

# Uloga maladaptivnih uvjerenja o emocionalnoj regulaciji u objašnjenju socijalne anksioznosti

---

Marić, Ivana

Master's thesis / Diplomski rad

2021

*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:186:179864>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2025-02-20**



*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 Marić

**ULOGA MALADAPTIVNIH UVJERENJA O  
EMOCIONALNOJ REGULACIJI U OBJAŠNJENJU  
SOCIJALNE ANKSIOZNOSTI**

Diplomski rad

Rijeka, 2021.

Sveučilište u Rijeci  
Filozofski fakultet u Rijeci  
Diplomski studij psihologije

Ivana Marić

**Uloga maladaptivnih uvjerenja o emocionalnoj regulaciji  
u objašnjenju socijalne anksioznosti**

Diplomski rad

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

Rijeka, 2021.

## ZAHVALA

*Želim se zahvaliti svojoj mentorici, prof. dr.sc. Ivanki Živčić-Bećirević, na vremenu i trudu koje je uložila pomažući mi i usmjeravajući me prilikom izrade ovog rada, na njenoj pristupačnosti i dostupnosti te nadasve ugodnoj komunikaciji i suradnji.*

*Zahvaljujem svojoj obitelji koja mi je uvijek bili bezuvjetna podrška te su njihova ljubav i briga važan dio mog svakog životnog uspjeha pa tako i stjecanja diplome. Posebno zahvaljujem roditeljima koji su mi svojom požrtvovnošću omogućili bezbrižno studiranje, koji me nikad nisu opterećivali očekivanjima već su me uvijek bezrezervno podržavali i motivirali.*

*Zahvaljujem se i svom zaručniku koji mi je bio najveći oslonac tijekom studiranja. Hvala mu na ljubavi, razumijevanju i strpljenju te posebno na tome što je uvijek vjerovao u mene, čak i onda kada ja nisam. Zahvaljujem mu što je uvijek moje utočište od svih studentskih i životnih problema, što mi je naš odnos izvor snage i motivacije te što mu nikad ništa nije bilo teško učiniti za mene.*

*Za kraj, želim zahvaliti svim svojim bliskim prijateljima. Onim „starim“, dugogodišnjim, zbog kojih sam uvijek žurila kući u Slavonski Brod, s kojima sam dijelila svoje strahove i probleme, ali i uspjehe, proslave i sve lijepe životne trenutke – hvala vam što ste uvijek uz mene. Veliko hvala i mojim „novim“ prijateljicama, koje sam upoznala u Rijeci upravo zahvaljujući studiju. Hvala im što su mi studentske dane ispunile smijehom i veseljem, što su se s njima svi problemi činili manji, što sam se uz njih uvijek osjećala voljeno i prihvaćeno i što će mi zbog njih period studiranja ostati u najljepšem sjećanju.*

## 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, listopad 2021.

## SAŽETAK

### **Uloga maladaptivnih uvjerenja o emocionalnoj regulaciji u objašnjenju socijalne anksioznosti**

Socijalna anksioznost je poremećaj koji u posljednje vrijeme ima rastuću prevalenciju i to posebno među mladim ljudima. Cilj ovog istraživanja je bio ispitati ulogu maladaptivnih uvjerenja o emocionalnoj regulaciji u razvoju simptoma socijalne anksioznosti, kao i medijacijski efekt ponovne kognitivne procjene i supresije emocionalnog doživljaja na taj odnos. U istraživanju je sudjelovalo 459 ispitanika od kojih 94 muškog i 363 ženskog spola te dvije transrodne osobe. Raspon dobi ispitanika kretao se od 18 do 30 godina, a prosječna dob iznosi 23.34 godine. Kada je riječ o profesionalnom statusu ispitanika, najveći dio uzorka su studenti, dok manji dio čine zaposleni, učenici i nezaposleni. Istraživanje je provedeno preko interneta, putem *Google*-obrasca. Rezultati istraživanja su pokazali da postoji umjerena pozitivna korelacija između maladaptivnih uvjerenja o emocionalnoj regulaciji i socijalne anksioznosti. Hijerarhijskom regresijskom analizom utvrđeno je da strategije emocionalne regulacije, ponovna kognitivna procjena i supresija emocionalnog doživljaja, objašnjavaju dodatnih 4% varijance socijalne anksioznosti, povrh maladaptivnih uvjerenja o emocionalnoj regulaciji. Utvrđen je djelomični medijacijski efekti pozitivne supresije emocionalnog doživljaja na odnos između maladaptivnih uvjerenja o emocionalnoj regulaciji i socijalne anksioznosti. Rezultati dobiveni u ovom istraživanju mogu biti korisni pri terapijskom radu sa socijalno anksioznim osobama kako bi se pažnja posebno usmjerila na prepoznavanje i korigiranje maladaptivnih uvjerenja o emocijama i emocionalnoj regulaciji.

Ključne riječi: *emocionalna regulacija, maladaptivna uvjerenja o emocijama, supresija emocionalnog doživljaja, ponovna kognitivna procjena, socijalna anksioznost*

## ABSTRACT

### **The role of maladaptive beliefs about emotional regulation in the explanation of social anxiety among young adults**

Social anxiety is a disorder that has recently had a growing prevalence, especially among young adults. The aim of this study was to examine the role of maladaptive beliefs about emotional regulation in the development of social anxiety symptoms, as well as the mediating effect of cognitive reappraisal and expressive suppression on that relationship. Four hundred fifty nine respondents participated in the study, of which 94 males and 363 females and two transgender persons. The age of the respondents ranged from 18 to 30 years, with the average age of 23.34. When it comes to the professional status, the largest part of the sample are college students, while a smaller part are employed, high school students and unemployed. The survey was conducted online, via a Google form. The results of the study showed that there is a moderate positive correlation between maladaptive beliefs about emotional regulation and social anxiety. Hierarchical regression analysis found that emotional regulation strategies, cognitive reappraisal and expressive suppression, explains 4% of the variance of social anxiety, in addition to maladaptive beliefs about emotional regulation. Partial mediation effects of expressive suppression on the relationship between maladaptive beliefs about emotional regulation and social anxiety have been determined. The results obtained in this research may be useful in therapeutic work with socially anxious people in order to pay special attention to recognizing and correcting maladaptive beliefs about emotions and emotional regulation.

Keywords: *emotional regulation, maladaptive beliefs about emotions, cognitive reappraisal, expressive suppression, social anxiety*

# SADRŽAJ

1. UVOD.....	1
1.1. Socijalna anksioznost .....	1
1.1.1. Definicija i karakteristike .....	1
1.1.2. Podvrste SA .....	2
1.1.3. Etiologija .....	3
1.2. Emocionalna regulacija .....	6
1.3. Uvjerenja o emocijama i emocionalnoj regulaciji.....	9
1.3.1. Socijalna anksioznost i uvjerenja o emocijama i emocionalnoj regulaciji.....	11
1.4. Cilj istraživanja .....	12
2. PROBLEMI I HIPOTEZE .....	13
2.1. Problemi rada .....	13
2.2. Hipoteze .....	13
3. METODA.....	14
3.1. Ispitanici .....	14
3.2. Instrumentarij .....	14
3.2.1. Upitnik općih podataka .....	14
3.2.2. Upitnik socijalne fobije (SPIN).....	14
3.2.3. Upitnik emocionalne regulacije (ERQ).....	16
3.2.4. Skala vjerovanja o emocijama (BES).....	17
3.3. Postupak istraživanja.....	19
4. REZULTATI.....	20
5. RASPRAVA .....	27
5.1. Povezanost maladaptivnih uvjerenja o emocionalnoj regulaciji i socijalne anksioznosti.....	28
5.2. Doprinos maladaptivnih uvjerenja o emocionalnoj regulaciji, ponovne kognitivne procjene i supresije emocionalnog doživljaja u objašnjenju izraženosti socijalne anksioznosti.....	29
5.3. Medijacijska uloga strategija emocionalne regulacije na odnos maladaptivnih uvjerenja o emocionalnoj regulaciji i socijalne anksioznosti.....	31
5.4. Prednosti, ograničenja, implikacije i preporuke za buduća istraživanja .....	33
6. ZAKLJUČAK.....	37
7. LITERATURA .....	38
8. PRILOZI.....	1



# 1. UVOD

## 1.1. Socijalna anksioznost

### 1.1.1. Definicija i karakteristike

Ljudi su često anksiozni oko različitih stvari od kojih dio njih uključuje socijalne situacije i općenito druge ljude. S obzirom na tu činjenicu, važno je razlikovati socijalnu anksioznost od drugih anksioznosti koje su izazvane nekim drugim čimbenicima koji ne uključuju socijalizaciju (Leary i Kowalski, 1995). Socijalna anksioznost je učestalo ljudsko iskustvo koje karakterizira intenzivan strah od procjene drugih u socijalnim situacijama. Kad dosegne svoj vrhunac, tako da je narušeno funkcioniranje osobe, nazivamo ga socijalno-anksioznim poremećajem (SAD) ili socijalnom fobijom (Morrison i Heimberg, 2013). Različita istraživanja na studentima su pokazala da, kao česti razlog sramežljivosti i anksioznosti, osobe navode susrete i komunikaciju s nepoznatim ljudima te s autoritetima. Ostale situacije koje pobuđuju anksioznost uključuju javne nastupe (držanje govora i slično), upoznavanje novih ljudi, sramotne situacije i situacije evaluacije (usmeni ispiti, intervjui). Ono što je zajedničko svim ovim situacijama je da naglašavaju mogućnost procjene od strane drugih ljudi. Na temelju ovih različitih situacija u kojima se najčešće javlja socijalna anksioznost, formirane su četiri glavne kategorije. Situacije koje najčešće dovode do socijalne anksioznosti čine kategoriju formalnih situacija i interakcija, a odnose se na držanje govora u javnosti, govorenja na formalnim sastancima i slično. Iduća kategorija uključuje neformalne razgovore i interakcije, koja se odnosi na upoznavanje novih ljudi u različitim neformalnim situacijama, odlaženje na zabave i drugo. Izražavanje nezadovoljstva i neslaganja kao i razgovori s autoritetom, također pobuđuju socijalnu anksioznost te čine kategoriju asertivnih situacija. Naposljetku, socijalna anksioznost se može javiti i zbog samog promatranja osobe (načina na koji jede, hoda, piše i slično) što onda čini kategoriju promatranja ponašanja (Leary i Kowalski, 1995). Osoba koja se bori sa socijalnom anksioznošću ima izraženu potrebu ostaviti dobar dojam na druge ljude te je istovremeno zabrinuta hoće li u tome uspjeti (Clark i Wells, 1995). Ljudi postaju socijalno anksiozni ne samo kada su trenutno procjenjivani i evaluirani nego čak i onda kada samo postoji mogućnost za javljanje određene interpersonalne evaluacije u budućnosti (Leary i Kowalski, 1995).

