali su pamćenje emocionalne ekspresije lica kod pacijenata s generaliziranom socijalnom anksioznošću i kod kontrolne skupine. Rezultati eksperimenta ukazuju na to da pacijenti s generaliziranom socijalnom anksioznošću nakon učenja emocionalnih ekspresija pokazuju bolje dosjećanje svih izraza lica u odnosu na kontrolnu skupinu. Rezultati drugog eksperimenta ukazuju na to da socijalno anksiozni pojedinci bolje pamte negativne emocionalne ekspresije, dok do takva rezultata ne dolazi u kontrolnoj skupini. Kod socijalno anksioznih osoba nerijetko se događa da ne postoji povezanost između njihovih trenutačnih društvenih iskustava i naknadnog dosjećanja istih, vjerojatno zbog pristranosti koja utječe na njihovo pamćenje i prosudbu zbog koje svoju izvedbu procjenjuju negativnije (Amir, Bower,

Briks i Freshman, 2003). Ta činjenica ukazuje na otežanu obradu pozitivnih informacija kod socijalno anksioznih osoba, uključujući obradu pozitivnih emocija. Takav način obrade informacija može ojačati negativan pojam o sebi te smanjiti vjerojatnost uključivanja socijalno anksioznih osoba u nove društvene izazove i u konačnici dovesti do neadaptivnog obrasca socijalnog povlačenja (Kashdan, 2007).

### **1.1.3. Etiološke teorije socijalne anksioznosti**

Postoje različite teorije koje nastoje protumačiti etiologiju nastanka socijalne anksioznosti, a većina teorija naglašava ulogu kognitivnih procesa u nastanku i održavanju poremećaja (Beck i sur., 1985; Clark i Wells, 1995; Rapee i Heimberg, 1997). Prema modelu Clarka i Wellsa (1995) socijalno anksiozne osobe upotrebljavaju neprimjerene procese tijekom obrade informacija u različitim društvenim situacijama. Navedeni procesi odnose se na: (1) povećano usmjeravanje pažnje na sebe te percipiranje sebe kao socijalnog objekta, (2) uporabu sigurnosnih ponašanja u društvenim situacijama, (3) anticipatorno procesiranje informacija kao i ponovno procesiranje informacija nakon događaja te (4) stvarni deficit u izvedbi u društvenim situacijama. Navedeni procesi održavaju socijalnu anksioznost te sprječavaju promjenu negativnih vjerovanja o opasnostima koje nose socijalne situacije, a možemo ih podijeliti u tri faze. U prvoj fazi socijalno anksiozne osobe predviđaju što bi se moglo dogoditi u određenoj socijalnoj situaciji pri čemu se nerijetko aktiviraju prošla negativna iskustva te pristrana negativna razmišljanja i očekivanja. Nadalje, u fazi konkretnog događaja, socijalno anksiozna osoba očekuje neuspjeh te pažnju usmjerava na sebe, a uzrok tomu su disfunkcionalne sheme te negativna percepcija sebe. Na samom kraju, osoba ruminira o tome što se dogodilo u socijalnoj situaciji, ali na posve negativan i iskrivljen način (Clark i Wells, 1995).

Rapee i Heimberg (1997) u svojem modelu polaze od pretpostavke da socijalno anksiozni pojedinci imaju izrazito veliku želju za pozitivnom procjenom u socijalnim situacijama, no isto tako druge ljude smatraju izrazito kritičnima te sklonima negativnoj evaluaciji. Nekoliko procesa smatraju odgovornima za stvaranje i održavanje socijalne anksioznosti, a ti su procesi slični – bilo da je riječ o predviđanju događaja unutar određene društvene situacije, prisjećanju ili stvarnoj društvenoj situaciji. Naime, pri suočavanju s određenom socijalnom situacijom pojedinac stvara mentalnu sliku svojeg vanjskog izgleda i ponašanja, odnosno zamišlja kako ga drugi ljudi vide. Istodobno usmjerava pažnju na sebe i svoje unutarnje misli te na potencijalne prijetnje u okruženju. Mentalna slika vlastitog vanjskog izgleda i ponašanja utemeljena je na različitim inputima, odnosno informacijama iz

dugoročnog pamćenja (prethodna iskustva društvenih situacija, sjećanje na opći izgled), unutarnjim znakovima (fiziološki simptomi) te vanjskim znakovima (povratna informacija drugih ljudi). Resursi pažnje podijeljeni su na salijentnu sliku o sebi te na praćenje potencijalnih prijatelja u okolini. Potencijalna prijateljstva u okviru socijalne anksioznosti odnosi se na pokazatelje potencijalne negativne procjene drugih kao što je mrštenje, zijevanje i slične reakcije osoba u okolini. Uz navedeno, pojedinac oblikuje standard ponašanja koji smatra prikladnim u određenoj situaciji. Usporedbom navedenog standarda situacije i mentalne slike svojeg vanjskog izgleda i ponašanja pojedinac daje procjenu svoje trenutačne uspješnosti u društvenoj situaciji. Točnije, utvrđuje zadovoljava li specifične pretpostavljene standarde određene publike u određenoj situaciji. Navedena usporedba određuje vjerojatnost negativne evaluacije publike te mogućih društvenih posljedica, odnosno predviđena negativna procjena izaziva anksioznost koja ima fiziološke, kognitivne i bihevioralne komponente koje kasnije utječu na mentalnu sliku pojedinca o njegovu izgledu i ponašanju te se taj ciklus i dalje ponavlja (Rapee i Heimberg, 1997).

Nadalje, Beckova teorija (Beck, Emery i Greenberg, 1985) ističe negativne kognitivne sheme kao ključan okidač za razvoj socijalne anksioznosti. Sheme predstavljaju kognitivne strukture s pomoću kojih pojedinci organiziraju informacije iz okoline u stavove te pretpostavke o sebi, drugima i svijetu oko sebe, a razvijaju se s iskustvom i utječu na razvoj slike o svijetu te na način odgovaranja na različite životne događaje (Beck, 1967). Postoji nekoliko disfunkcionalnih shema koje karakteriziraju ovaj poremećaj. Primjerice, socijalno anksiozni pojedinci pridaju preveliku važnost procjenama okoline i društvenim normama. Osim toga, vlastitom ponašanju pristupaju perfekcionistački, smatraju da su procjene drugih osoba previše kritične, a sebe procjenjuju na negativan način, najčešće nekompetentnima. Navedene sheme postaju dijelom dugoročnog pamćenja, a dijele se na uvjetovane i neuvjetovane sheme. Uvjetovane sheme pojavljuju se samo kad je prisutna određena situacija koja predstavlja uvjet, dok se neuvjetovane odnose na temeljna uvjerenja koja osoba ima. Kao posljedica disfunkcionalne sheme javljaju se negativne automatske misli koje zatim pogoduju razvoju različitih socijalnih strahova (Beck i sur., 1985).

#### **1.1.4. Socijalna anksioznost i depresija**

Socijalna anksioznost nerijetko se pojavljuje u komorbiditetu s depresivnošću. Adams, Balbuena, Meng i Asmundson (2016) utvrdili su da je socijalna anksioznost najčešći anksiozni poremećaj koji dolazi u komorbiditetu s velikim depresivnim poremećajem. Primjerice, 41% pacijenata s velikim depresivnim poremećajem također ispunjava

dijagnostičke kriterije za socijalno anksiozni poremećaj (Brown, Campbell, Lehman, Grisham i Mancill, 2001). U većini slučajeva socijalna anksioznost prethodi pojavi depresivnih karakteristika. Primjerice, Stein i sur., (2001) sugeriraju da osobe koje pate od jako izražene socijalne anksioznosti imaju povećan rizik za razvoj simptoma depresivnosti. Istodobna pojava socijalne anksioznosti i depresije povezana je s težim tijekom poremećaja i većim oštećenjem funkcioniranja (Cohen i sur., 2017).

Visok komorbiditet objašnjava se posljedicama do kojih dovodi socijalna anksioznost kao što su nisko samopouzdanje, socijalna izolacija, demoralizacija i sl. Naime, prisutnost takvih posljedica djeluje na početak depresivnog poremećaja te na njegov tijek i ozbiljnost (Kessler, Stang, Wittchen, Stein i Walters, 1999). Nadalje, socijalna anksioznost i depresija dijele problem intenzivnog izbjegavanja iskustva, što rezultira manjim angažmanom u nagrađujućim aktivnostima depresivnih pojedinaca te izbjegavanjem društvenih interakcija kod socijalno anksioznih pojedinaca (Ottenbreit, Dobson i Quigley, 2014). Iako iskustveno izbjegavanje može pružiti određeno olakšanje ili trenutačnu eliminaciju neželjenih unutarnjih iskustava, ono često dugoročno dovodi do povećanja psiholoških poteškoća (Hayes, Wilson, Gifford, Follette i Strosahl, 1996). Osim toga, navedeni poremećaji imaju dodatne zajedničke simptome poput niskog pozitivnog afekta (MacLeod i Byrne, 1996; Kashdan i Breen, 2008), samokritičnosti (Cox i sur., 2000), visokog negativnog afekta (Clark i Watson, 1991) te visoke razine inhibicije ponašanja (Neal, Edelman i Glachan, 2002).

### **2.1. Povezanost pozitivnog afekta i socijalne anksioznosti**

Pozitivni i negativni afekt predstavljaju dva negativno povezana sistema ljudskog ponašanja koja funkcioniraju kao odvojeni faktori s različitim procesima i korelatima. Razlikovanje pozitivnog i negativnog afekta podržalo je istraživanje regija neurološke i fiziološke aktivnosti (Davidson, 1992), izraza lica (Ekman, 1982), kognitivnog stila (Cacioppo i Berntson, 1994) te odlučivanja (Lerner i Keltner, 2000). Pozitivna iskustva proizlaze iz sustava privlačnost-pristup, koji je osjetljiv na znakove nagrađivanja i motivira organizam na traženje ugodnih podražaja. S druge strane, negativna iskustva proizlaze iz sustava averzija-izbjegavanje, koji je osjetljiv na prijetnje i opasnosti te motivira organizam na povlačenje iz potencijalno bolnih podražaja. Prvi sustav povećava vjerojatnost stjecanja vještina, znanja i resursa koji vode osobnom rastu i izgradnji socijalne mreže, dok drugi smanjuje vjerojatnost gubitka i smrti te stvaranja neadekvatne strategije ponašanja koja može dovesti do društvene isključenosti i gubitka pristupa resursima društvenih grupa (Kashdan, 2007).

Istraživanja socijalne anksioznosti prvenstveno su se usmjeravala na istraživanja negativnog afekta, dok je utjecaj pozitivnog afekta nedovoljno istražen. Ipak, istraživanja koja su ispitivala ovu tematiku utvrdila su da je deficit pozitivnog afekta središnja značajka socijalne anksioznosti te da socijalno anksiozne osobe pokazuju nižu razinu globalnog pozitivnog afekta u odnosu na osobe s niskom socijalnom anksioznošću (Kashdan i Steger, 2006; Kashdan, 2007). Također, niska razina pozitivnog afekta predviđa socijalnu anksioznost (Naragon-Gainey, Gallagher, i Brown, 2013), osobito tijekom socijalnih interakcija (Kashdan i sur., 2013) i svakodnevnih stresora (Farmer i Kashdan, 2012). Nadalje, nekoliko istraživanja utvrdilo je da je viša razina socijalne anksioznosti povezana je rjeđim pozitivnim iskustvima te pozitivnim iskustvima koja su kraćeg trajanja i slabijeg intenziteta. Osim toga, za socijalno anksiozne pojedince karakteristična je reakcija straha na izrazito pozitivna socijalna iskustva te manja ekspresija pozitivnih emocija u usporedbi s osobama koje imaju nisku razinu socijalne anksioznosti (Kashdan, Weeks i Savostyanova, 2011; Turk, Heimberg, Luterek, Mennin i Fresco, 2005). Također, Kashdan (2007) je utvrdio konzistentan umjereno obrnut odnos socijalne anksioznosti te pozitivnih emocija i znatiželje.

Većina istraživanja koje ispituju odnos između socijalne anksioznosti i pozitivnog utjecaja smatraju pozitivan afekt globalnim, jednodimenzionalnim faktorom i ne razmatraju specifične pozitivne emocije. Također, obično se socijalni anksiozni poremećaj doživljava kao poremećaj čija je emocionalna jezgra negativan utjecaj, posebno anksioznost i strah od odbacivanja (Barlow, Sauer-Zavala, Carl, Bullis i Ellard, 2014; Brown, Chorpita i Barlow, 1998). Međutim, teorije koje kombiniraju aspekte specifičnih pozitivnih emocija (npr. ponos) i specifičnih negativnih emocija (npr. sram) mogu pomoći u poboljšanju konceptualizacije navedenog konstrukta te imati bitne implikacije za tretman socijalne anksioznosti (Cohen i Huppert, 2018).

### **3.1. Emocija ponosa**

#### **3.1.1. Obilježja ponosa**

Ponos je samosvjesna emocija koja uključuje složeni proces samoevaluacije, odnosno procjenu pojma o sebi (Tracy, Cheng, Robins i Trzesniewski, 2009). Predstavlja važnu emociju koja ima specifičnu ulogu u mnogim domenama psihološkog funkcioniranja. Kao samosvjesna emocija ponos se tradicionalno svrstava u sekundarne emocije, odvojene od takozvanih osnovnih emocija za koje se smatra da su biološki utemeljene i univerzalne. Međutim, različita istraživanja pokazuju da ponos ima različit i univerzalan, kulturološki

prepoznat neverbalni izraz koji djeca i odrasli točno identificiraju (Tracy i Robins, 2007; Tracy, Robins, i Lagattuta, 2005), što upućuje na mogućnost svrstavanja emocije ponosa u skupinu osnovnih emocija. Tipičan izraz ponosa uključuje osmijeh niskog intenziteta i specifično držanje tijela (Tracy i Robins, 2007). Ponos je po prirodi društvena emocija, a samovrednovanje se događa u društvenom kontekstu te uključuje procjenu pojma o sebi u odnosu na druge i u odnosu na društvenu cijenjenost postignute radnje (Williams i DeSteno, 2009). Međutim, ponos također doprinosi razvoju istinskog osjećaja samopoštovanja. Naime, regulacija ponosa intrinzično je povezana s regulacijom i održavanjem samopoštovanja te mnoge radnje koje su povezane s napredovanjem pojedinca zapravo predstavljaju pokušaje osobe da povisi osjećaj ponosa. Ponos je zapravo primarna emocija koja, zajedno sa sramom, samopouzdanju daje svoju afektivnu boju (Brown i Marshall, 2001), a samopouzdanje zauzvrat utječe na širok spektar intrapsihičkih i interpersonalnih procesa (Tracy i Robins, 2007).

### **3.1.2. Vrste ponosa**

Razlikujemo dvije facete ili vrste ponosa, a to su autentični i hubristički ponos. Autentični ponos odnosi se na konkretna ponašanja koja je pojedinac napravio te rezultira internalnom, nestabilnom i kontrolabilnom atribucijom (napravio sam to jer sam vježbao). S druge strane, hubristički ponos je povezan s narcisoidnošću, odnosi se na globalni pojam o sebi, a rezultira internalnom, stabilnom i nekontrolabilnom atribucijom (pobijedio sam jer sam uvijek super). Nadalje, autentični ponos može biti praćen visokim samopoštovanjem i potaknuti njegovo razvijanje, dok bi hubristički ponos mogao biti osnovno subjektivno stanje osjećaja narcisoidnih osoba (Tracy i Robins, 2003).

### **3.1.3. Funkcije ponosa**

Emocije su se vjerojatno razvile kako bi služile primarnim funkcijama poput preživljavanja, reprodukcije te ostvarivanja društvenih ciljeva. Primarne emocije pomažu u ostvarivanju svih navedenih ciljeva, dok su samosvjesne emocije usmjerene prema funkciji ostvarivanja društvenih ciljeva. Emocija ponosa ima adaptivnu funkciju, odnosno ekspresija ponosa može priopćiti uspjeh pojedinca drugima i tako poboljšati njegov društveni status. Osim toga, doživljaj ponosa može pojačati ponašanja koja dovode do sljedećih doživljaja ponosa, povećati samopouzdanje te priopćiti pojedincu da je zaslužio povećani status u društvu. Dakle, nakon društveno cijenjenog uspjeha ponos može funkcionirati na očuvanju i promociji društvenog statusa i osigurati prihvaćanje grupe (Leary, Tambor, Terdal, i Downs, 1995). Osim toga, funkcija je ponosa motiviranje i ojačavanje društveno cijenjenih ponašanja



koja pomažu u održavanju pozitivne slike o sebi i osiguravaju poštovanje od drugih ljudi. Osjećaji ponosa pojačavaju prosocijalna ponašanja poput altruizma i adaptivnog ponašanja kao što je ostvarivanje postignuća (Weiner, 1985; prema Tracy i Robins, 2007). S druge strane, gubitak ponosa može izazvati agresiju i druga antisocijalna ponašanja koja se manifestiraju kao odgovor na prijetnje egu (Bushman i Baumeister, 1998; prema Tracy i Robins, 2007). Iako većina istraživanja ispituje odnos između socijalne anksioznosti i pozitivnog afekta kao jednodimenzionalnog faktora, pritom ne razmatrajući specifične emocije, Cohen i Huppert (2018) utvrdili su da je ponos specifična pozitivna emocija koja ima središnju ulogu u socijalnoj anksioznosti.

### **3.1.2. Doživljaj i ekspresija ponosa**

Emocionalna ekspresija može biti definirana kao promjena ponašanja koja se uobičajeno pojavljuje zajedno s emocijom, a uključuje promjene u izrazu lica, glasu, držanju tijela, gestama i pokretima tijela (Gross i John, 1995). Primjerice, ekspresija ponosa uključuje prošireno držanje tijela, lagano nagnutu glavu, ruke podbočene na bokovima ili podignute iznad glave sa stisnutim šakama te osmijeh niskog intenziteta (Tracy i Robins, 2007). Izraz emocionalna ekspresija implicira da iz pojedinčeva ponašanja možemo iščitati njegove unutarnje osjećaje, no odnos između ekspresije i doživljaja pojedine emocije nije toliko jednostavan. Prema procesnom modelu emocija specifična emocija započinje evaluacijom unutarnjih i vanjskih emocionalnih znakova. Određena evaluacija potiče tendenciju emocionalnog odgovora sa svrhom adekvatne reakcije na potencijalne izazove ili mogućnosti. Navedena tendencija može se regulirati s pomoću pojačavanja ili supresije emocionalnog odgovora. Tim mehanizmom oblikuje se konačan odnos ekspresije i doživljaja emocije. Model naglašava da odnos ekspresije i doživljaja nije jednostavan, nego da postoje brojni različiti koraci u nastanku konačne emocije (Gross, 1988).

Nadalje, prema modelu utjecaja na regulaciju emocija, pri prisutnosti određene emocije naponi za njezinu regulaciju razlikuju se u obliku i učinkovitosti (Gross, 1998). Regulacija emocija usredotočena na odgovor podrazumijeva napore za suzbijanje ili pojačavanje emocionalnih odgovora pri prisutnosti određene emocije. Takva vrsta regulacije emocije utječe na vanjsko izražavanje emocije, ali ima malo ili nimalo utjecaja na unutarnje iskustvo osjećaja (Gross, 2002). Jedan je eksperiment utvrdio da su sudionici mogli suzbiti emocionalne izraze lica dok su gledali prizore žrtava opekotina i kirurške zahvate, ali ekspresivno suzbijanje nije imalo utjecaja na subjektivne reakcije na jezive prizore, odnosno osobe koje su supresirale ekspresiju i kontrolna skupina bez supresije bile su jednako

zgrožene. Drugim riječima, neovisno o ekspresiji ili supresiji ekspresije kod ispitanika je došlo do jednakog doživljaja emocija (Gross i Levenson, 1993). Isto tako, sudionici drugog eksperimenta bili su sposobni pretjerano izražavati emocije tijekom gledanja neugodna filmskog podražaja, ali takvo ekspresivno pretjerivanje nije imalo očita učinka na unutarnje emocionalno iskustvo (Schmeichel, Demaree, Robinson i Pu, 2006).

Doživljaj i ekspresija određene emocije jesu povezani, no njihov se odnos objašnjava različitim modelima te može biti u različitim odnosima s obzirom na brojne čimbenike kao što su individualne razlike ili prisutnost psihopatologije (Gross, 1988).

### **3.1.3. Odnos doživljaja i ekspresije ponosa te socijalne anksioznosti**

Određene teorije naglašavaju važnost ekspresije ponosa vodeći se činjenicom da je glavna funkcije te emocije transformacija društveno vrednovane dobiti u zahtjev za viši socijalni status (Tracy, Shariff i Cheng, 2010). Primjerice, teorija društvenog ranga (Gilbert, 2000) naglašava da na emocije i raspoloženje znatno utječe percepcija društvenog ranga, što je stupanj u kojem se čovjek osjeća inferiornim u odnosu na druge. Naime, ponos potiče osobu da se istakne u društvenoj interakciji, da zahtijeva visok društveni položaj i da skrene pažnju na sebe, a socijalno anksiozne osobe sebe stavljaju u inferiorni položaj u društvu te se žele skriti u društvenim situacijama. Istraživanja su utvrdila da socijalno anksiozne osobe supresiraju ekspresiju pozitivnih emocija kako bi smanjile reakcije koje bi drugi mogli procjenjivati te tako izbjegle potencijalno socijalno odbijanje (Spokasa, Luterekb, i Heimberg, 2009). Govorimo li o specifičnoj pozitivnoj emociji ponosa, socijalno anksiozne osobe supresirat će izražavanje ponosa kako bi zadržale postojeći društveni rang, odnosno inferiorni položaj u kojem se nalaze (Gilbert, 2000).

S druge strane, istraživanje Cohena i Hupperta (2018) istaknulo je doživljaj ponosa kao ključan faktor u objašnjenju socijalne anksioznosti. U prilog tom istraživanju išle bi određene kognitivne teorije. Primjerice, ranije opisana kognitivna teorija Rapeea i Heimberga (1997) naglašava važnost unutarnjih procesa kod socijalno anksioznih pojedinaca te važnost samoprocjene uspješnosti situacije. Isto tako, pojedinac sam stvara standard ponašanja koji smatra odgovarajućim u društvenim situacijama. Upravo zbog toga moguće je da socijalno anksiozni pojedinci izražavaju ponos u socijalnim situacijama za koje smatraju da je takva reakcija odgovarajuća, istodobno izostavljajući stvaran doživljaj navedene emocije.

## **2. CILJ ISTRAŽIVANJA, PROBLEMI I HIPOTEZE**

### **2.1. Cilj istraživanja**

Brojna istraživanja u okviru psihopatologije bave se ulogom negativnih emocija, dok je uloga pozitivnih emocija nedovoljno istražena (Shiota i sur., 2017). Također, istraživanja koja se bave ovim područjem ispituju ulogu globalnih, valentno orijentiranih dimenzija, zanemarujući ulogu specifičnih pozitivnih emocija (Lerner i Keltner, 2000). Cilj ovog istraživanja bio je ispitati ulogu globalnog pozitivnog afekta te doživljaja i ekspresije emocije ponosa u objašnjenju socijalne anksioznosti.