Socijalno anksiozne osobe obično se mogu okarakterizirati sramežljivima u situacijama kada upoznaju nove ljude, često su tihe u većim grupama ljudi te povučene u nepoznatim društvenim okruženjima. Kada komuniciraju s drugima, mogu (ali ne nužno) iskazivati izraze

nelagode (poput crvenila, ne kontaktiranja očima i slično), a gotovo uvijek doživljavaju intenzivne emocionalne i/ili fizičke simptome, poput straha, ubrzanog pulsa, znojenja, drhtanja i problema s koncentracijom. Karakteristično za osobe koje se bore sa socijalnom anksioznošću je to da one zapravo žude za društvom drugih, ali s druge strane izbjegavaju socijalne situacije u strahu da će ih okolina doživjeti kao neugledne, glupe ili dosadne. Sukladno tome, one izbjegavaju javno govoriti te iznositi svoje mišljenje u prisustvu većeg broja (posebno nepoznatih) ljudi. Osobe sa socijalnim anksioznim poremećajem karakterizira nisko samopoštovanje i visoka samokritičnost, a često imaju i simptome depresije (Stein i Stein, 2008).

### 1.1.2. Podvrste socijalne anksioznosti

Pregled literature pokazuje kako najviše teoretičara ističe postojanje dvaju vrsta socijalne anksioznosti, a to su generalizirana podvrsta te specifična. Kada je riječ o specifičnom podtipu socijalne anksioznosti pri tome se misli na osobe koje mogu imati strah od neke specifične socijalne situacije poput govorenja u javnosti ili izvođenja složenog motoričkog zadatka pred drugima (Mennin i sur., 2005). Nadalje, generalizirana socijalna anksioznost je ona koja se pojavljuje u velikom broju situacija koje postavljaju određene socijalne zahtjeve pred pojedinca. Takav je oblik mnogo teži za pojedinca i u punoj većoj mjeri interferira sa svakodnevnim funkcioniranjem osobe, a često zahtijeva i ozbiljniji tretman (Stein i sur., 2001). Hughes i suradnici (2006) su kroz svoje istraživanje izdvojili druge dvije vrste socijalne anksioznosti. Prema njima se socijalna anksioznost dijeli na onu vezanu uz socijalne interakcije i na socijalnu anksioznost vezanu uz određenu izvedbu. Oni su ih objasnili tako da je anksioznost vezana uz interakcije ona koja se odnosi na strah i nelagodu pojedinca kod upuštanja u interakciju i razgovor s drugim ljudima, dok se anksioznost vezana uz izvedbu odnosi na strah od izvođenja bilo kakvih aktivnosti ili radnji u prisutnosti drugih ljudi. S druge strane, neki autori sugeriraju da je svaka diferencijacija socijalne anksioznosti na podtipove zapravo proizvoljna, budući da su istaknute razlike većinom povezane s ozbiljnošću i intenzitetom samih simptoma te ne predstavljaju prave kategorijske razlike. Umjesto toga, ovi autori sugeriraju da je socijalna anksioznost varijabla koja se nalazi na kontinuumu te da ljudi variraju u izraženosti ove značajke, što znači da što je veći broj socijalnih situacija od kojih osoba strahuje, to je veća i klinička ozbiljnost (Bögels i sur., 2010).

### 1.1.3. Etiologija

Među brojnim različitim modelima i teorijama koji nastoje objasniti etiologiju nastanka socijalne anksioznosti, najznačajnije su kognitivne teorije. One se temelje na općem konceptu pristrane obrade društvenih informacija. Takve teorije imaju tri središnja načela: da osobe sa socijalnom anksioznošću selektivno prate negativne informacije o socijalnim situacijama, da to dovodi do pristranosti u njihovim prosudbama i sjećanjima na društvene događaje i da te pristranosti pogoršavaju i produžuju socijalne strahove (Mellings i Alden, 2000). Kao glavni kognitivni modeli socijalne anksioznosti ističu se model Clarka i Wellsa, Beckova kognitivna teorija i model kojeg su formirali Rapee i Heimberg.

- Beckova kognitivna teorija

Beckova kognitivna teorija naglašava negativne kognitivne sheme kao temelj zbog kojeg u različitim okolnostima može doći do nastanka različitih psihičkih poremećaja, uključujući i socijalnu anksioznost. Prema toj teoriji, brojni svakodnevni stresni životni događaji ili određeni zahtjevi koji se mogu pojaviti pred pojedincem mogu dovesti do disfunkcionalnog načina kognitivnog djelovanja, odnosno do razvoja i aktivacije negativnih kognitivnih shema. Posljedica takvih stabilno formiranih shema su neadekvatne bihevioralne i emocionalne reakcije, a jedna od čestih posljedica je razvoj negativnih automatskih misli koje su situacijski određene (Stangier i sur., 2009).

Brojni različiti autori pretpostavljaju postojanje nekoliko izraženih maladaptivnih shema koje su karakteristične za osobe s izraženom socijalnom anksioznošću te se one odnose na to da ti pojedinci općenito pridaju previše važnosti društvenim pravilima i normama te naposljetku i procjenama drugih za njihova ponašanja. Za takve pojedince je karakteristično da na vlastito ponašanje gledaju previše osuđivački te da ponavljano pokušavaju procijeniti odgovara li njihovo ponašanje njihovoj ulozi u društvu. Oni sebe u većini situacija procjenjuju kao neuspješne i nekompetentne, a smatraju i da su sve osobe u njihovoj okolini vrlo kritične i osuđujuće (Hughes i sur., 2006). Smatra se da na taj način, takve maladaptivne sheme postaju dio pamćenja (Beck i sur., 1985).

- Rapee i Heimberg model

Rapee i Heimberg (1997) u kreiranju svoga modela kreću od pretpostavke da ljudi sa socijalnom fobijom pretpostavljaju da su drugi ljudi u njihovoj okolini konstantno kritični, tj. vjeruju da će ih drugi u bilo kakvoj socijalnoj interakciji procijeniti negativno (Leary i sur., 1988). Nadalje, oni u svom modelu ističu izrazitu važnost želje za pozitivnom procjenom

drugih. Unutar ovog temeljnog okvira može se dogoditi nekoliko procesa koji stvaraju i održavaju socijalnu anksioznost. Svi ti procesi su vrlo slični bez obzira na to je li se društvena/evaluativna situacija doista odvila, hoće li se dogoditi u budućnosti ili se retrospektivno promišlja o njoj. Dakle, kad se socijalno anksiozna osoba nađe u nekoj društvenoj situaciji, ona formira mentalni prikaz svog vanjskog izgleda i ponašanja onako kako ga vjerojatno vidi publika te istodobno usmjerava svoje resurse pažnje i na unutarnju reprezentaciju, ali i na svaku percipiranu prijetnju u društvenom okruženju. Takvo kreiranje mentalne slike temelji se na različitim informacijama koje su preuzete iz dugotrajnog pamćenja (npr. prisjećanje vlastitog izgleda, prethodnog iskustva u situaciji i slično), ali i na različitim unutarnjim (npr. propriocepciju, fizičke simptome) i vanjskim znakovima (npr. povratne informacije od okoline). Resursi za pažnju raspoređuju se na istaknute aspekte slike o sebi (na one značajke koje su relevantne za situaciju i potencijalno negativne), kao i na praćenje potencijalne vanjske prijetnje. U slučaju socijalne fobije, potencijalna vanjska prijetnja odnosi se na znakove koji mogu upućivati na potencijalnu negativnu evaluaciju, poput mrštenja, znakova dosade itd. Osim raspodjele pažnje na potencijalne vanjske prijetnje i mentalni prikaz vlastitog izgleda i ponašanja, pojedinac istovremeno pokušava formulirati predviđanje određenog standarda ili norme izvedbe na osnovu koje očekuje da će ga publika u toj situaciji procjenjivati. Na temelju takvih očekivanja pojedinac formira standard ponašanja za svaku društvenu situaciju u kojoj se nađe. Osoba potom uspoređuje mentalni prikaz vlastitog izgleda i ponašanja s određenim standardima i očekivanjima okoline te ta usporedba najčešće rezultira prethodno predviđenom negativnom procjenom. Iz toga se razvija anksioznost, odnosno njene kognitivne, bihevioralne i fiziološke manifestacije koje naknadno imaju utjecaj na formiranje mentalne slike pojedinca o njegovu ponašanju i izgledu te se taj ciklus ustaljuje i ponavlja (Rapee i Heimberg, 1997).

- Kognitivni model Clarka i Wellsa

Kognitivni model Clarka i Wellsa temelji svoju teoriju na tome da socijalno anksiozni pojedinci koriste neprimjerene procese prilikom obrade informacija u različitim socijalnim situacijama. Clark i Wells (1995) pružili su detaljan opis načina odvijanja pristrane obrade informacija. Prema tim autorima, socijalno anksiozne osobe se u socijalnim situacijama fokusiraju na praćenje sebe i to posebno svojih unutarnjih senzacija, misli i ponašanja povezanih s tjeskobom. Velik broj istraživanja dokumentirao je poteškoće u interpersonalnom funkcioniranju kod osoba sa socijalnom anksioznošću. Ti pojedinci imaju manje odnosa općenito te su im i odnosi koje imaju manje zadovoljavajući što se tumači kao pokazatelj loših

socijalnih vještina. Ranija tumačenja ovih nalaza idu u prilog tome da je socijalna anksioznost doista povezana s deficitom socijalnih vještina, no noviji empirijski dokazi ukazuju na to da osobe sa socijalnom anksioznošću ne pokazuju uvijek neprilagođena socijalna ponašanja, nego pokazuju takva ponašanja kada su u socijalno dvosmislenim ili prijetećim situacijama. Stoga su kognitivno-bihevioralni teoretičari sugerirali da disfunkcionalni obrasci ponašanja, koje pokazuju pojedinci sa socijalnom anksioznošću, mogu odražavati strategije samozaštite povezane s tjeskobom (tj. sigurnosna ponašanja) kako bi se spriječili ishodi od kojih strahuju (Morrison i Heimberg, 2013). Za socijalno anksiozne osobe, sigurnosno ponašanje predstavlja oblik ponašanja koji će prakticirati kako bi pokušali spriječiti ili barem minimalizirati moguću neugodu ili poniženje do kojih može doći tijekom različitih socijalnih kontakata i iskustava. Važno je istaknuti da osoba ne razumije da korištenje takvih oblika ponašanja samo produbljuje problematiku i sam poremećaj jer upravo takvi obrasci ponašanja onemogućuju pojedincu napredovanje i svladavanje vlastitih neprimjerenih ponašanja zbog kojih mu je i dijagnosticiran taj poremećaj (Clark i Wells, 1995). Hirsch i suradnici (2004) sugeriraju da bi se sigurnosna ponašanja povezana sa socijalnom anksioznošću mogla grupirati u podvrste izbjegavanja i upravljanja dojmovima. Proučavanje podvrsta sigurnosnih ponašanja u kontroliranim socijalnim interakcijama pokazalo je da su povezane s različitim društvenim ishodima. Sigurnosna ponašanja izbjegavanja bila su povezana s višim razinama anksioznosti tijekom interakcije i negativnijim reakcijama osobe s kojom se komunicira. Suprotno tome, čini se da sigurnosno ponašanje upravljanja dojmovima ometa ispravljanje negativnih predviđanja o budućim interakcijama. Stoga preliminarni dokazi podupiru razlikovanje podtipova sigurnosnog ponašanja, sugerirajući da bi moglo biti moguće individualizirati strategije liječenja ovisno o prevladavajućem tipu sigurnosnog ponašanja klijenta (Plasencia i sur., 2011).