### **2.2. Problemi i hipoteze**

Problemi rada:

1. Provjeriti odnos između pozitivnog afekta, doživljaja ponosa i socijalne anksioznosti nakon kontrole depresije.
2. Provjeriti odnos doživljaja i ekspresije ponosa te socijalne anksioznosti nakon kontrole depresije.

Hipoteze:

1. Doživljaj ponosa imat će jedinstveni doprinos u predviđanju socijalne anksioznosti kad su pozitivni afekt i doživljaj ponosa istodobno uneseni u model nakon kontrole depresije.
2. Doživljaj ponosa imat će jedinstveni doprinos u predviđanju socijalne anksioznosti kad su ekspresija ponosa i doživljaj ponosa istodobno uneseni u model nakon kontrole depresije.

## **3. METODA**

### **3.1. Ispitanici**

U istraživanju sudjelovalo je 425 studenata, od čega je 46 (10.8 %) muškog, a 379 (89.2 %) ispitanika ženskog spola. Dob ispitanika u rasponu je od 19 do 26 godina, dok prosječna dob iznosi 22.01 godine (SD = 1.77). Ispitanici studiraju na Sveučilištu u Rijeci (35.5 %), Sveučilištu u Zagrebu (39.5 %), Sveučilištu u Puli (0.7 %), Sveučilištu u Zadru (7.3 %), Sveučilištu u Splitu (5.2 %), Sveučilištu u Osijeku (4 %), Sveučilištu Sjever (1.2 %) te na ostalim sveučilištima (5.9 %). Na preddiplomskom studiju nalazi se 52.2 % ispitanika, na diplomskom 34.4 % ispitanika te integrirani studij pohađa 13.4 % ispitanika. U istraživanju su sudjelovali studenti od prve do šeste godine studija, od čega se na prvoj godini studija nalazi

17.6 % ispitanika, na drugoj 20.5 %, na trećoj 24.5 %, na četvrtoj 13.9 %, na petoj 20.2 % te se na šestoj godini studija nalazi 3.3 % ispitanika. Većina ispitanika (78.17 %) studira izvan mjesta prebivališta, dok 21.83 % studira u mjestu prebivališta.

### **3.2. Instrumentarij**

U istraživanju su upotrijebljene sljedeće mjere:

- (1) Skraćena skala straha od negativne evaluacije (BFNE; Leary, 1983)
- (2) Skala autentičnog ponosa (AHPS; Tracy i Robins, 2007)
- (3) Upitnik ekspresije ponosa (PEQ; Cohen i Huppert, 2018)
- (4) Upitnik pozitivnog i negativnog afekta (PANAS; Watson i sur., 1988)
- (5) Skala depresivnih, anksioznih i simptoma stresa (DASS-21; Lovibond i Lovibond, 1995).

#### **3.2.1. Skraćena skala straha od negativne evaluacije**

Skraćena skala straha od negativne evaluacije (*Brief Fear of Negative Evaluation Scale; BFNE*; Leary, 1983) sastoji se od 12 čestica, a u ovom je istraživanju upotrijebljena kao mjera socijalne anksioznosti jer strah od negativne evaluacije predstavlja osnovnu karakteristiku socijalne anksioznosti te predviđa socijalno anksiozna ponašanja (Weeks i sur., 2005). Ispitanici su odgovarali s pomoću skale Likertova tipa od 1 (uopće nije karakteristično za mene) do 5 (izuzetno karakteristično za mene). Ukupan rezultat dobiven je zbrojem rezultata na pojedinim česticama, pri čemu veći rezultat upućuje na višu razinu socijalne anksioznosti. Primjeri čestica u ovom upitniku su: „Strah me da će mi drugi naći neku zamjerku”, „Obično me brine dojam koji ostavljam na druge”, a primjer obrnuto kodirane čestice glasi: „Čak i kad drugi imaju nepovoljan dojam o meni, to me ne brine”. Obrnuto kodirane čestice (2, 4, 7, 10) pojedina istraživanja ne upotrebljavaju jer skala koja uključuje preostalih osam čestica ima veću pouzdanost nego cijela skala (Rodebaugh, Holaway i Heimberg, 2004; Weeks i sur., 2005). U ovom istraživanju također je upotrijebljeno osam čestica te je ekstrahiran jedan faktor. Navedena skala prilagođena je upotrebi na hrvatskom jeziku i utvrđena je visoka unutarnja konzistentnost koja iznosi .91 (Burušić, Milas i Rimac, 2003), a zadovoljavajuća pouzdanost dobivena je i u ovom istraživanju ( $\alpha = .94$ ). Deskriptivni podatci za navedenu skalu slijede u *Tablici 1*.

Tablica 1. Deskriptivni prikaz Skale straha od negativne evaluacije

	Min	Max	M	SD	Broj čestica	Cronbach Alpha
<b>Strah od negativne evaluacije</b>	8	40	21.59	8.71	8	.94

### 3.2.2. Skala autentičnog ponosa

Skala autentičnog ponosa (*Authentic and Hubristic Pride Scales, AHPS*; Tracy i Robins, 2007) sastoji se od sedam pridjeva i fraza koje se odnose na autentični ponos te sedam čestica koje se odnose na hubristični ponos. Ispitanici odgovaraju s pomoću skale Likertova tipa od 1 (uopće se ne odnosi na mene) do 5 (u potpunosti se odnosi na mene). U ovom istraživanju upotrijebljena je samo subskala autentičnog ponosa koja se sastoji od čestica na koje ispitanici trebaju odgovarati s obzirom na to kako se osjećaju u tom trenutku, odnosno koliko se osjećaju „Uspješno”, „Ostvareno” ili „Samopouzdana”. Ukupan rezultat dobiven je zbrojem rezultata na pojedinim česticama, pri čemu veći rezultat upućuje na višu razinu doživljaja emocije ponosa. Za potrebe ovog istraživanja navedena subskala prevedena je metodom dvostrukog prijevoda.

Unutarnja konzistentnost na originalnom upitniku za subskalu autentičnog ponosa iznosi .88 (Tracy i Robins, 2007). Kako bi se provjerila konstruktna valjanost upitnika na uzorku u ovom istraživanju, proveden je niz eksploratornih faktorskih analiza. Ispitana je prikladnost korelacijske matrice za faktorizaciju uz pomoć Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) indeksa prikladnosti uzorkovanja. KMO indeks iznosio je .91, što omogućava provedbu faktorske analize na ovom uzorku i dobivenim podacima. Također, izračunat je i Bartlettov test sfericiteta koji je pokazao da postoji statistički značajna razlika između matrice korelacije i matrice identiteta ( $X^2 = 2091.41$ ,  $df = 21$ ,  $p < 0.01$ ). Nakon toga provedena je eksploratorna faktorska analiza, a kao metoda ekstrakcije odabrana je metoda glavnih komponenti (PC). Metoda ekstrakcije bila je fiksirana na 1 faktor, koji objašnjava 68.93 % varijance. Unutarnja konzistentnost upitnika je visoka i zadovoljavajuća, a iznosi .92. U nastavku slijedi prikaz saturacije pojedinih čestica na faktor (Tablica 2.) te deskriptivnih podataka subskale autentičnog ponosa (Tablica 3.).

Tablica 2. Saturacije i ekstrahirani komunaliteti čestica subskale autentičnog ponosa

Čestica	Faktor	$h^2$
Ostvareno	.84	.71
Kao da nešto postížem	.87	.76
Samopouzđano	.84	.71
Ispunjeno	.82	.67
Produktivno	.75	.56
Kao da imam osjećaj osobne vrijednosti	.81	.66
Uspješno	.89	.79

Tablica 3. Deskriptivni podatci subskale autentičnog ponosa

	Min	Max	M	SD	Broj čestica	Cronbach Alpha
<b>Autentični ponos</b>	7	35	19.68	6.16	7	.92

### 3.2.3. Upitnik ekspresije ponosa

Upitnik ekspresije ponosa (*Pride Expression Questionnaire, PEQ*; Cohen i Huppert, 2018) sastoji se od deset čestica samoprocjene ekspresije ponosa, odnosno čestice predstavljaju razinu ponosa koju su ispitanici spremni izraziti. Ispitanici odgovaraju na skali od 1 (uopće se ne odnosi na mene) do 7 (u potpunosti se odnosi na mene), a ukupan rezultat računa se sumom rezultata na svim česticama. Primjeri čestica u ovom upitniku su: „Kad se osjećam ponosno, to i pokažem”, „Kad se ponašam učinkovito i produktivno, drugi mogu vidjeti da sam zadovoljan/na sobom”, a primjer obrnuto kodirane čestice glasi: „Kad nešto postignem, držim to za sebe”. Za potrebe ovog istraživanja upitnik je preveden metodom dvostrukog prijevoda.

Unutarinja konzistentnost originalnog upitnika iznosi .90 (Cohen i Huppert, 2018). Kako bi se provjerila konstruktna valjanost upitnika na uzorku u ovom istraživanju, proveden je niz eksploratornih faktorskih analiza. Prikladnost korelacijske matrice za faktorizaciju ispitana je uz pomoć Meyer-Olkin (KMO) indeksa prikkladnosti uzorkovanja koji je iznosio .91. Također, izračunat je i Bartlettov test sfericiteta koji je pokazao da postoji statistički

značajna razlika između matrice korelacije i matrice identiteta ( $X^2 = 2350.62$ ,  $df = 45$ ,  $p < 0.01$ ). Nakon toga provedena je eksploratorna faktorska analiza, a kao metoda ekstrakcije odabrana je metoda glavnih komponenti (PC). Metoda ekstrakcije bila je fiksirana na 1 faktor, koji objašnjava 53.99 % varijance. Unutarnja konzistentnost upitnika je visoka i zadovoljavajuća, a iznosi .83. U nastavku slijedi prikaz saturacije pojedinih čestica na faktor (*Tablica 4.*) te deskriptivnih podataka upitnika ekspresije ponosa (*Tablica 5.*).

*Tablica 4.* Saturacije i ekstrahirani komunaliteti čestica Upitnika ekspresije ponosa

<b>Čestica</b>	<b>Faktor</b>	<b>h<sup>2</sup></b>
<b>Kad se osjećam ponosno, to i pokažem</b>	.75	.56
<b>Drugi na meni mogu primijetiti kad se osjećam dobro u vezi sebe</b>	.80	.64
<b>Kad se ponašam učinkovito i produktivno, drugi mogu vidjeti da sam zadovoljan/na sobom</b>	.80	.64
<b>Kad nešto postignem, držim to za sebe</b>	-.50	.25
<b>Kad se osjećam sigurno u sebe, moj izraz lica to pokazuje</b>	.78	.61
<b>Kad sam zadovoljan/na sobom, drugi oko mene to mogu vidjeti</b>	.87	.76
<b>Kad osjećam visoko samopoštovanje, to izražavam na različite načine</b>	.75	.56
<b>Kad u nečemu uspijem, podijelim to s prijateljima</b>	.63	.40
<b>Kad dobijem dobru ocjenu na ispitu, smiješim se sam/a sebi</b>	.56	.31
<b>Kad uspješno izvršim zadatak, ljudi mogu vidjeti da sam ponosan/na na sebe</b>	.83	.69

Tablica 5. Deskriptivni podatci Upitnika ekspresije ponosa

	Min	Max	M	SD	Broj čestica	Cronbach Alpha
<b>Ekspresija ponosa</b>	21	64	45.48	8.90	10	.83

### 3.2.4. Pozitivan i negativan afekt

Upitnik pozitivnog i negativnog afekta (*Positive and Negative Affect Schedule, PANAS*; Watson i sur., 1988) sastoji se od 20 čestica koje predstavljaju različite osjećaje, a zadatak ispitanika je na skali od 1 (vrlo malo) do 5 (izrazito) procijeniti koliko se općenito tako osjećaju. U ovom istraživanju upotrijebljena je subskala pozitivnog afekta iz koje je izbačena čestica koja se odnosi na emociju ponosa kako se ne bi preklapale čestice ovog upitnika s česticama u upitnicima ekspresije i doživljaja ponosa. Primjerice, čestice koje predstavljaju pozitivne osjećaje su: „Zainteresirano”, „Uzbuđeno” i „Poletno”. Pouzdanost subskale pozitivnog afekta pokazala se visokom i zadovoljavajućom, odnosno Cronbachov  $\alpha$  iznosio je .88 (Watson i sur., 1988). Subskala pozitivnog afekta bez emocije ponosa također je pokazala zadovoljavajuću pouzdanost, pri čemu je Cronbachov  $\alpha$  iznosio .78 (Cohen i Huppert, 2018), a visoka unutarnja konzistentnost pokazala se i na ovom uzorku ( $\alpha = .88$ ). Deskriptivni podatci za navedenu subskalnu slijede u *Tablici 6*.

Tablica 6. Deskriptivni prikaz subskale pozitivnog afekta

	Min	Max	M	SD	Broj čestica	Cronbach Alpha
<b>Pozitivan afekt</b>	10	45	27.69	6.30	9	.88

### 3.3.5. Skala depresivnih, anksioznih i simptoma stresa

Skala depresivnih, anksioznih i simptoma stresa (*Depression Anxiety Stress Scale-21, Lovibond i Lovibond, 1995*) sastoji se od 21 čestice s pomoću kojih se ispituje težina simptoma stresa, anksioznosti i depresivnosti. Svaka subskala ima sedam čestica, a za potrebe ovog istraživanja upotrijebljena je subskala depresivnosti. Zadatak ispitanika je na Likertovoj skali od 0 (uopće se ne odnosi na mene) do 3 (uvijek se odnosi na mene) procijeniti koliko se



pojedina tvrdnja odnosila na njih u razdoblju od posljednjih tjedan dana. Primjeri čestica subskale depresivnosti su: „Osjetio/la sam kao da život nema smisla”, „Osjetio/la sam da ne vrijedim mnogo kao osoba” i „Bio/la sam potišten/a i tužan/na”, a ukupan rezultat dobiva se zbrojem rezultata na pojedinoj čestici subskale, pri čemu viši rezultat na skali depresivnosti znači i višu razinu izraženosti depresivnih simptoma. Jovanović, Žuljević i Brdarić (2011) te Cohen i Huppert (2018) ističu visoku i zadovoljavajuću unutarnju konzistentnost subskale depresivnosti ( $\alpha = .87$ ;  $\alpha = .90$ ), dok je takva pouzdanost navedene subskale potvrđena i na ovom uzorku ( $\alpha = .89$ ). U *Tablici 7.* slijedi prikaz deskriptivnih podataka za subskalu depresivnosti.

*Tablica 7.* Deskriptivni prikaz subskale depresivnosti

	<b>Min</b>	<b>Max</b>	<b>M</b>	<b>SD</b>	<b>Broj čestica</b>	<b>Cronbach Alpha</b>
<b>Depresivnost</b>	7	21	13.04	5.15	7	.89

### 3.3. Postupak

Istraživanje se provodilo u sklopu projekta „Odrednice emocionalne prilagodbe tijekom normativnih životnih prijelaza”, a provedeno je pomoću internetske aplikacije LimeSurvey. Ispitanici su prikupljeni putem metode snježne grude tako što su poslane individualne poruke poznanicima koji su nakon sudjelovanja u istraživanju poveznicu prosljeđivali dalje. Osim toga, poveznica za istraživanje objavljena je u različitim grupama na Facebooku s ciljem prikupljanja što većeg broja ispitanika. Poveznica za istraživanje bila je dostupna od 13. do 24. travnja 2020., nakon čega je istraživanje zatvoreno. Na dostupnoj poveznici ispitanici su otvorili mrežne protokole, a za ispunjavanje je trebalo otprilike 15 minuta. Nakon uvodnog dijela, u kojemu je opisano istraživanje u kojemu će sudjelovati, ispitanici su pristupom daljnjem ispunjavanju dali suglasnost za sudjelovanje. Na početku istraživanja ispitanici su trebali ispuniti demografske podatke (spol, dob, tip studija, vrsta studija, godina studija i sveučilište na kojem studiraju). Nakon toga ispitanici su ispunjavali: Upitnik pozitivnog i negativnog afekta, Skalu autentičnog ponosa (*Prilog 1*), Upitnik ekspresije ponosa (*Prilog 2*), Skalu straha od negativne evaluacije te Skalu depresivnosti, anksioznosti i stresa – DASS 21. Na kraju istraživanja ispitanicima je prezentirana zahvala za sudjelovanje te kontakt preko kojeg mogu postaviti dodatna pitanja.

#### 4. REZULTATI

Rezultati 425 ispitanika analizirani su s pomoću programa IBM SPSS Statistics 20. Na samom početku provjereni su odnosi među varijablama, odnosno izračunati su Pearsonovi koeficijenti korelacije između socijalne anksioznosti, depresivnosti, doživljaja i ekspresije ponosa te pozitivnog afekta. U *Tablici 8.* slijedi prikaz dobivenih rezultata.

*Tablica 8.* Pearsonovi koeficijenti korelacije između socijalne anksioznosti, depresivnosti, doživljaja i ekspresije ponosa te pozitivnog afekta (N=425)

	Socijalna anksioznost	Doživljaj ponosa	Ekspresija ponosa	Depresivnost
Doživljaj ponosa	– .40**			
Ekspresija ponosa	–.18**	.40**		
Depresivnost	.37**	–.52**	–.24**	
Pozitivan afekt	–.26**	.68**	.35**	–.50**

\*\*p < 0.01

Iz *Tablice 8.* možemo uočiti značajnu povezanost svih varijabli uključenih u istraživanje. Skala straha od negativne evaluacije, kao mjera socijalne anksioznosti, je statistički značajno pozitivno povezana sa subskalom depresivnosti, što ukazuje na to da osobe s visokom razinom socijalne anksioznosti imaju povišen rezultat na skali depresivnosti. Nadalje, skala doživljaja ponosa i depresivnost pokazuju umjerenu negativnu povezanost, dok skala ekspresije ponosa i skala depresivnosti pokazuju povezanost istog smjera, no nešto niže razine. Navedeni rezultat upućuje na to depresivni pojedinci pokazuju deficit doživljaja i ekspresije emocije ponosa. Nadalje, statistički značajna negativna povezanost dobivena je između mjere socijalne anksioznosti te pozitivnog afekta, a pozitivni se afekt pokazao umjereno negativno povezan i s mjerom depresivnosti, što upućuje na to da osobe s višim razinama socijalne anksioznosti i depresije imaju nižu razinu pozitivnog afekta. Pozitivan afekt pokazao se značajno povezan s mjerom doživljaja ponosa te mjerom ekspresije ponosa. Nadalje, skala autentičnog ponosa, kao mjera doživljaja ponosa, statistički je značajno negativno povezana s mjerom socijalne anksioznosti. Prema tome, osobe koje imaju nižu

razinu doživljavanja emocija ponosa, imat će višu razinu socijalne anksioznosti. Značajna, no dosta niža negativna povezanost dobivena je između upitnika ekspresije ponosa te socijalne anksioznosti, što ukazuje na nižu razinu ekspresije ponosa socijalno anksioznih pojedinaca. U konačnici, statistički značajna i pozitivna korelacija dobivena je između mjera doživljaja i ekspresija ponosa, što upućuje na to da osobe koje doživljavaju veći rezultat na skali ekspresije ponosa imaju veći rezultat na skali doživljaja ponosa.

Kako bismo provjerili prvu hipotezu, odnosno utvrdili koliko doživljaj ponosa povrh depresije i pozitivnog afekta doprinosi objašnjenju socijalne anksioznosti provedena je hijerarhijska regresijska analiza. U prvom koraku analize unesena je depresija kao kontrolna varijabla, nakon toga unesena je varijabla pozitivan afekt te u posljednjem koraku autentični ponos, odnosno doživljaj ponosa. Rezultati provedene analize pokazali su da depresija objašnjava statistički značajan dio varijance socijalne anksioznosti kod studenata ( $F_{(1, 423)} = 68.71, p < 0.01$ ), pri čemu je objašnjeno 14%. U drugom koraku dodan je pozitivan afekt i rezultati su pokazali da ta varijabla nema statistički značajan doprinos u objašnjenju varijance socijalne anksioznosti ( $F_{(1, 422)} = 3.34, p > 0.05$ ). Treći korak pokazao je statistički značajan doprinos varijable doživljaja ponosa u objašnjenju socijalne anksioznosti ( $F_{(1, 421)} = 30.36, p < 0.01$ ), pri čemu je autentični ponos dodatno objasnio 5.7% socijalne anksioznosti povrh depresije i pozitivnog afekta. Dobiveni rezultati slijede u *Tablici 9*.

*Tablica 9.* Rezultati hijerarhijske regresijske analize sa socijalnom anksioznošću kao kriterijskom varijablom te depresijom, pozitivnim afektom i doživljajem ponosa kao prediktorima (N=425)

Prediktori	B	SE B	Beta	R2	ΔR2	F
<b>1. korak</b>				<b>.14**</b>		68.71
<b>Depresija</b>	.63	.08	<b>.37**</b>			
<b>2. korak</b>				.15	.007	3.34
<b>Depresija</b>	.55	.09	<b>.33**</b>			
<b>Pozitivan afekt</b>	-.13	.07	-.10			
<b>3. korak</b>				<b>.20**</b>	<b>.057**</b>	30.36
<b>Depresija</b>	.41	.09	<b>.25**</b>			
<b>Pozitivan afekt</b>	.13	.08	.10			
<b>Doživljaj ponosa</b>	-.48	.09	<b>-.34**</b>			

\*\*p < 0,01

Kako bismo provjerili drugu hipotezu, odnosno utvrdili koliko ekspresija ponosa i doživljaj ponosa povrh depresije doprinose objašnjenju socijalne anksioznosti provedena je hijerarhijska regresijska analiza. U prvom koraku analize unesena je depresija kao kontrolna varijabla, nakon toga unesena je varijabla doživljaj ponosa te u posljednjem koraku ekspresija ponosa. Rezultati provedene analize pokazali su da depresija objašnjava statistički značajan dio varijance socijalne anksioznosti kod studenata ( $F_{(1, 423)} = 68.71, p < 0.01$ ), pri čemu je objašnjeno 14 % varijance socijalne anksioznosti. U drugom koraku dodan je doživljaj ponosa i rezultati su pokazali da ta varijabla statistički značajno doprinosi objašnjenju varijance socijalne anksioznosti ( $F_{(1, 422)} = 31.34, p < 0.01$ ), pri čemu je doživljaj ponosa dodatno objasnio 5.9 % varijance socijalne anksioznosti povrh depresije. Treći je korak pokazao da ekspresija ponosa nema statistički značajan doprinos u objašnjenju socijalne anksioznosti ( $F_{(1, 421)} = 0.05, p > 0.05$ ). Dobiveni rezultati slijede u *Tablici 10*.