Jedno od najčešćih obilježja osoba koje se bore sa socijalnom anksioznošću je pretjerano usmjeravanje pažnje na sebe. Pretjerano usmjeravanje pažnje na sebe definira se kao svijest o samo-referentnim, internalno generiranim informacijama (Ingram, 1990). Sadržaj svjesnosti može uključivati tjelesna ili fizička stanja, kao i misli i osjećaje, uključujući uvjerenja, stavove i sjećanja (Spurr i Stopa 2002). Kognitivno-bihevioralni modeli sugeriraju da povećana pažnja usmjerena na sebe ima ulogu u održavanju socijalne anksioznosti. Čini se da su osobe koje pate od socijalne anksioznosti pretjerano fokusirane na same sebe tijekom socijalnih situacija koje izazivaju tjeskobu, što im onemogućava pristup vanjskim informacijama, čime se sprječava mogućnost opovrgavanja negativnih očekivanja. Umjesto toga, pojedinci sa socijalnom anksioznošću koriste internalne znakove za procjenu svoje društvene uspješnosti. Iz tih razloga, pojedinci s izraženom socijalnom anksioznošću često i određene pozitivne povratne informacije

iz okoline ne uspiju percipirati zbog okupiranosti i fokusa samo na sebe (Clark i Wells, 1995). To ne samo da pogoršava anksioznost, već dovodi do negativnih pristranosti u socijalnim prosudbama osobe tijekom i nakon situacije, posebno kada je riječ o procjeni vlastitog učinka (Spurr i Stopa, 2002). Glick i Orsillo (2011) tvrde da je nejasno je li pažnja usmjerena na sebe automatski odgovor na povećano fiziološko uzbuđenje tijekom socijalnih situacija koje izazivaju tjeskobu ili je to dobrovoljna strategija suočavanja usmjerena na sprečavanje neugodnosti i negativne evaluacije. Oni predlažu da se pažnja usmjerena na sebe može bolje konceptualizirati kao namjerna strategija te da je to pokušaj potiskivanja, kontrole ili promjene neugodnih unutarnjih iskustava (tj. izbjegavanja iskustva). Nakon socijalnih situacija i interakcija, socijalno anksiozni uključuju naknadnu obradu u kojoj detaljno analiziraju i preispituju samu interakciju. Prema Clarku i Wellsu (1995), ta se naknadna ruminacija prvenstveno usmjerava na tjeskobne osjećaje i negativne samopercepcije jer su oni najdetaljnije obrađeni pa su stoga trajnije kodirani u pamćenju. Rezultat toga je da se osoba prisjeća interakcija u znatno negativnijem svjetlu nego što su to stvarno bile. Tako pojedinac ponovno proživljava cijelo iskustvo te ga naknadno karakterizira još negativnije (Abbott i Rapee, 2004). Prije budućih društvenih događaja, socijalno anksiozni se upuštaju u predviđajuću obradu gdje njihovim mislima dominira prisjećanje prošlih neuspjeha te se na temelju toga predviđa loša i neadekvatna interakcija u budućnosti te tako ciklus započinje iznova (Mellings i Alden, 2000). Kada osobe predviđaju loše ishode socijalne interakcije to često dovodi do izražene anksioznosti i prije same situacije i interakcije s drugima. Često je zamišljanje socijalne situacije toliko iskrivljeno i negativno da osobe odluče da je najbolje da cjelokupnu situaciju izbjegnu. Takvim iskrivljenim uvjerenjima i negativnom vrednovanju često doprinose i sjećanja na sve prethodne neuspjehe i potencijalna sramoćenja u socijalnim situacijama, koje osobe sa socijalnom anksioznosti često prizivaju neposredno prije upuštanja u određene socijalne interakcije (Stangier i sur., 2009).

## **1.2. Emocionalna regulacija**

Regulacija emocija definirana je kao proces kojim upravlja sama osoba te tako utječe na to koje emocije proživljava, kada se emocije doživljavaju i kako se emocije doživljavaju i izražavaju (Gross, 2002). Iako postoje brojni načini utjecaja na emocionalna iskustva, dvije specifične strategije su najčešće, a to su ponovna kognitivna procjena i supresija emocija. Ponovna kognitivna procjena uključuje preoblikovanje vlastite perspektive kako bi se umanjio ili pojačao emocionalni utjecaj situacije, mijenjajući interpretaciju informacija koje izazivaju

emocije. Suzbijanje, odnosno supresija emocionalnog doživljaja uključuje inhibiranje emocionalnog odgovora na situaciju regulirajući vanjsku ekspresiju doživljenih emocija (Farmer i Kashdan, 2012). Iako su kod većine anksioznih poremećaja pronađene poteškoće s regulacijom emocija, istraživanje strategija regulacije anksioznosti i drugih emocija kod osoba sa socijalnom anksioznosti tek je počelo.

Socijalnu anksioznost karakterizira smanjena emocionalnost, emocionalna hiperreaktivnost i nedostaci regulacije emocija. Ljudi sa socijalnom anksioznosti izvješćuju da često potiskuju i pozitivne (Turk i sur., 2005; Werner i sur., 2011) i negativne emocije (Erwin i sur., 2003; Spokas i sur., 2009). Eksperimentalni podaci sugeriraju da supresija nije učinkovita u smanjenju negativnih emocionalnih iskustava i da može doći do povećanja fiziološke uzbuđenosti dok se umanjuje reakcija na pozitivne događaje (Gross, 2002). U skladu s tim, istraživanja su pokazala da su ljudi visoki na skali socijalne anksioznosti prijavili najmanje pozitivnih događaja u onim danima kada su koristili supresiju kako bi upravljali vlastitom tjeskobom. Pretjerana upotreba supresije može imati globalni negativni utjecaj na pozitivna iskustva ljudi s visokom socijalnom anksioznošću. Metaanaliza velikog broja istraživanja pokazala je stabilnu, umjerenu povezanost između socijalne anksioznosti i rjeđih i manje intenzivnih pozitivnih emocija (Farmer i Kashdan, 2012). Reguliranje negativnih emocija povoljno je u većini društvenih okruženja, ali reguliranje i prigušivanje pozitivnih emocija je kontraintuitivno i paradoksalno. Ipak, ljudi s visokom socijalnom anksioznošću izvještavaju da češće koriste supresiju pozitivnih emocija u usporedbi s neanksioznim osobama i osobama s generaliziranom anksioznošću (Turk i sur., 2005). Jedno od objašnjenja je da je ljudima s visokom socijalnom anksioznošću doživljavanje i izražavanje intenzivnih pozitivnih emocija neugodno i to posebno u socijalno evaluativnim situacijama. U skladu s tim, ljudi s visokom socijalnom anksioznošću pokazuju strah od pozitivne evaluacije. Suzbijanje pozitivnih emocija tako može poslužiti i za smanjivanje usmjerenosti društvene pozornosti na njih, istovremeno ometajući napore za izgradnju intimnih odnosa kroz zajedničko proživljavanje pozitivnih emocija (Farmer i Kashdan, 2012). U raznim istraživanjima koja uključuju socijalno anksiozni poremećaj, generalizirani anksiozni poremećaj i veliki depresivni poremećaj, socijalna anksioznost je negativno korelirala s pojačanim intenzitetom emocija (Mennin i sur., 2005). Također se pokazala značajno povezana s lošim razumijevanjem osjećaja nakon što se analiziralo preklapanje sa simptomima druga dva poremećaja. Negativna reaktivnost na emocije također je bila povezana sa socijalnom anksioznosti. Određena istraživanja sa studentima su izvijestila da su oni sa socijalnom anksioznosti manje obraćali pažnju na svoje osjećaje te da imaju više problema s opisivanjem svojih emocija od ostalih koji su sudjelovali u istraživanju (Turk i sur.,

2005). Takvi su rezultati prošireni i na klinički uzorak, gdje je loše razumijevanje emocija najbolje predvidjelo dijagnozu socijalno anksioznog poremećaja, bez obzira na komorbiditet s generaliziranim anksioznim poremećajem (Mennin i sur., 2009). Socijalnu anksioznost također karakterizira potiskivanje izražavanja emocija kao i postojanje maladaptivnih uvjerenja o regulaciji emocija. U usporedbi s kontrolnim skupinama, osobe sa socijalnom anksioznošću izvijestile su o češćoj uporabi supresije emocija i većoj ambivalenciji pri izražavanju osjećaja (Spokas i sur., 2009). Također su izvijestili o više poteškoća u emocionalnom reagiranju, više strahova od emocionalnih iskustava i više negativnih uvjerenja o emocionalnom izražavanju. Pojedinci sa socijalnom anksioznošću preuzeli su uvjerenja da je važno imati kontrolu nad svojim izražavanjem emocija, da ekspresija emocija može dovesti do socijalnog odbijanja i da izražavanje vlastitih emocija odaje slabost (Morrison i Heimberg, 2013). Uz neprilagođenu primjenu strategija regulacije emocija, postoje dokazi da ljudi s visokom socijalnom anksioznošću mogu imati deficit vještina regulacije emocija. Za neanksiozne osobe ponovna kognitivna procjena je relativno učinkovit način ublažavanja negativnih emocija (Gross, 2002). Međutim, ljudi s visokom socijalnom anksioznošću vjeruju da su manje učinkoviti u provođenju ponovne kognitivne procjene (Werner i sur., 2011). Nadalje, kada su dobili upute da koriste kognitivno preispitivanje za upravljanje socijalnom prijetnjom, socijalno anksiozni pokazuju smanjenu neuronsku aktivaciju moždanih područja povezanih s regulacijom emocija. Iako je ovo otkriće bilo ograničeno na ponovnu procjenu socijalne prijetnje, većina napora u regulaciji emocija događa se u socijalnom kontekstu stoga čak i deficit koji ovisi o kontekstu može predstavljati prepreku za svakodnevno funkcioniranje (Farmer i Kashdan, 2012). Deficiti u sposobnosti regulacije emocija mogu imati izravne i neizravne utjecaje na socijalno funkcioniranje. Manja sposobnost regulacije osjećaja prije, tijekom ili nakon društvene interakcije može pridonijeti trajnoj anksioznošću i izbjegavanju interakcija, posebno onih težih koje su nužne za jačanje svih odnosa. Također, ljudima su potrebni odgovarajući resursi za samoregulaciju kako bi učinkovito pratili svoje emocionalne reakcije i istovremeno uočavali situacijske znakove tijekom uspješne socijalne interakcije, prema tome neučinkoviti napori smanjenja anksioznosti mogu iscrpiti resurse samoregulacije koji ljudima sa socijalnom anksioznošću trebaju za učinkovito funkcioniranje (Clark i Wells, 1995).