*Tablica 10.* Rezultati hijerarhijske regresijske analize sa socijalnom anksioznošću kao kriterijskom varijablom te depresijom, doživljajem i ekspresijom ponosa kao prediktorima (N=425)

<b>Prediktori</b>	<b>B</b>	<b>SE B</b>	<b>Beta</b>	<b>R2</b>	<b>ΔR2</b>	<b>F</b>
<b>1. korak</b>				<b>.14**</b>		68.71
<b>Depresija</b>	.63	.08	<b>.37**</b>			
<b>2. korak</b>				<b>.20**</b>	<b>.059**</b>	31.34
<b>Depresija</b>	.38	.09	<b>.23**</b>			
<b>Doživljaj ponosa</b>	-.40	.07	<b>-.29**</b>			
<b>3. korak</b>				.20	.00	0.05
<b>Depresija</b>	.38	.09	<b>.23**</b>			
<b>Doživljaj ponosa</b>	-.41	.08	<b>-.29**</b>			
<b>Ekspresija ponosa</b>	-.01	.05	-.01			

\*\*p < 0,01

## 5. RASPRAVA

Cilj ovog istraživanja bio je ispitati ulogu pozitivnog afekta te doživljaja i ekspresije ponosa u objašnjenju socijalne anksioznosti. Pretpostavljeno je da će autentični ponos, odnosno doživljaj ponosa, imati jedinstven doprinos u predviđanju socijalne anksioznosti kad su pozitivni afekt i autentičan ponos istodobno uneseni u model te da će doživljaj ponosa imati jedinstven doprinos u predviđanju socijalne anksioznosti kad su ekspresija ponosa i doživljaj ponosa istodobno uneseni u model. Kako bi se osiguralo da učinci spektra socijalne anksioznosti nisu redundantni, kontrolirana je varijanca koja se može pripisati depresivnim simptomima.

Kako bismo utvrdili odnose između navedenih varijabli, izračunati su Pearsonovi koeficijenti korelacije. Nakon toga izračunate su dvije hijerarhijske regresijske analize u tri koraka. Prvom hijerarhijskom regresijskom analizom utvrđen je odnos pozitivnog afekta, doživljaja emocije ponosa te socijalne anksioznosti, dok je drugom hijerarhijskom analizom ispitan odnos doživljaja i ekspresije ponosa te socijalne anksioznosti. U objema analizama u prvom je koraku unesena depresija kao kontrolna varijabla.

Skraćena skala straha od negativne evaluacije upotrijebljena je u ovom istraživanju kao mjera socijalne anksioznosti. Naime, kognitivno-bihevioralni modeli (Clark i Wells, 1995; Rapee i Heimberg, 1997) zasnivaju se na činjenici da je socijalna anksioznost dijelom odgovor na percipiranu negativnu evaluaciju drugih ljudi. Također, strah od negativne evaluacije smatra se osnovnom značajkom socijalne anksioznosti te rezultat na ovoj skali predviđa socijalno anksiozna ponašanja (Weeks i sur., 2005). Prema tome, opravdano je koristiti se navedenom skalom kao kvalitetnom mjerom socijalne anksioznosti (Gilbert, 2000). Nadalje, prosječan ukupan rezultat na navedenoj skali nešto je niži u usporedbi s rezultatima dobivenim na nekliničkom uzorku u drugim istraživanjima (Burušić, Milas i Rimac, 2003; Tavoli, Melyani, Bakhtiari, Ghaedi i Montazeri, 2009; Weeks i sur., 2005). Nešto niži prosječni rezultat se može objasniti činjenicom da je istraživanje provedeno u razdoblju pandemije koronavirusa pri čemu je većina osoba bila u određenoj razini socijalne izolacije. Naime, ispitanici su imali izrazito smanjenu razinu socijalnog kontakta, osobito s nepoznatim osobama koje predstavljaju najveći izazov socijalno anksioznim pojedincima. Prema tome, navedena je situacija mogla imati određenog utjecaja na rezultate dobivene ovim istraživanjem, odnosno na nešto nižu razinu iskazane socijalne anksioznosti studenata.

## **5.1. Povezanost depresivnosti, pozitivnog afekta te doživljaja i ekspresije emocije ponosa i socijalne anksioznosti**

Pearsonovim koeficijentima korelacije utvrđena je statistički značajna povezanost svih prediktorskih i kriterijskih varijabli. Prije svega, dobivena je statistički značajna pozitivna povezanost skale straha od negativne evaluacije, kao mjere socijalne anksioznosti, te subskale depresivnosti. Takvi su rezultati očekivani i u skladu s brojnim drugim istraživanjima (Boelen, Vrinssen i van Tulder, 2010; Gilbert, 2000; Gilbert i Miles, 2000; Starr i Davila, 2008), a njihova povezanost reprezentirana je i visokim komorbiditetom (Reichenberger i Blechert, 2018; Starr i Davila, 2008). Naime, socijalna anksioznost i depresivnost imaju neke zajedničke karakteristike s pomoću kojih se može objasniti njihova pozitivna povezanost. Primjerice, socijalna anksioznost i depresiju karakteriziraju nizak pozitivan afekt (Kashdan i Breen, 2008; MacLeod i Byrne, 1996), samokritičnost (Cox i sur., 2000), visok negativan afekt (Clark i Watson, 1991) te visoka razina inhibicije ponašanja (Neal, Edelman i Glachan, 2002). Nadalje, depresija je umjereno negativno povezana s globalnim pozitivnim afektom, što je u skladu s rezultatima drugih istraživanja (Cohen i Huppert, 2018; Headey, Kelley i Wearing, 1993; Werner-Seidler, Banks, Dunn i Moulds, 2013). Isto tako, depresija je umjereno negativno povezana s doživljajem i ekspresijom ponosa, a iste rezultate, upotrebljavajući iste mjerne instrumente, dobili su Cohen i Huppert (2018). Takvi su rezultati očekivani s obzirom na to da depresiju karakterizira niska razina pozitivnog, a visoka razina negativnog afekta (Clark i Watson, 1991).

Nadalje, relativno niska negativna povezanost dobivena je između mjere socijalne anksioznosti te pozitivnog afekta. Takvi su rezultati u skladu s brojnim istraživanjima (Cohen i Huppert, 2018; Kashdan, 2009; Kashdan i Breen, 2008; Wallace i Alden, 1997). Naime, istraživanja nisu jednoznačna u objašnjenju toga zašto dolazi do takva odnosa između navedenih varijabli. Jedan dio istraživanja odnos objašnjava tendencijom socijalno anksioznih osoba da suzbijaju emocije (Kashdan i Breen, 2008), dok druga istraživanja ističu ulogu negativnih tumačenja društvenih događaja kao djelomičnog medijatora između pozitivnog afekta i socijalne anksioznosti (Alden i sur., 2008). Nadalje, pozitivan se afekt pokazao umjereno značajno povezan s mjerom doživljaja ponosa te mjerom ekspresije ponosa, što je u skladu s drugim istraživanjima i činjenicom da je ponos pozitivna emocija koja je sastavan dio globalnog pozitivnog afekta (Cohen i Huppert, 2018).

Nadalje, skala autentičnog ponosa, kao mjera doživljaja ponosa, statistički je značajno negativno povezana s mjerom socijalne anksioznosti, odnosno skalom straha od negativne

evaluacije. Negativan odnos emocije ponosa i socijalne anksioznosti utvrdila su i druga istraživanja (Cohen i Huppert, 2018; Gilbert, 2000). Značajna, no dosta niža negativna povezanost dobivena je između upitnika ekspresije ponosa te socijalne anksioznosti, a takvi rezultati u skladu su s istraživanjem Cohena i Hupperta (2018). Takav odnos emocije ponosa i socijalne anksioznosti objašnjava se na različite načine. Primjerice, Gilbert (2000) odnos objašnjava teorijom društvenog ranga prema kojoj je izražavanje ponosa iskaz visokog socijalnog statusa, dok socijalno anksiozne osobe supresiraju izražavanje ponosa kako bi zadržale postojeći društveni rang, odnosno inferiorni položaj u kojem se nalaze i koji žele zadržati. Međutim, novija istraživanja upućuju na važnost razlikovanja ekspresije i doživljaja ponosa te na njihovu različitu ulogu u objašnjenju socijalne anksioznosti (Cohen i Huppert, 2018). Statistički značajna i pozitivna korelacija dobivena je između mjera doživljaja i ekspresije ponosa, što upućuje na to da osobe koje doživljavaju veći rezultat na skali ekspresije ponosa imaju veći rezultat na skali doživljaja ponosa. Takav je rezultat u skladu s drugim istraživanjima koji su se koristili navedenim mjerama (Cohen i Huppert, 2018). Razlikovanje ekspresije i doživljaja može biti vrlo važno za emociju ponosa jer postoje slučajevi kad osoba osjeća intenzivan ponosa, ali ga ne pokazuje i obrnuto (Sullivan, 2010; prema Cohen i Huppert, 2018).

## **5.2. Doprinos pozitivnog afekta i doživljaja emocije ponosa u objašnjenju socijalne anksioznosti**

Kako bismo utvrdili doprinos pozitivnog afekta te doživljaja emocije ponosa u objašnjenju socijalne anksioznosti, napravljena je hijerarhijska regresijska analiza u tri koraka. U prvom je koraku stavljena depresija kao prediktorska varijabla s ciljem kontrole varijance koja se može pripisati depresiji te socijalna anksioznost kao kriterijska varijabla. Nakon toga u drugom je koraku dodan globalni pozitivni afekt kao prediktor, dok je u trećem koraku uvršten doživljaj ponosa. Dobiveni su rezultati u skladu s postavljenom hipotezom, točnije, utvrđen je značajan doprinos doživljaja ponosa u objašnjenju socijalne anksioznosti povrh depresije, ali se pokazalo da pozitivan afekt nema značajan doprinos u objašnjenju socijalne anksioznosti.

Rezultati provedenog istraživanja pokazali su da pozitivan afekt nema značajan doprinos u objašnjenju socijalne anksioznosti, što je u kontradikciji s brojnim istraživanjima koja su pokazala deficit pozitivnog afekta kod socijalno anksioznih osoba, no nisu razmatrali specifične emocije. Naime, brojna istraživanja utvrdila su obrnut odnos pozitivnog afekta i socijalne anksioznosti (Kashdan, 2007; Kashdan i Steger, 2006; Naragon-Gainey, Gallagher i

Brown, 2013) te su dobiveni odnos pokušala objasniti na različite načine. Primjerice, iz perspektive samoregulacije socijalno anksiozne osobe konstantno su zabrinute oko toga kako će ih okolina procijeniti, što može dovesti do pretjerane samoregulacije te u konačnici do iscrpljivanja kognitivnih resursa, uključujući regulaciju emocija. Nadalje, socijalno anksiozni ljudi mogu pokazivati opće smetnje u obradi i reagiranju na nagrađujuće podražaje, što može dovesti do smanjenog pozitivnog iskustva (Kashdan, 2007). Nadalje, Kashdan i Breen (2008) otkrili su da je odnos između socijalne anksioznosti i pozitivnog afekta moderiran tendencijom suzbijanja emocija. Također, Alden, Taylor, Mellings, i Lapsa (2008) utvrdili su da negativna tumačenja pozitivnih društvenih događaja djelomično moderiraju negativnu povezanost između pozitivnog afekta i socijalne anksioznosti. Osim toga, Cohen, Huppert i Haendel (2011; prema Cohen i Huppert, 2018) otkrili su da su manje pozitivne interpretacije dvosmislenih društvenih događaja (ali ne i prisutnost negativnih interpretacija) djelomični medijatori u odnosu između socijalne anksioznosti i pozitivnog afekta. Međutim, malen broj istraživanja ispitao je je li za dobiveni odnos odgovoran globalni pozitivni afekt ili specifična pozitivna emocija.

Dobiveni rezultati ovog istraživanja u cijelosti su u skladu s istraživanjem Cohena i Hupperta (2018), a upućuju na to da je za objašnjenje socijalne anksioznosti ključna emocija ponosa, a ne globalni pozitivni afekt. Drugim riječima, socijalno anksiozne osobe potencijalno nemaju globalno sniženu razinu pozitivnog afekta, nego isključivo deficit specifične emocije ponosa. Gilbert (2001) naglašava da socijalno anksiozni pojedinci često imaju osjećaj da nisu društveno cijenjeni ili da njihova postignuća nisu društveno cijenjena, odnosno posjeduju deficit emocije ponosa (čak i kad su ostvarili određena životna postignuća). Takvi rezultati imaju snažne implikacije za kliničku praksu i rad sa socijalno anksioznim pojedincima. Naime, određene terapije uspješne su u redukciji emocije srama, koja predstavlja središnju negativnu emociju u objašnjenju socijalne anksioznosti, no navedeni rezultati upućuju na nužnost rada na razvoju emocije ponosa kao središnje pozitivne emocije u objašnjenju tog poremećaja (Hedman, Ström, Stünkel i Mörtberg, 2013).

### **5.3. Doprinos doživljaja i ekspresije ponosa u objašnjenju socijalne anksioznosti**

Kako bismo utvrdili doprinos doživljaja i ekspresije emocije ponosa u objašnjenju socijalne anksioznosti, napravljena je hijerarhijska regresijska analiza u tri koraka. U prvom je koraku stavljena depresija kao prediktorska varijabla s ciljem kontrole varijance koja se može pripisati depresiji te socijalna anksioznost kao kriterijska varijabla. Nakon toga u drugom je koraku dodan doživljaj ponosa kao prediktor, dok je u trećem koraku uvrštena ekspresija



ponosa. Dobiveni rezultati u skladu su s postavljenom hipotezom, točnije, utvrđen je značajan doprinos doživljaja ponosa u objašnjenju socijalne anksioznosti povrh depresije, dok se pokazalo da ekspresija emocije ponosa nema značajan doprinos u objašnjenju socijalne anksioznosti.

Ovi rezultati upućuju na važnost razlikovanja doživljaja i ekspresije određene emocije te razmatranja njihova utjecaja na objašnjenje određenog poremećaja (Gross, John i Richards, 2000). Međutim, dobiveni rezultati u kontradikciji su s pretpostavkama određenih teorija, primjerice teorijom društvenog ranga (Gilbert, 2000) koja pretpostavlja veliku ulogu ekspresije ponosa u odnosu na njegov doživljaj. Navedena teorija ističe da je ponos emocija koja potiče osobu da se istakne u društvenoj interakciji te ekspresijom ponosa da zahtjev za viši društveni položaj. Međutim, socijalno anksiozne osobe sebe stavljaju u podređeni položaj u društvu te žele zadržati svoj percipirani status i ne isticati se. Upravo zato ekspresija ponosa može predstavljati izazov za pojedince koji su socijalno anksiozni jer se izražavanje ponosa obično povezuje s prelaskom u viši društveni rang koji socijalno anksiozni pojedinci vjerojatno žele izbjeći (Gilbert, 2001). Određena istraživanja potvrdila su teorijske pretpostavke o tome da se socijalno anksiozni pojedinci postavljaju u podređen, odnosno inferioran položaj u društvu u odnosu na osobe koje nisu socijalno anksiozne (Gilbert 2000; Weisman, Aderka, Marom, Hermesh i Gilboa-Schechtman, 2011). Međutim, doživljaj ponosa može pojačati ponašanja koja dovode do idućih doživljaja ponosa, povećati samopouzdanje te priopćiti pojedincu da je zaslužio povećani status u društvu (Leary, Tambor, Terdal, i Downs, 1995). Naime, ako nakon uspjeha pojedinci osjećaju ponos, nakon nekog će vremena ti osjećaji poticati daljnje pozitivne osjećaje i misli o globalnom pojmu o sebi koji informira pojedince o njihovoj društvenoj vrijednosti (Lagattuta i Thompson, 2007; prema Tracy i Robins, 2007). Prema tome, određene postavke ove teorije i dalje stoje, samo je ekspresija ponosa vjerojatno način pokazivanja statusa, ali je doživljaj presudan za socijalno anksiozne pojedince kako bi ih ojačao, odnosno povećao njihovo samopoštovanje te dao potrebnu snagu za ekspresiju ponosa koja će posljedično dovesti do višeg društvenog ranga.

Nadalje, dobiveni rezultati su u skladu s novijim istraživanjem Cohena i Hupperta (2018) te upućuju na to da temeljna značajka socijalne anksioznosti nije samo njezin međuljudski aspekt, nego i način kako se pojedinac odnosi prema sebi samome (Hulme, Hirsch i Stopa, 2012). Osim toga, rezultati se mogu objasniti s pomoću modela utjecaja na regulaciju emocija koji ističe da se pri prisutnosti određene emocije naperi za njezinu regulaciju razlikuju u obliku i učinkovitosti (Gross, 1998). Naime, regulacija emocija

usredotočena na odgovor podrazumijeva napore za suzbijanje ili pojačavanje emocionalnog odgovora pri prisutnosti određene emocije, u ovom slučaju emocije ponosa. Navedena vrsta regulacije emocije utječe na vanjsko izražavanje emocije, ali ima malo ili nimalo utjecaja na unutarnje iskustvo osjećaja (Gross, 2002). Prema tome, osoba može kontrolirati ekspresiju ponosa, odnosno izražavati ili suzbijati ponos, a da to nema utjecaja na sam doživljaj ponosa koji je ključan za objašnjenje socijalne anksioznosti. U prilog toj tezi idu određena eksperimentalna istraživanja. Primjerice, Gross i Levenson (1993) utvrdili su da suzbijanje ekspresije određene emocije nije imalo nimalo utjecaja na subjektivni doživljaj kod osobe. Drugim riječima, neovisno o ekspresiji ili supresiji ekspresije kod ispitanika je došlo do jednaka doživljaja emocija. Drugi eksperiment bavio se pretjeranim izražavanjem emocije te utvrdio da ekspresivno pretjerivanje nije imalo nikakva učinka na unutarnje emocionalno iskustvo (Schmeichel, Demaree, Robinson i Pu, 2006).

Osim toga, potvrđeno je da društvene norme mogu utjecati na socijalnu anksioznost, odnosno socijalno anksiozni pojedinci skloni su prilagođavati svoje ponašanje percipiranim normama u društvenim situacijama (Schreier i sur., 2010). Također, razina socijalne anksioznosti može biti viša u zemljama u kojima su socijalne norme jasne i opsežne nego u zemljama s opuštenijim socijalnim normama i manjim posljedicama njihova kršenja (Heinrichsa i sur., 2006). Prema tome, postoji mogućnost da socijalno anksiozne osobe izraze emociju ponosa jer smatraju da je to društveno očekivano i poželjno u situaciji uspjeha, no uistinu ne doživljavaju tu emociju. Upravo zato emocionalno doživljavanje ponosa, odnosno njegov deficit u okviru socijalne anksioznosti, može se smatrati ključnim faktorom u odnosu na ekspresiju ponosa.

Nadalje, određene kognitivne teorije socijalne anksioznosti idu u prilog dobivenim rezultatima. Primjerice, kognitivna teorija Rapeea i Heimberga (1997) ističe samokritičnost socijalno anksioznih pojedinca te njihovu sklonost negativnoj samoevaluaciji i želji za pozitivnom procjenom od drugih ljudi. Teorija je usmjerena na navedene unutarnje procese te stvaranje percipiranog standarda ponašanja u određenim socijalnim situacijama. Usporedbom navedenog standarda situacije i mentalne slike svojeg vanjskog izgleda i ponašanja pojedinac dobiva percepciju svoje uspješnosti u konkretnoj situaciji. Prema tome, moguće je da socijalno anksiozni pojedinci u socijalnoj situaciji u kojoj se očekuje ekspresija ponosa doista izražavaju ponos, prilagođavajući se percipiranom standardu ponašanja, no zbog svoje samokritičnosti te sklonosti negativnoj evaluaciji istinski ne doživljaju osjećaj ponosa koji su

potencijalno izrazili. Upravo deficit u doživljaju emocije ponosa može imati ključnu ulogu u održavanju socijalne anksioznosti.

Nadalje, Kashdan (2009) naglašava da socijalno anksiozni ljudi mogu pokazati opće poremećaje u obradi i reagiranju na nagrađujuće podražaje, što dovodi do smanjenih pozitivnih iskustava. Naime, kod socijalno anksioznih pojedinaca može doći do poteškoća s oporavkom od pretjerano aktivnog averzivnog sustava prema mogućim prijetnjama i opasnostima te iscrpljivanja sredstava samoregulacije. Sukob između želje za povezivanjem s drugima i formiranjem zadovoljavajućih odnosa, ali osjećaja nesposobnosti za razvijanje takvog odnosa, može ugroziti doživljaj pozitivnih emocija. Drugim riječima, posvećivanjem velika napora i mnogo vremena izbjegavanju ponašanja i pokušajima regulacije ili prikrivanja tjeskobnih osjećaja socijalno anksiozni pojedinci mogu umanjiti potpunu prisutnost i svjesnost potencijalno ugodnih aktivnosti (Clark i Wells, 1995). Prema tome, deficit doživljaja ponosa može se objasniti i navedenim preopterećenjem kognitivnih funkcija socijalno anksioznih osoba.

### **5.3. Prednosti, ograničenja, implikacije i preporuke za buduća istraživanja**

Jedna je prednost ovog istraživanja analiza odnosa između pozitivnih emocija i socijalne anksioznosti, uključujući analizu specifičnih i nedovoljno istraženih varijabli koje imaju bitnu ulogu u objašnjenju socijalne anksioznosti. Naime, provedenim istraživanjem dodatno je potvrđena uloga specifične emocije ponosa u objašnjenju socijalne anksioznosti, dok se uloga globalnog pozitivnog afekta nije istaknula. Nadalje, potvrđena je uloga doživljaja emocije ponosa u objašnjenju socijalne anksioznosti, dok se sama ekspresija ponosa nije pokazala presudnom. Prema tome, ovo istraživanje ističe važnost razlikovanja između ekspresije i doživljaja emocija te razmatranja njihova utjecaja na razvoj ili održavanje određenog poremećaja. Upravo zbog navedenih nalaza ovo istraživanje ima iznimne implikacije za praksu, odnosno unaprjeđenje rada sa socijalno anksioznim osobama. Nadalje, potrebno je istaknuti doprinos u prijevodu upitnika koji mjere ekspresiju i doživljaj ponosa, a koji mogu potaknuti potencijalne istraživače na ispitivanje ove tematike.