### 1.3. Uvjerenja o emocijama i emocionalnoj regulaciji

Sažimanjem brojne literature na ovu temu, ističu se dva glavna vjerovanja o emocijama: (a) jesu li emocije dobre ili loše te (b) jesu li emocije kontrolabilne ili nekontrolabilne. Uvjerenja o emocijama mogu biti relativno općenita (npr. vjerujem da su emocije kontrolabilne), ali mogu i varirati kroz brojne različite značajke (Ford i Gross, 2018). Uvjerenja o tome jesu li emocije dobre ili loše odražavaju čovjekov temeljni stav prema emocijama. Kad se dalje kontekstualizira, ovo uvjerenje može se odnositi na to jesu li emocije poželjne (nasuprot nepoželjne), korisne (nasuprot beskorisne), pomažuće (nasuprot štetne) i tako dalje. Takav pogled osporava mišljenje da su neugodne emocije uvijek loše ili da su ugodne emocije uvijek dobre. Pod određenim okolnostima, pojedinci vjeruju da su neugodne emocije poželjne, a ugodne emocije štetne (Joshnloo i sur., 2013). Razmatrajući akutne ishode, nekoliko istraživanja sugerira da vjerovanja o emocijama mogu oblikovati kratkoročne odgovore na emocionalno izazovne situacije. Istraživanje iz područja razvojne psihologije pokazalo je da roditelji koji smatraju da su pozitivne emocije djeteta štetne, negativnije reagiraju na pozitivne emocije svoje djece, dok roditelji koji smatraju da je dječji bijes koristan i vrijedan, pozitivnije reagiraju na negativne emocije svoje djece (Halberstadt i sur., 2013). Uvjerenja su također povezana s dugoročnim ishodima koji odražavaju kronična ili kumulativna emocionalna iskustva. Na primjer, vjerovanje da su emocije loše predviđa pogoršanje psihološkog zdravlja uključujući nižu dobrobit i veće simptome depresije i anksioznosti možda zato što će osobe s ovim uvjerenjem vjerojatnije negativno procijeniti bilo koje emocionalno iskustvo koje imaju. Vjerovanja o određenim osjećajima također su povezana s odgovarajućim kroničnim emocionalnim iskustvima. Na primjer, vjerovanje da je ljutnja korisna povezano je s povišenim bijesom i agresijom, a vjerovanje da je tuga vrijedna i korisna povezano je s povišenim simptomima depresije, možda zato što je vjerojatnije da će pojedinci s tim uvjerenjima tražiti i izlagati se takvim emocionalnim iskustvima (Ford i Gross, 2018).

Teorijski, vjerovanja o tome jesu li emocije dobre ili ne trebala bi voditi putanju regulacije osjećaja (tj. što ljudi žele osjećati), a vjerovanja o kontroli emocija trebala bi voditi pojavu regulacije emocija (tj. je li regulacija uopće pokrenuta). Prema procesnom modelu regulacije osjećaja (Gross, 2015), pojedinci prvo prepoznaju potrebu za regulacijom, zatim odabiru određene strategije, provode te strategije i prate svoj regulatorni uspjeh. Vjerovanja o korisnosti i kontroli emocija mogu utjecati na to napreduju li i kako pojedinci kroz svaku fazu. U konačnici, ta bi vjerovanja trebala utjecati na uspjeh u regulaciji emocija te, kako se ovi uspjesi i neuspjesi akumuliraju, na dugotrajne ishode poput psihološkog zdravlja (Ford i Gross,

2018).

Kada je riječ o vjerovanjima o emocijama i njihovoj kontroli važno je istaknuti dvije istraživačke tradicije koje se dopunjuju i djeluju sinergijski, a to su upravo vjerovanja ljudi o tome jesu li emocije kontrolabilne (njihove implicitne teorije emocija) te uvjerenja o njihovoj osobnoj sposobnosti da kontroliraju vlastite emocije (regulatorna samoeфикаsnost). Nalazi sugeriraju da su obje vrste uvjerenja povezane s važnim psihološkim zdravstvenim ishodima (npr. stres, tjeskoba, depresija, usamljenost i zadovoljstvo životom) (De Castella i sur., 2017). Postoji mogućnost da vjerovanja ljudi o emocijama utječu na njihove napore u regulaciji emocija, usmjeravajući ih na manje ili više adaptivne strategije upravljanja emocijama u svakodnevnom životu. U posljednjih nekoliko desetljeća, istraživanja o procesima regulacije emocija pokazala su da različite strategije regulacije emocija imaju široke posljedice za psihološko zdravlje (Gross, 2015). Neke se strategije temelje na „pristupanju“ i općenito se smatraju korisnima i adaptivnima. Na primjer, ponovna kognitivna procjena, koja uključuje promjenu značenja situacije na način koji mijenja njezin emocionalni utjecaj povezana je sa širokim rasponom pozitivnih psiholoških zdravstvenih ishoda. Međutim, druge strategije, poput strategija koje se temelje na izbjegavanju, imaju manje prilagodljive posljedice na psihološko zdravlje. Na primjer, izbjegavanje ponašanja (izbjegavanje situacija, osoba ili stvari), kognitivno izbjegavanje (poricanje, minimiziranje ili potiskivanje misli ili osjećaja), izražajno potiskivanje (dobrovoljno skrivanje vanjskog izražavanja osjećaja) i supresija emocionalnog doživljaja (inhibiranje iskustva i izražavanja osjećaja) strategije su koje su često povezane s nizom negativnih ishoda zdravlja i dobrobiti (De Castella i sur., 2014).

U nedavnoj metaanalizi 114 studija o regulaciji emocija, Aldao i sur. (2010) otkrili su da su izbjegavanje, ruminacija i supresija među najjačim prediktorima simptoma psihopatologije (De Castella i sur., 2017). S obzirom na to da uvjerenja o emocijama utječu na regulaciju emocija, vodeći ljude prema određenim strategijama regulacije emocija, one pak onda određuju koliko su ti isti pojedinci uspješni u upravljanju svojim osjećajima. Na primjer, ljudi koji vjeruju da se emocije ne mogu kontrolirati možda će se trebati osloniti na strategije poput izbjegavanja ponašanja (tj. izbjegavanja radnje, osobe ili stvari kako bi se spriječilo izlaganje situacijama koje bi mogle uzrokovati nevolju) ili kognitivnog izbjegavanja (tj. poricanje, minimiziranje ili potiskivanje misli ili osjećaja o nekom iskustvu kako bi se pobjeglo od neugodnih tjelesnih simptoma, misli, sjećanja i osjećaja). Povezani konstrukt iskustvenog izbjegavanja odnosi se na napore usmjerene na bijeg od privatnih unutarnjih iskustava poput misli, osjećaja i sjećanja (Hayes i sur., 1996). Iako ove strategije mogu pružiti olakšanje u kratkom roku, mogu također povećati učestalost neugodnih misli i osjećaja kao i prigušiti

pozitivne emocije ometajući čovjekovu sposobnost potpunog uživanja u trenutnom iskustvu. Kronična uporaba izbjegavanja i supresije također pridonosi osjećaju usamljenosti, neautentičnosti i nepovezanosti te predviđa niže razine socijalne i emocionalne potpore, manje bliskih odnosa s drugima i niže razine životnog zadovoljstva i blagostanja (John i Gross, 2004). U domeni samoefikasnosti, ljudi obično izbjegavaju aktivnosti i situacije za koje vjeruju da premašuju njihove sposobnosti za suočavanje, ali lako poduzimaju aktivnosti te odabiru okruženja za koja smatraju da se mogu snaći u njima. S niskim osjećajem samoefikasnosti, rizični, pa čak i sigurni aspekti okoline mogu se promatrati kao opasni i nekontrolirani, što dovodi do povećane anksioznosti, situacijskog izbjegavanja i ograničenog sudjelovanja u društvenim aktivnostima. Niska samoučinkovitost u regulaciji emocija također je povezana sa znatno višim razinama iskustvenog izbjegavanja (De Castella i sur., 2017).

### 1.3.1. Socijalna anksioznost i uvjerenja o emocijama i emocionalnoj regulaciji

Uvjerenja u promjenjivosti emocija odnose se na to do koje mjere osoba vjeruje da se emocije mogu mijenjati ili kontrolirati. Osoba koja ima više fiksiran način razmišljanja o emocijama vjeruje da su emocionalna iskustva nepromjenjiva ili nekontrolirana, dok osoba s vjerovanjima o fleksibilnoj emocionalnoj kontroli, vjeruje da se emocije mogu mijenjati ili kontrolirati. Fiksni način razmišljanja povezan je s nizom negativnih ishoda, uključujući depresivne simptome, manje pozitivnih emocionalnih iskustava, intenzivnije doživljavanje stresa te niže razine samopoštovanja i zadovoljstva životom (De Castella i sur., 2017). Smatra se da uvjerenja o promjenjivosti emocija utječu na procese regulacije emocija. Kada se osjeća neželjena emocija, očekuje se da će ona osoba koja ima uvjerenja o mogućoj kontrolabilnosti emocija vjerojatnije koristiti regulatornu strategiju usmjerenu na promjene kako bi smanjio ili uklonio neželjenu emociju. Na primjer, ako se osoba osjeća razočarano nakon što nije dobila željeno promaknuće, netko s izraženim vjerovanjima u promjenjivost emocija može pokušati promijeniti perspektivu situacije preoblikovanjem u priliku za jačanje odnosa sa svojim suradnicima, zapravo korištenjem ponovne kognitivne procjene. Suprotno tome, onaj tko ima slaba uvjerenja o promjenjivosti emocija će, ako uopće pokuša regulirati emocije, vjerojatnije koristiti strategije usmjerene na izbjegavanje, poput distrakcije ili supresije emocionalne ekspresije (Daniel i sur., 2020). Teorijski modeli sugeriraju da je socijalna anksioznost povezana s pristranim, negativnim, trajnim uvjerenjima o sebi, drugima i društvenim odnosima. Teoretičari posebno tvrde da je socijalna anksioznost povezana s tendencijom podcjenjivanja kontrole nad svakodnevnim događajima, uključujući i emocionalna iskustva. Pretpostavlja se da su ta negativna uvjerenja relativno nepromjenjiva i da pridonose poteškoćama u regulaciji

emocija. Tada ne čudi da je socijalna anksioznost također povezana s uvjerenjima o nepromjenjivosti samih emocija. Na primjer, simptomi socijalne anksioznosti povezani su s nižim vjerovanjima o promjenjivosti emocija, a posebno o sposobnosti promjene ili kontrole simptoma socijalne anksioznosti (De Castella i sur., 2017). Štoviše, pokazalo se da uvjerenja o promjenjivosti emocija predstavljaju jedinstveni rizik za ishode povezane s emocijama (npr. razine stresa i negativni afekt) čak i nakon kontrole ozbiljnosti simptoma socijalne anksioznosti u kliničkom uzorku (De Castella i sur., 2014). Postoji mogućnost da osoba ima različita uvjerenja o tuđim sposobnostima za mijenjanje iskustva u odnosu na vlastite sposobnosti. To je osobito važno za nekoga s visokom socijalnom anksioznosti, tko će vjerojatno podcijeniti svoje sposobnosti i kompetencije u odnosu na druge ljude (Moscovitch, 2009). Očekuje se da će vjerovanja o vlastitim emocijama pružiti veću preciznost u predviđanju regulacije emocija, dobrobiti i psihološkog stresa od vjerovanja o emocijama ljudi općenito (De Castella i sur., 2014).