Međutim, ovo istraživanje ima i određena ograničenja koje treba imati u vidu pri interpretaciji dobivenih rezultata. Primjerice, uzorak ispitanika u ovom je istraživanju prigodan te ga sačinjavaju većinom osobe ženskog spola, zbog čega je potreban oprez pri generalizaciji dobivenih rezultata. Nadalje, istraživanje je provedeno mrežno te nije bilo mogućnosti kontrole ispitanika i uvjeta u kojima se obavlja ispunjavanje obrazaca. Naime,

postoji mogućnost da ispitanici nisu sami pristupili istraživanju, da su paralelno obavljali druge aktivnosti ili brzinski ispunjavali protokol. Ispunjavanje upitnika po principu papir-olovka omogućilo bi osiguravanje jednakih uvjeta za sve ispitanike, a i uključivanje ispitanika koji nisu toliko motivirani da sami pristupe mrežnom upitniku ili ne posjeduju društvene mreže. Osim toga, protokol za ispunjavanje sadržavao je velik broj upitnika, s različitim uputama i skalama za odgovore, što je moglo utjecati na umor, smanjenu koncentraciju ili zbunjenost ispitanika tijekom rješavanja. Budući da je istraživanje provedeno s pomoću upitnika samoprocjene, sadržavalo je i klasična ograničenja takve vrste istraživanja. Primjerice, postoji mogućnost da su ispitanici davali socijalno poželjne odgovore pri rješavanju ili da nemaju dovoljno dobar uvid u vlastite osjećaje i razmišljanja. Također, provedeno je istraživanje korelacijskog tipa, zbog čega postoji ograničenje oko zaključivanja o uzročno-posljedičnim vezama među varijablama. Naposljetku, ekspresija ponosa mjerena je s pomoću upitnika u kojemu su ispitanici mogli imati teškoća u procjeni vlastite ekspresije ponosa, dok bi se točniji rezultati ekspresije dobili eksperimentalnim istraživanjem, odnosno potencijalnim kodiranjem ekspresije s pomoću nezavisnih promatrača.

Buduća istraživanja trebala bi uključiti dodatne varijable koje bi mogle pojasniti odnos između emocije ponosa i socijalne anksioznosti ili dodatno objasniti varijancu socijalne anksioznosti. Primjerice, određena istraživanja pokazala su važnost emocije ljubavi (Cohen i Huppert, 2018) zbog čega bi se u sam nacrt moglo uključiti dodatne pozitivne emocije i provjeriti njihovu važnost u objašnjenju socijalne anksioznosti. Nadalje, ističe se velika važnost i povezanost samopoštovanja te emocije ponosa, zbog čega bi ta varijabla mogla dodatno objasniti ovaj međuodnos. Samopoštovanje se pokazalo bitnom varijablom za doživljaj emocija (Leary i sur., 1995) te bi se uvođenjem navedene varijable dodatno razjasnio odnos između ponosa i socijalne anksioznosti. Nadalje, istraživanje bi bilo bolje provesti eksperimentalno, osiguravajući tako mogućnost veće kontrole te uzročno-posljedičnog zaključivanja.

U konačnici, provedeno istraživanje pruža određene implikacije za kliničku praksu i rad sa socijalno anksioznim pojedincima. Naime, u radu sa socijalno anksioznim osobama uglavnom se usmjerava na smanjenje negativnih emocija, prije svega emocije srama (Hedman i sur., 2013). Međutim, vodeći se rezultatima ovog istraživanja, paralelno bi trebalo raditi na razvijanju emocije ponosa, osiguravajući stvarni doživljaj ponosa kod osobe, bez obzira na njegovu ekspresiju. Dobiveni rezultati nadalje potvrđuju važnost razvijanja integrativnih

modela te usmjeravanja pažnje na specifične pozitivne emocije koje mogu pojasniti odnos između pozitivnog afekta i psihopatologije.

## 6. ZAKLJUČAK

Cilj ovoga istraživanja bio je ispitati ulogu pozitivnog afekta te doživljaja i ekspresije ponosa u objašnjenju socijalne anksioznosti. Nakon provedenog istraživanja utvrđena je značajna povezanost između socijalne anksioznosti, pozitivnog afekta, doživljaja ponosa, ekspresije ponosa te depresije. Hijerarhijskim analizama utvrđeno je da doživljaj ponosa ima znatan doprinos u objašnjenju socijalne anksioznosti povrh depresije, dok se nije pokazao značajan doprinos pozitivnog afekta kao globalne dimenzije. Nadalje, utvrđen je značajan doprinos doživljaja ponosa u objašnjenju socijalne anksioznosti povrh depresije, dok se uloga ekspresije ponosa nije pokazala značajnom.

## 7. LITERATURA

Adams, G. C., Balbuena, L., Meng, X. i Asmundson, G. J. (2016). When social anxiety and depression go together: A population study of comorbidity and associated consequences. *Journal of Affective Disorders*, 206, 48–54.

Alden, L. E. i Taylor, C. T. (2004). Interpersonal processes in social phobia. *Clinical Psychology Review*, 24, 857–882.

Alden, L. E., Taylor, C. T., Mellings, T. M. J. B., i Lapsa, J. M. (2008). Social anxiety and the interpretation of positive social events. *Journal of Anxiety Disorders*, 22(4), 577–590.

Američka psihijatrijska udruga (2014). *DSM-5 Dijagnostički priručnik za duševne poremećaje*. Jastrebarsko: Naklada Slap.

Amir, N., Bower, E., Briks, J. i Freshman, M. (2003). Implicit memory for negative and positive social information in individuals with and without social anxiety. *Cognition and Emotion*, 17(4), 567–583.

Barlow, D. H., Sauer-Zavala, S., Carl, J. R., Bullis, J. R. i Ellard, K. K. (2014). The nature, diagnosis, and treatment of neuroticism: Back to the future. *Clinical Psychological Science*, 2, 344–365.

Beck, A. T. (1967). *Depression: Clinical, experimental, and theoretical aspects*. New York: Harper & Row.

Beck, A. T., Emery, G. i Greenberg, R. L. (1985). *Anxiety Disorders and Phobias: A Cognitive Perspective*. New York: Basic Books.

Blanco, C., Okuda, M., Wright, C., Hasin, D. S., Grant, B. F., Liu, S. i Olfson, M. (2008). Mental health of college students and their non-college-attending peers: results from the national epidemiologic study on alcohol and related conditions. *Archives of General Psychiatry*, 65, 1429–1437.

Boelen, P. A., Vrinssen, I. i van Tulder, F. (2010). Intolerance of uncertainty in adolescents: Correlations with worry, social anxiety, and depression. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 198(3), 194–200.

Brook, C. A. i Willoughby, T. (2015). The social ties that bind: Social anxiety and academic achievement across the university years. *Journal of Youth and Adolescence*, 44(5), 1139–1152.

Brook, C. A. i Willoughby, T. (2015). The social ties that bind: Social anxiety and academic achievement across the university years. *Journal of Youth and Adolescence*, 44(5), 1139–1152.

Brown, J. D. i Marshall, M. A. (2001). Self-esteem and emotion: Some thoughts about feelings. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(5), 575–584.

Brown, T. A., Campbell, L. A., Lehman, C. L., Grisham, J. R. i Mancill, R. B. (2001). Current and lifetime comorbidity of the DSM-IV anxiety and mood disorders in a large clinical sample. *Journal of Abnormal Psychology*, 110(4), 585–599.

Brown, T. A., Chorpita, B. F. I Barlow, D. H. (1998). Structural relationships among dimensions of the DSM-IV anxiety and mood disorders and dimensions of negative affect, positive affect, and Cognitive Therapy and Research autonomic arousal. *Journal of Abnormal Psychology*, 107, 179–192.

Burušić, J., Milas, G. i Rimac, I. (2003). Utvrđivanje povezanosti i temeljne strukture nekoliko aspekata socijalne evaluacije. *Psihologijske teme*, 12(1), 33–42.

- Cacioppo, J. T. i Berntson, G. G. (1994). Relationship between attitudes and evaluative space: A critical review, with emphasis on the separability of positive and negative substrates. *Psychological Bulletin*, *115*, 401–423.
- Clark, D. M. i Wells, A (1995). A cognitive model of social phobia. U: R. G. Heimberg, M. Liebowitz, D. Hope i F. Schneier (ur.). *Social Phobia: Diagnosis, assessment and treatment*, (str. 69–93). Guilford: New York.
- Clark, L. A. i Waston, D. (1991). Tripartite model of anxiety and depression: Psychometric evidence and taxonomic implications. *Journal of Abnormal Psychology*, *100* (3), 316–336.
- Cohen, J. N., Dryman, M. T., Morrison, A. S., Gilbert, K. E., Heimberg, R. G. i Gruber, J. (2017). Positive and negative affect as links between social anxiety and depression: Predicting concurrent and prospective mood symptoms in unipolar and bipolar mood disorders. *Behavior Therapy*, *48*(6), 820–833.
- Cohen, L. i Huppert, J. D. (2018). Positive Emotions and Social Anxiety: The Unique Role of Pride. *Cognitive Therapy and Research*, *42*, 524–538.
- Cox, B. J., Rector, N. A., Bagby, R. M., Swinson, R. P., Levit, A. J. i Toffe, R. T. (2000). Is self-criticism unique for depression? A comparison with social anxiety disorder. *Journal of Affective Disorders*, *57*, 223–228.
- Davidson, R. J. (1992). Anterior asymmetry and the nature of emotion. *Brain and Cognition*, *20*, 125–151.
- Ekman, P. (1982). *Emotion in the human face*. New York: Cambridge University Press.
- Farmer, A. S. i Kashdan, T. B. (2012). Social anxiety and emotion regulation in daily life: Spillover effects on positive and negative social events. *Cognitive Behaviour Therapy*, *41*(2), 52–162.
- Foa, E. B., Gilboa-Schechtman, E., Amir, N. i Freshman, M. (2000). Memory bias in generalized social phobia: Remembering negative emotional expressions. *Journal of Anxiety disorders*, *14*(5), 501–519.
- Gilbert, P. (2000). The relationship of shame, social anxiety and depression: The role of the evaluation of social rank. *Clinical Psychology & Psychotherapy: An International Journal of Theory & Practice*, *7*(3), 174–189.

- Gilbert, P. (2001). Evolution and social anxiety: The role of attraction, social competition, and social hierarchies. *Psychiatric Clinics of North America*, 24(4), 723–751.
- Gilbert, P. i Miles, J. N. (2000). Sensitivity to Social Put-Down: it's relationship to perceptions of social rank, shame, social anxiety, depression, anger and self-other blame. *Personality and Individual Differences*, 29(4), 757–774.
- Gross, J. J. (1998). 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. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39, 281–291.
- Gross, J. J. i John, O. P. (1995). Facets of emotional expressivity: Three self-report factors and their correlates. *Personality and Individual Differences*, 19(4), 555–568.
- Gross, J. J. i Levenson, R. W. (1993). Emotional suppression: Physiology, self-report, and expressive behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 970–986.
- Gross, J. J., John, O. P. i Richards, J. M. (2000). Dissociation of emotion expression from emotion experience: A personality perspective. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26, 712–726.
- Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. M. i Strosahl, K. (1996). Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64(6), 1152–1168.
- Headey, B., Kelley, J. i Wearing, A. (1993). Dimensions of mental health: Life satisfaction, positive affect, anxiety and depression. *Social Indicators Research*, 29(1), 63-82.
- Hedman, E., Ström, P., Stükel, A. i Mörtberg, E. (2013). Shame and guilt in social anxiety disorder: Effects of cognitive behavior therapy and association with social anxiety and depressive symptoms. *PloS One*, 8(4), e61713.
- Heimberg, R. G., Liebowitz, M. R., Hope, D. A. i Schneier, F. R. (1995). *Social phobia*. Guilford: New York.



Heinrichs, N., Rapee, R. M., Alden, L. A., Bögels, S., Hofmann, S. G., Oh, K. J. i Sakano, Y. (2006). Cultural differences in perceived social norms and social anxiety. *Behaviour Research and Therapy*, 44(8), 1187–1197.