#### **1.4. Cilj istraživanja**

Pregledom novije literature vidljivo je kako nema puno istraživanja koja se u okviru socijalne anksioznosti bave proučavanjem strategija emocionalne regulacije, a posebno uvjerenja o emocijama i emocionalnoj regulaciji. Empirijska istraživanja vlastitih uvjerenja o emocijama kod socijalno anksioznih pojedinaca mogu proširiti postojeće teorijske okvire koji sugeriraju da je otežana regulacija emocija ključna za fenomenologiju psihopatologije općenito, a posebno za socijalnu anksioznost (Jazaieri i sur., 2015). Također, mogu pružiti empirijsku potporu pretpostavkama koje sugeriraju da uvjerenja o emocijama utječu na izbor i relativnu djelotvornost regulatornih strategija koje ljudi koriste u svakodnevnom životu. Taj je odnos posebno važan u kontekstu povišene socijalne anksioznosti, s obzirom na to da kod pojedinaca s izraženijom socijalnom anksioznosti postoje uvjerenja da ne mogu promijeniti vlastite emocije što onda može pogoršati strah od socijalnih interakcija i negativne procjene te posljedično dovesti do izbjegavanja, što i je srž ovog poremećaja. Istraživanje ovih konstrukata pruža klinički relevantan kontekst za proučavanje jedinstvene veze između uvjerenja o promjenjivosti emocija i same emocionalne disregulacije (Daniel i sur., 2020). Stoga je cilj ovog istraživanja bio ispitati ulogu maladaptivnih uvjerenja o emocionalnoj regulaciji u razvoju simptoma socijalne anksioznosti, kao i medijacijski efekt ponovne kognitivne procjene i supresije emocionalnog doživljaja na taj odnos.

## **2. PROBLEMI I HIPOTEZE**

### **2.1. Problemi rada**

1. Ispitati povezanost maladaptivnih uvjerenja o emocionalnoj regulaciji i socijalne anksioznosti.
2. Utvrditi doprinos maladaptivnih uvjerenja o emocionalnoj regulaciji i strategija emocionalne regulacije, ponovne kognitivne procjene i supresije emocionalnog doživljaja, u objašnjenju socijalne anksioznosti.
3. Ispitati medijacijski efekt strategija emocionalne regulacije, ponovne kognitivne procjene i supresije emocionalnog doživljaja, na odnos između maladaptivnih uvjerenja o emocionalnoj regulaciji i socijalne anksioznosti.

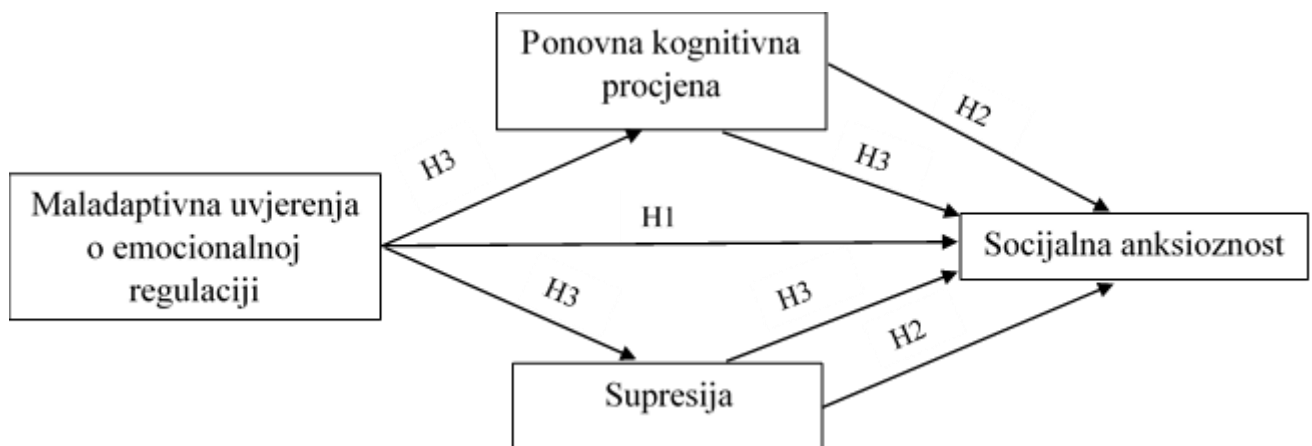
### **2.2. Hipoteze**

H1: Maladaptivna uvjerenja o emocionalnoj regulaciji bit će statistički značajno povezana sa socijalnom anksioznosti, pri čemu će oni ispitanici koji imaju maladaptivnija uvjerenja o emocionalnoj regulaciji imati veći rezultat na mjeri socijalne anksioznosti.

H2: Strategije emocionalne regulacije objašnjavat će statistički značajan dio varijance socijalne anksioznosti, povrh maladaptivnih uvjerenja o emocionalnoj regulaciji.

H3: Očekuje se značajan medijacijski efekt emocionalne regulacije na odnos između maladaptivnih uvjerenja i socijalne anksioznosti. Maladaptivna uvjerenja o emocionalnoj regulaciji bit će statistički značajno negativno povezana s korištenjem ponovne kognitivne procjene te pozitivno povezana s korištenjem supresije emocija kao načina emocionalne regulacije. Socijalna anksioznost bit će statistički značajno negativno povezana s korištenjem ponovne kognitivne procjene i pozitivno povezana s korištenjem supresije emocija kao načina emocionalne regulacije.

Slika 1. Pretpostavljeni odnos između ispitivanih varijabli



### 3. METODA

#### 3.1. Ispitanici

U istraživanju je sudjelovalo 459 ispitanika, od čega 363 (79.1 %) ženskog, a 94 (20.5 %) muškog spola te 2 (0.4 %) transrodne osobe. Raspon dobi ispitanika kreće se od 18 do 30 godina, a prosječna dob iznosi 23.34 godine (SD = 2.55). Kada je u pitanju profesionalni status ispitanika, najveći dio uzorka su studenti (64.3 %), zatim zaposleni (27.2 %), učenici (4.4 %), nezaposleni (2.8 %) te naposljetku oni koji su ujedno i studenti i zaposleni (1.3 %). S obzirom na trenutni ljubavni status, veći dio uzorka se izjasnio da je trenutno u partnerskoj vezi (57.1 %) dok ostatak ispitanika nije trenutno u partnerskom odnosu (42.9 %).

#### 3.2. Instrumentarij

##### 3.2.1. Upitnik općih podataka

Nakon uvodne upute, ispitanicima je prezentiran Upitnik općih podataka u kojem su za početak trebali označiti svoj spol te brojčano unijeti svoju trenutnu dob. Zatim je uslijedilo pitanje višestrukog izbora koje se odnosilo na profesionalni status ispitanika, odnosno na njihovo zanimanje. Posljednje pitanje općih podataka bilo je jesu li trenutno u partnerskoj vezi.

##### 3.2.2. Upitnik socijalne fobije (SPIN)

Kao mjera socijalne anksioznosti u ovom istraživanju koristio se Upitnik socijalne fobije (Social Phobia Inventory - SPIN). SPIN je mjera samoprocjene koja sadrži 17 tvrdnji kojima

se procjenjuju osnovni elementi socijalno anksioznog poremećaja: strah od autoriteta, strah od razgovora s nepoznatim osobama, strah od zabava i drugih događaja kojima prisustvuje veliki broj ljudi, strah od obavljanja radnje dok vas drugi promatraju. Ispitanici na svih 17 tvrdnji odgovaraju tako da procjenjuju intenzitet simptoma na skali procjene Likertova tipa, i to tako da brojevi označavaju: 0 – uopće ne, 1 - rijetko, 2 - povremeno, 3 - često i 4 - uvijek. Prema novijim istraživanjima (Campbell-Sills i sur., 2015) ističu se tri faktora: Strah od negativne evaluacije, Strah od fizičkih simptoma i Strah od nesigurnosti socijalnih situacija. Sve subskele, kao i cijeli upitnik pokazuju zadovoljavajuće metrijske karakteristike (Cronbach Alpha pouzdanost (klinički uzorak) = 0.87-0.94, Cronbach Alpha (kontrolna skupina) = 0.82-0.90); Cronbach Alpha (subskala Strah od negativne evaluacije) = 0.87; Cronbach Alpha (subskala Strah od fizičkih simptoma) = 0.77; Cronbach Alpha (subskala Strah od nesigurnosti socijalnih situacija) = 0.86). Što se tiče konvergentne valjanosti, ukupni rezultat na SPIN-u je značajno pozitivno povezan s rezultatom na Kratkoj skali socijalne fobije (BSPS),  $r= 0.92$ ,  $p<0,01$ ) te su i sve subskele SPIN-a u značajnoj korelaciji s rezultatom na BSPS-u ( $r= 0.61$ ;  $0.47$ ;  $0.66$ ,  $p<0.01$ ). Isto tako, konvergentna valjanost potvrđena je i koreliranjem ukupnog rezultata na SPIN-u i ukupnog rezultata na Liebowitzskoj ljestvici za socijalnu anksioznost (LSAS) te je značajna, visoka i pozitivna ( $r= 0.87$ ,  $p<0.01$ ). S druge strane, divergentna valjanost provjerena je korelirajući SPIN i rezultat na upitniku općeg zdravlja ( $r= 0.01$ ,  $p>0.05$ ) te rezultat na upitniku fobije od krvi ( $r= 0.34$ ,  $p<0.01$ ) što je pokazalo zadovoljavajuće vrijednosti (Connor i sur., 2000). Maričić i Štambuk (2015) prevele su i prilagodile ovaj upitnik hrvatskom jeziku te su u svom istraživanju dobile visoku pouzdanost tipa unutarnje konzistencije za unidimenzionalni model skale koja iznosi  $\alpha=.90$ . U ovom istraživanju također je korištena jednofaktorska struktura upitnika te je potvrđena visoka pouzdanost koja iznosi  $\alpha=.92$ .

*Tablica 1.* Deskriptivni podaci Upitnika socijalne fobije (SPIN)

	<b>Broj čestica</b>	<b>M</b>	<b>SD</b>	<b>Raspon</b>	<b>Cronbach Alpha</b>
<b>SPIN</b>	17	30.42	14.75	0-68	0.92

Prosječni ukupni rezultati na Upitniku socijalne fobije znatno su viši u usporedbi s 15.98 (SD=10.34), koliko su u svojem istraživanju dobile Maričić i Štambuk (2015).

### 3.2.3. Upitnik emocionalne regulacije (ERQ)

Upitnik emocionalne regulacije (ERQ) upitnik je samoprocjene koji je konstruiran za ispitivanje korištenja dvaju glavnih strategija emocionalne regulacije. Ovaj upitnik sadrži deset čestica kojima se procjenjuju dvije strategije emocionalne regulacije, u kojem se šest čestica odnosi na strategiju ponovne kognitivne procjene (npr. Kontroliram svoje emocije mijenjajući način na koji mislim o situaciji u kojoj se nalazim.), a četiri čestice na supresiju emocionalnog doživljaja (npr. Držim svoje osjećaje za sebe.). Ispitanici odgovaraju na skali Likertovog tipa od sedam točaka pri čemu „1“ znači da se osoba uopće ne slaže s navedenom tvrdnjom, a „7“ da se u potpunosti slaže. Rezultati se dobivaju tako što se računa jednostavna linearna kombinacija odgovora te se onda dijeli s brojem pitanja zasebno za svaku od strategija emocionalne regulacije. Pri tome viši rezultat ukazuje na češću upotrebu pojedine strategije emocionalne regulacije. Upitnik je prethodno preveden na hrvatski jezik (Gračanin i sur., 2020) te Cronbachov  $\alpha$  u originalnoj verziji (Gross i John, 2003) ukazuje na zadovoljavajuću pouzdanost tipa unutarnje konzistencije za mjerenje objiju strategija:  $\alpha = .79$  za ponovnu kognitivnu procjenu i  $\alpha = .73$  za supresiju, kao i zadovoljavajuću test-retest pouzdanost od  $\alpha = .69$  za obje skale. U ovom istraživanju, Cronbach alpha za ponovnu kognitivnu procjenu iznosi  $\alpha = .85$ , a za supresiju  $\alpha = .75$ .

Tablica 2. Deskriptivni podaci Upitnika za emocionalnu regulaciju (ERQ)

	Broj čestica	M	SD	Raspon	Cronbach Alpha
<b>Ponovna kognitivna procjena</b>	6	5.04	1.15	6-42	.85
<b>Supresija emocionalnog doživljaja</b>	4	3.45	1.25	4-28	.75

Pouzdanost obje subskale (ponovna kognitivna procjena i supresija emocionalnog doživljaja) su vrlo zadovoljavajuće te su vrlo slične onima koje su Gračanin i sur. (2020) dobili



u svome istraživanju, a iznose  $\alpha = .80$  za kognitivnu procjenu te  $\alpha = .75$  za supresiju emocionalnog doživljaja. Oni su u svome istraživanju analizirali spolne razlike te su za ponovnu kognitivnu procjenu dobili prosječne vrijednosti za muškarce 4.75 (SD=1.04), a za žene 5.00 (SD= 1.02). Za supresiju emocionalnog doživljaja dobili su prosječnu vrijednost 3.66 (SD=1.11) za muškarce te 3.37 (SD=1.22) za žene. U usporedbi s navedenim podacima vidljivo je da su i u ovom istraživanju dobiveni slični prosječni ukupni rezultati.

#### **3.2.4. Skala vjerovanja o emocijama (BES)**

Skala vjerovanja o emocijama (BES) konstruirana je kao mjera samoprocjene koja mjeri uvjerenja ljudi o tome koliko je prihvatljivo da doživljavaju i izražavaju određene emocije (Rimes i Chalder, 2010). Skala se sastoji od 12 čestica na koje se odgovara na ljestvici Likertovog tipa od 7 stupnjeva, gdje veći rezultat ukazuje na jača uvjerenja da je neprihvatljivo da taj ispitanik doživi i izrazi određene emocije, odnosno na maladaptivnija uvjerenja o emocionalnom izražavanju i regulaciji. U standardnom bodovanju sve se stavke zbrajaju u ukupni rezultat skale. U originalnoj verziji skale (Rimes i Chalder, 2010) Cronbachov  $\alpha$  pokazuje dobru pouzdanost tipa unutarnje konzistencije koja iznosi  $\alpha = .91$ .

##### *Prijevod i prikladnost hrvatske verzije skale*

U svrhu izrade ovog diplomskog rada prevedena je engleska verzija upitnika (Prilog 2). Proces prijevoda tekao je tako da su sa suradnicima konstruirana tri nezavisna prijevoda. Nakon toga je korištena metoda dvostrukog prijevoda za provjeru prikladnosti prijevoda originalnoj verziji upitnika. Naposljetku je na konzultacijama dogovoren konačni izričaj pojedinih čestica.

Vrijednost Kaiser-Meyer-Olkin testa (.90), kao i značajnost Bartlettovog testa sfericiteta ( $\chi^2 = 1784.72$ ;  $df=66$ ;  $p < .01$ ) ukazuju na prikladnost provođenja eksploratorne faktorske analize. *Scree plot* test i Kaiser-Guttmanov kriterij izdvajaju tri faktora. Prvi faktor objašnjava 40.14 % varijance, drugi 9.48 % te treći faktor 8.83 % varijance. Uzevši u obzir teorijsku podlogu ovog mjernog instrumenta te činjenicu da je u izvornoj verziji ovaj instrument zamišljen kao jednofaktorski (Rimes i Chalder, 2010) kao i to da se na ovom uzorku ističu tri faktora, ali se na njima čestice raspoređuju sadržajno nepovezano – odlučeno je da će se ova hrvatska verzija mjernog instrumenta također gledati kroz jednofaktorsko rješenje. Postavljanjem ekstrakcije na fiksni jedan faktor, dobiveno je da on objašnjava 40.14 % varijance. Za ekstrahiranje je korištena metoda glavnih komponenti. Zasićenja i komunaliteti čestica prikazani su u *Tablici 3*.

Tablica 3. Zasićenja i komunaliteti čestica nakon ekstrakcije faktora metodom glavnih komponenti

Čestica	F1	h <sup>2</sup>
1. Znak je slabosti osjećati se jadno.	.49	.23
2. Ako me nešto muči, ne bih to trebala priznati drugima.	.59	.35
3. Ako izgubim kontrolu nad svojim osjećajima pred drugima, oni će imati lošije mišljenje o meni.	.73	.54
4. Trebala bih moći kontrolirati svoje osjećaje.	.49	.24
5. Ako me nešto muči, važno je da se pravim hrabrom.	.73	.54
6. Ako pokažem znakove slabosti, drugi ljudi će me odbaciti.	.76	.57
7. Ne bih se trebala prepustiti negativnim osjećajima.	.37	.14
8. Trebala bih se moći samostalno nositi s poteškoćama, bez da se obraćam drugima za podršku.	.67	.45
9. Da bi me drugi prihvatili, moram sve poteškoće ili negativne osjećaje zadržati za sebe.	.78	.61
10. Glupo je osjećati se jadno.	.56	.31
11. Pokazati svoje osjećaje u javnosti bio bi znak slabosti.	.76	.58
12. Drugi od mene očekuju da uvijek kontroliram svoje osjećaje.	.52	.27

Zasićenja čestica kreću se između .37 i .78, što je slično originalnoj verziji upitnika, gdje se kreću između .44 i .83. Čestica s najmanjim zasićenjem ista je kao i ona iz izvorne verzije upitnika (Rimes i Chalder, 2010).

Tablica 4. Deskriptivni podaci Skale vjerovanja o emocijama (BES)

	Broj čestica	M	SD	Raspon	Cronbach Alpha
<b>BES</b>	12	27.8	12.72	3-72	.85

U originalnom istraživanju prosječan odgovor na pojedinu česticu iznosi 2.92 sa standardnom devijacijom od 1.19, dok je ta vrijednost u ovom istraživanju nešto niža i iznosi

2.32 sa standardnom devijacijom od 1.06. Cronbach alpha u izvornoj verziji upitnika iznosi  $\alpha = .91$  (Rimes i Chalder, 2010).

### **3.3. Postupak istraživanja**

Istraživanje je provedeno u svrhu izrade dvaju diplomskih radova, a provedeno je u *on-line* aplikaciji u sklopu *Google-a* koja se naziva Google-obraci. Ispitanici su prikupljeni metodom snježne grude tako što se poveznica za istraživanje dijelila putem društvenih mreža tako da se prvotno slala bliskim osobama i poznanicima te su oni zamoljeni da poveznicu prosljede dalje. Poveznica za istraživanje postavljena je i u nekoliko različitih Facebook grupa koje imaju puno članova, kako bi se pokušao prikupiti što veći broj ispitanika. Također, kako bi se pokušao donekle zahvatiti i klinički uzorak, odnosno uzorak s izraženijom (socijalnom) anksioznošću, poveznica za istraživanje objavljena je i na stranicama Sveučilišnog savjetovanišnog centra u Rijeci.

Cjelokupni protokol se sastojao od uvodne upute, Upitnika općih podataka (Prilog 1), Skale vjerovanja o emocijama (Prilog 2), Upitnika emocionalne regulacije (Prilog 3) te Upitnika socijalne fobije (Prilog 4). Na samom početku pristupanja istraživanju ispitanicima je u sklopu uvodne upute ukratko prikazan cilj istraživanja te je istaknuto da je sudjelovanje u istraživanju u potpunosti dobrovoljno i anonimno, namijenjeno isključivo osobama od 18 do 30 godina. Naglašeno je da se njihovi odgovori analiziraju isključivo na grupnoj razini te da imaju pravo odustati od ispunjavanja u bilo kojem trenutku. Na kraju uvodne upute nalazile su e-mail adrese na koje su ispitanici usmjereni da se jave ako imaju bilo kakvih pitanja ili nejasnoća vezanih uz istraživanje. Predviđeno vrijeme za ispunjavanje protokola bilo je oko 15 minuta. Na samom kraju istraživanja nalazila se zahvala za sudjelovanje u istraživanju.

## 4. REZULTATI

Podaci prikupljeni za potrebe ovog diplomskog rada analizirani su primjenom statističkog paketa za društvene znanosti (SPSS, verzija 23).

Kako bi se dobili odgovori na postavljene istraživačke probleme pri analizi podataka korištene su mjere centralne tendencije, korelacije te regresijske analize. Cilj regresijskih analiza bio je provjeriti izravni i neizravni utjecaj prediktorske varijable, odnosno maladaptivnih uvjerenja o emocijama, na socijalnu anksioznost kod mladih ljudi. Također, proveden je niz regresijskih analiza kako bi se ispitali medijacijski efekti emocionalne regulacije, odnosno njezinih strategija (ponovne kognitivne procjene i supresije emocionalnog doživljaja) na odnose između prediktora i kriterija.

U nastavku rezultata slijedi prikaz matrica korelacija svih varijabli ispitivanih u ovom istraživanju. Nakon toga je prikazan doprinos maladaptivnih uvjerenja o emocionalnoj regulaciji u objašnjenju socijalne anksioznosti. Zatim je prikazana analiza medijacijskih efekata ponovne kognitivne procjene i supresije emocionalnog doživljaja na odnos između prediktorske varijable i socijalne anksioznosti.

Kako bi se ispitala povezanost između maladaptivnih uvjerenja o emocionalnoj regulaciji, emocionalne regulacije, koja uključuje strategije ponovne kognitivne procjene i supresije emocionalnog doživljaja, i socijalne anksioznosti izračunati su Pearsonovi koeficijenti korelacije. Rezultati su prikazani u *Tablici 5*.