Holt, C. S., Heimberg, R. G., Hope, D. A. i Liebowitz, M. R. (1992). Situational domains of social phobia. *Journal of Anxiety Disorders*, 6(1), 63–77.

Hope, D. A. Rapee, R. M., Heimberg, R. G. i Dombeck, M. J. (1990). Representations of the self in social phobia: Vulnerability to social threat. *Cognitive Therapy and Research*, 14, 177–189.

Hulme, N., Hirsch, C. i Stopa, L. (2012). Images of the self and self-esteem: Do positive self-images improve self-esteem in social anxiety? *Cognitive Behaviour Therapy*, 41(2), 163–173.

Jovanović, V., Žuljević, D. i Brdarić, D. (2011). The depression anxiety and stress scale (DASS-21): The structure of the negative affect in adolescents. *Engrami*, 33(2), 19-28.

Karasewich, T. A. i Kuhlmeier, V. A. (2020). Trait social anxiety as a conditional adaptation: A developmental and evolutionary framework. *Developmental Review*, 55, 1–17.

Kashdan, T. B. (2007). Social anxiety spectrum and diminished positive experiences: Theoretical synthesis and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 27(3), 348–365.

Kashdan, T. B. i Breen, W. E. (2008). Social anxiety and positive emotions: A prospective examination of a self-regulatory model with tendencies to suppress or express emotions as a moderating variable. *Behavior Therapy*, 39(1), 1–12.

Kashdan, T. B. i Breen, W. E. (2008). Social anxiety and positive emotions: A prospective examination of a self-regulatory model with tendencies to suppress or express emotions as a moderating variable. *Behavior Therapy*, 39(1), 1–12.

Kashdan, T. B. i Steger, M. F. (2006). Expanding the topography of social anxiety: An experience sampling assessment of positive emotions and events, and emotion suppression. *Psychological Science*, 17, 120–128.

Kashdan, T. B. i Steger, M. F. (2006). Expanding the topography of social anxiety: An experience sampling assessment of positive emotions and events, and emotion suppression. *Psychological Science*, 17, 120–128.

- Kashdan, T. B., Farmer, A. S., Adams, L. M., Ferssizidis, P., McKnight, P. E. i Nezlek, J. B. (2013). Distinguishing healthy adults from people with social anxiety disorder: Evidence for the value of experiential avoidance and positive emotions in everyday social interactions. *Journal of Abnormal Psychology, 122*(3), 645–655.
- Kashdan, T. B., Weeks, J. W. i Savostyanova, A. A. (2011). Whether, how, and when social anxiety shapes positive experiences and events: A self-regulatory framework and treatment implications. *Clinical Psychology Review, 31*(5), 786–799.
- Kessler, R. C., Stang, P., Wittchen, H. U., Stein, M. i Walters, E. E. (1999). Lifetime comorbidities between social phobia and mood disorders in the US National Comorbidity Survey. *Psychological Medicine, 29*(3), 555–567.
- Leary, M. R., Tambor, E. S., Terdal, S. K. i Downs, D. L. (1995). Self-esteem as an interpersonal monitor: The sociometer hypothesis. *Journal of Personality and Social Psychology, 68*(3), 518–530.
- Lerner, J. S. i Keltner, D. (2000). Beyond valence: Toward a model of emotion-specific influences on judgment and choice. *Cognition and Emotion, 14*, 473–493.
- MacLeod, A. K, Byrne, A. (1996). Anxiety, depression, and the anticipation of future positive and negative experiences. *Journal of Abnormal Psychology, 105*, 286–289.
- Mattick, R. P. i Clarke, J. C. (1998). Development and validation of measures of social phobia scrutiny fear and social interaction anxiety. *Behaviour Research and Therapy, 36*(4), 455–470.
- Naragon-Gainey, K., Gallagher, M. W. i Brown, T. A. (2013). Stable “trait” variance of temperament as a predictor of the temporal course of depression and social phobia. *Journal of Abnormal Psychology, 122*(3), 611–623.
- Neal, J. A., Edelman, R. J. i Glachan, M. (2002). Behavioural inhibition and symptoms of anxiety and depression: Is there a specific relationship with social phobia?. *British Journal of Clinical Psychology, 41*(4), 361–374.
- Ottensbreit, N. D., Dobson, K. S. i Quigley, L. (2014). An examination of avoidance in major depression in comparison to social anxiety disorder. *Behaviour Research and Therapy, 56*, 82–90.

- Rapee, R. N. i Heimberg, R. G. (1997). A cognitive-behavioral model of anxiety in social phobia. *Behaviour Research and Therapy*, 35, 741–756.
- Reichenberger, J. i Blechert, J. (2018). Malaise with praise: A narrative review of 10 years of research on the concept of Fear of Positive Evaluation in social anxiety. *Depression and Anxiety*, 35(12), 1228–1238.
- Rodebaugh, T. L. (2009). Social phobia and perceived friendship quality. *Journal of Anxiety Disorders*, 23(7), 872–878.
- Rodebaugh, T. L., Holaway, R. M. i Heimberg, R. G. (2004). The treatment of social anxiety disorder. *Clinical Psychology Review*, 24(7), 883–908.
- Russell, G. i Topham, P. (2012). The impact of social anxiety on student learning and well – being in higher education. *Journal of Mental Health*, 21(4), 375–385.
- Russell, G., & Shaw, S. (2009). A study to investigate the prevalence of social anxiety in a sample of higher education students in the United Kingdom. *Journal of Mental Health*, 18(3), 198–206.
- Schmeichel, B. J., Demaree, H. A., Robinson, J. L. i Pu, J. (2006). Ego depletion by response exaggeration. *Journal of Experimental Social Psychology*, 42, 95–102.
- Schreier, S. S., Heinrichs, N., Alden, L., Rapee, R. M., Hofmann, S. G., Chen, J. i Bögels, S. (2010). Social anxiety and social norms in individualistic and collectivistic countries. *Depression and Anxiety*, 27(12), 1128–1134.
- Schry, A. R. i White, S. W. (2013). Understanding the relationship between social anxiety and alcohol use in college students: A meta-analysis. *Addictive Behaviors*, 38(11), 2690–2706.
- Seim, R. W. i Spates, R. (2009). The prevalence and comorbidity of specific phobias in college students and their interest in receiving treatment. *Journal of College Student Psychotherapy*, 24(1), 49–58.
- Spokas, M., Luterek, J. A. i Heimberg, R. G. (2009). Social anxiety and emotional suppression: The mediating role of beliefs. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 40(2), 283–291

- Spurr, J. M. i Stopa, L. (2002). Self – focused attention in social phobia and social anxiety. *Clinical Psychology Review*, 22, 947–975.
- Stangier, U., Clark, D. M. i Ehlers, A. (2009). *Socijalna fobija: Napredak u psihoterapiji*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Starr, L. R. i Davila, J. (2008). Differentiating interpersonal correlates of depressive symptoms and social anxiety in adolescence: Implications for models of comorbidity. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 37(2), 337–349.
- Stein M. B., Fuetsch, M., Muller, N., Hofler, M., Lieb, R. i Wittchen, H-U. (2001). Social anxiety disorder and the risk of depression. *Archives of General Psychiatry*, 58, 251–256.
- Tavoli, A., Melyani, M., Bakhtiari, M., Ghaedi, G. H. i Montazeri, A. (2009). The Brief Fear of Negative Evaluation Scale (BFNE): translation and validation study of the Iranian version. *BMC Psychiatry*, 9(1), 42.
- Tracy, J. L. i Robins, J. W. (2007). The psychological structure of pride: A tale of two facets. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92 (3), 506–525.
- Tracy, J. L. i Robins, R. W. (2003). Does pride have a recognizable expression. *Ann. NY Acad. Sci*, 1000, 1–3.
- Tracy, J. L., Cheng, J. T., Robins, R. W. i Trzesniewski, K. H. (2009). Authentic and hubristic pride: The affective core of self-esteem and narcissism. *Self and Identity*, 8(2-3), 196–213.
- Tracy, J. L., Robins, R. W. i Lagattuta, K. H. (2005). Can children recognize pride?. *Emotion*, 5(3), 251–257.
- Tracy, J. L., Shariff, A. F. i Cheng, J. T. (2010). A naturalist's view of pride. *Emotion Review*, 2(2), 163–177.
- Turk, C. L., Heimberg, R. G., Luterek, J. A., Mennin, D. S. i Fresco, D. M. (2005). Emotion dysregulation in generalized anxiety disorder: A comparison with social anxiety disorder. *Cognitive Therapy and Research*, 29(1), 89–106.
- Wallace, S. T. i Alden, L. E. (1997). Social phobia and positive social events: The price of success. *Journal of Abnormal Psychology*, 106, 416–424.

Weeks, J.W., Heimberg, R.G., Fresco, D.M., Hart, T.A., Turk, C.L., Schneier, F.R. i Liebowitz, M.R. (2005). Empirical validation and psychometric evaluation of the Brief Fear of Negative Evaluation Scale in patients with social anxiety disorder. *Psychological Assessment*, 17, 179–190.

Weisman, O., Aderka, I. M., Marom, S., Hermesh, H. i Gilboa-Schechtman, E. (2011). Social rank and affiliation in social anxiety disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 49(6–7), 399–405.

Williams, L. A. i DeSteno, D. (2009). Pride: Adaptive social emotion or seventh sin?. *Psychological Science*, 20(3), 284–288.

## 8. PRILOZI

### Prilog 1. Skala autentičnog ponosa

Ispod se nalazi niz riječi i fraza koje opisuju različite osjećaje. Pročitajte svaki opis i označite u kojoj mjeri biste ga koristili za opis onoga što trenutno osjećate.

	Gotovo nikad	Rijetko	Često	Gotovo uvijek
1. Ostvareno	0	1	2	3
2. Kao da nešto postizem.	0	1	2	3
3. Samopouzdan	0	1	2	3
4. Ispunjeno	0	1	2	3
5. Produktivno	0	1	2	3
6. Kao da imam osjećaj osobne vrijednosti	0	1	2	3
7. Uspješno	0	1	2	3

## Prilog 2. Upitnik ekspresije ponosa

Sljedi niz izjava. Svaku pažljivo pročitajte i označite u kojoj mjeri vas svaka od njih dobro opisuje. Brojevi znače sljedeće:

1 – Uopće ne

2 – Vrlo malo

3 – Malo

4 – Umjereno

5 – Jako

6 – Vrlo jako

7 – U potpunosti

1. Kad se osjećam ponosno, to i pokažem.	1	2	3	4	5	6	7
2. Drugi na meni mogu primijetiti kad se osjećam dobro u vezi sebe (zadovoljno sobom).	1	2	3	4	5	6	7
3. Kad se ponašam učinkovito i produktivno, drugi mogu vidjeti da sam zadovoljan/na sobom opisuje.	1	2	3	4	5	6	7
4. Kad nešto postignem, držim to za sebe.	1	2	3	4	5	6	7
5. Kad se osjećam sigurno u sebe, moj izraz lica to pokazuje.	1	2	3	4	5	6	7
6. Kad sam zadovoljan/na sobom, drugi oko mene to mogu vidjeti.	1	2	3	4	5	6	7
7. Kad osjećam visoko samopoštovanje, to izražavam na različite načine.	1	2	3	4	5	6	7
8. Kad u nečemu uspijem, podijelim to s prijateljima.	1	2	3	4	5	6	7
9. Kad dobijem dobru ocjenu na ispitu smiješim se sam/a sebi	1	2	3	4	5	6	7
10. Kad uspješno izvršim zadatak, ljudi mogu vidjeti da sam ponosan/na na sebe.	1	2	3	4	5	6	7