Tablica 5. Pearsonovi koeficijenti korelacije između mjera socijalne anksioznosti, maladaptivnih uvjerenja o emocijama, ponovne kognitivne procjene i supresije emocionalnog doživljaja

	Socijalna anksioznost	BES	Ponovna kognitivna procjena
BES	.32**		
Ponovna kognitivna procjena	-.13**	.02	
Supresija emocionalnog doživljaja	.31**	.61**	.04

BES = Rezultat na Skali vjerovanja o emocijama  
 \*\*. Korelacija je značajna na razini  $p < .01$ .

Iz Tablice 5 vidljivo je da je većina korelacija statistički značajna. Kako je prvom hipotezom i pretpostavljeno, dobivena je statistički značajna povezanost između maladaptivnih uvjerenja o emocionalnoj regulaciji i socijalne anksioznosti. Točnije, dobivena je umjerena pozitivna korelacija (.32,  $p < .01$ ) koja označava da ispitanici s višim rezultatima na mjeri maladaptivnih uvjerenja o emocionalnoj regulaciji u prosjeku imaju više rezultate na mjeri socijalne anksioznosti. Dobivene su i statistički značajne povezanosti između različitih strategija emocionalne regulacije i socijalne anksioznosti. Odnosno, dobivena je niska negativna povezanost (-.13,  $p < .01$ ) između ponovne kognitivne procjene i socijalne anksioznosti te umjerena pozitivna povezanost (.31,  $p < .01$ ) socijalne anksioznosti sa supresijom emocionalnog doživljaja. U skladu s time, ispitanici koji postižu niže rezultate na subskali ponovne kognitivne procjene u prosjeku postižu više rezultate na mjeri socijalne anksioznosti. Također, ispitanici koji imaju viši rezultat na subskali supresije emocionalnog doživljaja u prosjeku postižu više rezultate na mjeri socijalne anksioznosti. Statistički značajna povezanost dobivena je i između maladaptivnih uvjerenja o emocionalnoj regulaciji i subskale supresije emocionalnog doživljaja. Dobivena je visoka pozitivna korelacija (.61,  $p < .01$ ) koja govori da

ispitanici s višim rezultatima na mjeri maladaptivnih uvjerenja o emocionalnoj regulaciji u prosjeku postižu više rezultate na subskali supresije emocionalnog doživljaja.

Kako bi se ispitaio doprinos uvjerenja o emocionalnoj regulaciji i strategija emocionalne regulacije u objašnjenju varijance socijalne anksioznosti, provedena je hijerarhijska regresijska analiza. U prvom je koraku kao prediktor uvrštena varijabla maladaptivnih uvjerenja o emocionalnoj regulaciji te je kriterij bila socijalna anksioznost. Nadalje, u idućem koraku kao prediktori su, uz uvjerenja o emocionalnoj regulaciji, uvršteni ponovna kognitivna procjena i supresija emocionalnog doživljaja kao strategije emocionalne regulacije. Rezultati hijerarhijske regresijske analize prikazani su u *Tablici 6*.

*Tablica 6.* Rezultati hijerarhijske regresijske analize sa socijalnom anksioznošću kao kriterijem te maladaptivnim uvjerenjima o emocionalnoj regulaciji, ponovnom kognitivnom procjenom i supresijom emocionalnog doživljaja kao prediktorima

<b>Prediktori</b>	<b>B</b>	<b>S. E. B</b>	<b>Beta</b>	<b>R<sup>2</sup></b>	<b>ΔR<sup>2</sup></b>	<b>F</b>
<b>1. korak</b>				.10**		50.96**
Maladaptivna uvjerenja o emocionalnoj regulaciji	.37	.05	.32**			
<b>2. korak</b>				.14**	.04**	24.55**
Maladaptivna uvjerenja o emocionalnoj regulaciji	.24	.06	.21**			
Supresija emocionalnog doživljaja	.55	.16	.19**			
Ponovna kognitivna procjena	-.29	.09	-.14**			

\*\* . Značajnost na razini  $p < .01$

Rezultati provedene hijerarhijske regresijske analize pokazuju da su maladaptivna uvjerenja o emocionalnoj regulaciji statistički značajan prediktor socijalne anksioznosti ( $F_{1,457} = 50.96$ ,  $p < .01$ ), koja objašnjavaju 10 % njene varijance. Dodavanjem ponovne kognitivne procjene i supresije emocionalnog doživljaja u drugom koraku, objašnjava se dodatnih 4% varijance te je to statistički značajna razlika u odnosu na prvi korak. Maladaptivna uvjerenja o emocionalnoj regulaciji ( $\beta = .21$ ,  $p < 0.01$ ), supresija emocionalnog doživljaja ( $\beta = .19$ ,  $p < 0.01$ ) i ponovna kognitivna procjena ( $\beta = -.14$ ,  $p < 0.01$ ) pokazuju se kao značajni prediktori socijalne anksioznosti.

Za ispitivanje medijacijskih efekata ponovne kognitivne procjene i supresije emocionalnog doživljaja na odnos između maladaptivnih uvjerenja o emocionalnoj regulaciji, proveden je niz linearnih regresijskih analiza. Kako bi se mogli utvrditi medijacijski efekti korištena je metoda četiri kauzalna koraka Barona i Kennyja (Field, 2009). Prema toj metodi oni navode četiri uvjeta koja moraju biti zadovoljena kako bi se moglo govoriti o postojanju medijacijskog efekta. Ti uvjeti su sljedeći: postoji statistički značajan efekt nezavisne na kriterijsku varijablu, postoji statistički značajan efekt nezavisne varijable na medijator, postoji statistički značajan efekt medijatora na kriterijsku varijablu te naposljetku da je efekt nezavisne varijable na kriterij umanjen kada se u model doda medijator.

*Tablica 7.* Rezultati regresijskih analiza: medijacijski efekt ponovne kognitivne procjene na odnos maladaptivnih uvjerenja o emocionalnoj regulaciji i socijalne anksioznosti

<b>Model</b>	<b>Prediktor</b>	<b>Kriterij</b>	<b>B</b>	<b>Beta</b>	<b>R<sup>2</sup></b>	<b>F</b>
<b>1.uvjet</b>	Maladaptivna uvjerenja o emocionalnoj regulaciji	Socijalna anksioznost	.37	.32**	.10	50.96**
<b>2.uvjet</b>	Maladaptivna uvjerenja o emocionalnoj regulaciji	Ponovna kognitivna procjena	.011	.02	.00	.18
<b>3.uvjet</b>	Ponovna kognitivna procjena	Socijalna anksioznost	-.27	-.13**	.02	7.25**

<b>4.uvjet</b>	Maladaptivna uvjerenja o emocionalnoj regulaciji	Socijalna anksioznost	.37	.32**	.12	30.37**
	Ponovna kognitivna procjena	Socijalna anksioznost	-.28	-.13**	.12	30.37**

**\*\*.** Značajnost na razini  $p < .01$

Kao što je vidljivo u *Tablici 7*, preduvjet o značajnoj povezanosti svih varijabli nije zadovoljen. Maladaptivna uvjerenja o emocionalnoj regulaciji su značajan prediktor socijalne anksioznosti ( $\beta = .32$ ,  $p < .01$ ). Međutim, u drugom koraku nije dobivena statistički značajna povezanost između maladaptivnih uvjerenja o emocionalnoj regulaciji i ponovne kognitivne procjene ( $\beta = .02$ ,  $p > .05$ ). Ponovna kognitivna procjena pokazuje se kao značajan prediktor socijalne anksioznosti ( $\beta = -.13$ ,  $p < .01$ ). U četvrtom koraku maladaptivna uvjerenja o emocionalnoj regulaciji su i dalje značajan prediktor socijalne anksioznosti ( $\beta = .31$ ,  $p < .01$ ), ali je taj efekt smanjen.



Tablica 8. Rezultati regresijskih analiza: medijacijski efekt supresije emocionalnog doživljaja na odnos maladaptivnih uvjerenja o emocionalnoj regulaciji i socijalne anksioznosti

Model	Prediktor	Kriterij	B	Beta	R <sup>2</sup>	F
<b>1.korak</b>	Maladaptivna uvjerenja o emocionalnoj regulaciji	Socijalna anksioznost	.37	.32**	.10	50.96**
<b>2.korak</b>	Maladaptivna uvjerenja o emocionalnoj regulaciji	Supresija emocionalnog doživljaja	.24	.61**	.37	268.55**
<b>3.korak</b>	Supresija emocionalnog doživljaja	Socijalna anksioznost	.91	.31**	.09	47.09**
<b>4.korak</b>	Maladaptivna uvjerenja o emocionalnoj regulaciji	Socijalna anksioznost	.24	.21**	.12	31.26**
	Supresija emocionalnog doživljaja	Socijalna anksioznost	.53	.18**	.12	31.26**

**\*\*.** Značajnost na razini  $p < .01$

Ispitujući medijacijski efekt supresije emocionalnog doživljaja na odnos maladaptivnih uvjerenja o emocionalnoj regulaciji i socijalne anksioznosti zadovoljen je preduvjet o značajnoj povezanosti svih varijabli što je vidljivo iz *Tablice 8*. Efekt maladaptivnih uvjerenja o emocionalnoj regulaciji na socijalnu anksioznost utvrđen je u prvoj regresijskoj analizi.

Maladaptivna uvjerenja o emocionalnoj regulaciji značajan su prediktor supresije emocionalnog doživljaja ( $\beta=.61$ ,  $p<.01$ ), dok je supresija značajan prediktor socijalne anksioznosti ( $\beta=.31$ ,  $p<.01$ ). Efekt maladaptivnih uvjerenja o emocionalnoj regulaciji na socijalnu anksioznost smanjuje se kada se u istom koraku kao prediktor doda supresija emocionalnog doživljaja ( $\beta=.21$ ,  $p<.01$ ).

Četiri koraka Barona i Kennyja nisu ostvarena za svaku od provedenih analiza. Naime, rezultati ukazuju na to da postoji djelomični medijacijski efekt supresije emocionalnog doživljaja na odnos između maladaptivnih uvjerenja o emocionalnoj regulaciji i socijalne anksioznosti. S druge strane, nije dobivena značajna povezanost između maladaptivnih uvjerenja o emocionalnoj regulaciji kao prediktora i ponovne kognitivne procjene. S obzirom na to da u tom slučaju nisu zadovoljena četiri koraka Barona i Kennyja provedba analize nije moguća zbog čega nije moguće govoriti o postojanju medijacijskog efekta.

Dobiveni rezultati sugeriraju da su maladaptivna uvjerenja o emocionalnoj regulaciji značajan prediktor socijalne anksioznosti te da postoji djelomični medijacijski efekt supresije emocionalnog doživljaja koji utječe na taj odnos.

## 5. RASPRAVA

Cilj provedenog istraživanja bio je ispitati ulogu maladaptivnih uvjerenja o emocionalnoj regulaciji u razvoju simptoma socijalne anksioznosti, kao i medijacijski efekt ponovne kognitivne procjene i supresije emocionalnog doživljaja na taj odnos. Pretpostavilo se da će maladaptivna uvjerenja o emocionalnoj regulaciji biti značajan prediktor socijalne anksioznosti, pri čemu će viši rezultati na toj mjeri biti povezani s povišenim rezultatom na mjeri socijalne anksioznosti. Pretpostavljen je i medijacijski efekt ponovne kognitivne procjene na odnos maladaptivnih uvjerenja o emocionalnoj regulaciji i socijalne anksioznosti, pri čemu će ponovna kognitivna procjena biti negativno povezana s prediktorskom i kriterijskom varijablom. Također je pretpostavljen medijacijski efekt supresije emocionalnog doživljaja na odnos maladaptivnih uvjerenja o emocionalnoj regulaciji i socijalne anksioznosti, pri čemu će supresija emocionalnog doživljaja biti pozitivno povezana s maladaptivnim uvjerenjima o emocionalnoj regulaciji i sa socijalnom anksioznosti.

Izračunat je Pearsonov koeficijent korelacije između prediktorske i kriterijske varijable te medijacijskih varijabli, također je provedena hijerarhijska regresijska analiza u dva koraka te niz regresijskih analiza kako bi se metodom Barona i Kennyja ispitali medijacijski efekti strategija emocionalne regulacije, sve kako bi se pokušalo odgovoriti na postavljene istraživačke probleme.

Upitnik socijalne fobije (SPIN) koji je u ovom istraživanju korišten kao mjera socijalne anksioznosti jedna je od često korištenih mjera upravo tog konstrukta. Uspješno razlikuje osobe s ili bez socijalne fobije te se pokazao kao dobar mjerni instrument kako na kliničkom tako i na nekliničkom uzorku (Ranta i sur., 2007). U brojnim prethodnim istraživanjima SPIN pokazuje zadovoljavajuća psihometrijska svojstva te se to potvrdilo i u ovom istraživanju. Prethodno navedeni, deskriptivni podaci pokazuju povišene rezultati na Upitniku socijalne fobije (SPIN) u ovom istraživanju u odnosu na neka druga istraživanja koja su koristila ovaj mjerni instrument. Prosječni ukupni rezultati na Upitniku socijalne fobije dvostruko su veći od onih u istraživanju Maričić i Štambuk (2015) koje je uključivalo prilagodbu ovog mjernog instrumenta na hrvatski jezik te je provedeno na studentskom uzorku. Obzirom na prethodno spomenuta dobra psihometrijska svojstva ove mjere koja su potvrđena i u ovom istraživanju čini se kako povišeni rezultati zaista ukazuju na povišenu socijalnu anksioznost u ovom uzorku. Uzevši u obzir činjenicu da je istraživanje provedeno u vrijeme pandemije koronavirusa, no ipak u periodu kada su se u nekoj mjeri počeli omogućavati socijalni kontakti nakon dužeg vremena izolacije, moguće je da je upravo ta kombinacija vanjskih faktora dovela do povišenja

prosječnih rezultata na mjeri socijalne anksioznosti. Naime, moguće je kako je kod ljudi koji prije i nisu imali izražene socijalne strahove ili anksioznost, upravo uslijed dugotrajnog uskraćivanja socijalnih kontakata, izolacije te samog straha od zaraze, došlo do razvijanja takvih simptoma. Stoga se može očekivati da je takva situacija također djelovala i na osobe koje su već imale određenu razinu zaziranja od socijalnih situacija i kontakata na način da je dodatno pogoršala njihovu anksioznost.

### **5.1. Povezanost maladaptivnih uvjerenja o emocionalnoj regulaciji i socijalne anksioznosti**

Pearsonovi koeficijenti korelacije pokazali su da postoji statistički značajna povezanost između gotovo svih varijabli uključenih u istraživanje. Maladaptivna uvjerenja o emocionalnoj regulaciji umjereno su pozitivno povezana sa socijalnom anksioznosti, pri čemu je viši rezultat na mjeri vjerovanja o emocijama i emocionalnoj regulaciji povezan s višim razinama socijalne anksioznosti. Nadalje, dobivena je i značajna negativna povezanost između ponovne kognitivne procjene i socijalne anksioznosti, gdje je niži rezultat na subskali ponovne kognitivne procjene povezan s višim razinama socijalne anksioznosti. Supresija emocionalnog doživljaja umjereno je pozitivno povezana sa socijalnom anksioznosti i to tako da viši rezultati na subskali supresije emocionalnog doživljaja odgovaraju višim rezultatima na mjeri socijalne anksioznosti. Također je dobivena značajna visoka pozitivna povezanost između maladaptivnih uvjerenja o emocionalnoj regulaciji i subskale supresije emocionalnog doživljaja koja ukazuje na to da ispitanici s višim rezultatima na mjeri maladaptivnih uvjerenja o emocionalnoj regulaciji u prosjeku postižu više rezultate na subskali supresije emocionalnog doživljaja.

Takvi rezultati potvrđuju postavljenu hipotezu te su u skladu s nalazima iz literature. Istraživanja pokazuju da socijalno anksiozni pojedinci prijavljuju veće potiskivanje svojih emocionalnih iskustava, manju sposobnost da razlikuju i imenuju svoje emocije, kao i veći strah od doživljavanja određenih emocija te gubitka kontrole nad različitim emocijama (Turk i sur., 2005). Osobe koje postižu više rezultate na mjerama socijalne anksioznosti izvještavaju o većoj ambivalentnosti kada je riječ o emocionalnom izražavanju, što ukazuje na prisutnost straha i napetosti vezanih uz izražavanje vlastitih emocija, vjerovanja o prikladnosti samih emocija kao i onaj vezan uz reakcije drugih na njihove emocije (Spokas i sur., 2009). Nadalje, osoba koja ima više fiksiran način razmišljanja o emocijama vjeruje da su emocionalna iskustva nepromjenjiva ili nekontrolirana, dok osoba s vjerovanjima o fleksibilnoj emocionalnoj kontroli, vjeruje da se emocije mogu mijenjati ili kontrolirati. Upravo je takav fiksni način razmišljanja, koji uključuje vjerovanja da je otvoreno izražavanje osjećaja znak slabosti te da

je u svakom trenutku potrebno imati kontrolu nad svojim osjećajima, povezan s brojnim negativnim ishodom, poput izvještavanja o doživljavanju manje pozitivnih emocionalnih iskustava, intenzivnijem doživljavanju stresa te s nižim razinama samopoštovanja i zadovoljstva životom (De Castella i sur., 2017). Takvi se nalazi upravo mogu povezati i s rezultatima dobivenim u ovom istraživanju, gdje se nizu negativnih ishoda može pridodati i veća razina socijalne anksioznosti koja se javlja u pozitivnoj povezanosti s disfunkcionalnim uvjerenjima o emocijama i emocionalnoj regulaciji. U tom slučaju, na to se može gledati kao da socijalno anksiozne osobe razvijaju disfunkcionalna uvjerenja o emocijama i emocionalnoj regulaciji kao temelj za određena sigurnosna ponašanja, odnosno za korištenje disfunkcionalnih strategija emocionalne regulacije u svrhu samozaštite. Sigurnosna ponašanja se odnose na takve disfunkcionalne obrasce ponašanja koje osobama sa socijalnom anksioznosti služe za sprječavanje ishoda od kojih strahuju. Socijalno anksiozne osobe ih vrlo često koriste, a svrha im je spriječiti potencijalnu neugodu ili poniženje koje bi moglo proizaći iz različitih socijalnih iskustava (Morrison i Heimberg, 2013).

## **5.2. Doprinos maladaptivnih uvjerenja o emocionalnoj regulaciji, ponovne kognitivne procjene i supresije emocionalnog doživljaja u objašnjenju izraženosti socijalne anksioznosti**

Za utvrđivanje doprinosa maladaptivnih uvjerenja o emocionalnoj regulaciji, ponovne kognitivne procjene i supresije emocionalnog doživljaja u objašnjenju izraženosti socijalne anksioznosti provedena je hijerarhijska regresijska analiza u dva koraka. U prvom koraku su kao prediktorska varijabla uvrštena maladaptivna uvjerenja o emocionalnoj regulaciji te je kao kriterij uvrštena socijalna anksioznost. U drugom koraku su, uz maladaptivna uvjerenja o emocionalnoj regulaciji, kao prediktori uvršteni i ponovna kognitivna procjena i supresija emocionalnog doživljaja. Dobiveni rezultati su u skladu s postavljenom hipotezom ovog istraživanja, koja pretpostavlja da će strategije emocionalne regulacije, koje uključuju ponovnu kognitivnu procjenu i supresiju emocionalnog doživljaja, objasniti značajan udio varijance socijalne anksioznosti, povrh maladaptivnih uvjerenja o emocionalnoj regulaciji.

U skladu s hipotezom, maladaptivna uvjerenja o emocionalnoj regulaciji pokazala su se kao značajan prediktor socijalne anksioznosti. Sve veći broj istraživanja sugerira da vjerovanja o emocijama u određenoj mjeri mogu pridonijeti razvoju i održavanju mentalnih bolesti (De Castella i sur., 2013; De Castella i sur., 2018; Ford i sur., 2018; Romero i sur., 2014; Schroder i sur., 2015), a posebno socijalne anksioznosti (De Castella i sur. 2014). Za socijalnu anksioznost od posebne su važnosti uvjerenja o emocijama, a posebno ona koja se odnose na

emocionalnu regulaciju. Osoba koja vjeruje da je regulacija osjećaja važna vjeruje da bi ljudi trebali pokušati umanjiti intenzitet vlastitih emocija, držati pod kontrolom svoja emocionalna iskustava te da u svakoj situaciji trebaju nadgledati svoje emocionalno izražavanje (Mauss i sur., 2010). S druge strane, osoba koja vjeruje da emocionalna kontrola nije važna za svakodnevno funkcioniranje vjeruje da je prihvatljivo da ljudi dožive i izraze cijeli spektar različitih pozitivnih i negativnih emocija. Osobama koje se bore sa socijalnom anksioznošću nezamislivo je dozvoliti drugim ljudima pristup njihovim unutarnjim emocionalnim reakcijama zbog čega i razvijaju rigidna i disfunkcionalna uvjerenja o emocijama kao i o emocionalnoj regulaciji. Takvi pojedinci pred sebe postavljaju nerazumno visoke društvene standarde i žive s uvjerenjem da će se u različitim društvenim situacijama zasigurno ponašati neprimjereno te da će se osramotiti (Moscovitch, 2009).

Nadalje, povrh maladaptivnih uvjerenja o emocionalnoj regulaciji, kao što se i pretpostavilo utvrđen je značajan doprinos različitih strategija emocionalne regulacije, točnije ponovne kognitivne procjene i supresije emocionalnog doživljaja, u objašnjenju socijalne anksioznosti. Ponovna kognitivna procjena i supresija emocionalnog doživljaja često su u fokusu različitih empirijskih i kliničkih istraživanja, posebno kada se radi o njihovoj povezanosti s različitim socijalnim poteškoćama i stresovima. Ponovna kognitivna procjena općenito se smatra strategijom regulacije emocija usmjerenom na prethodna stajališta koja djeluje na emocije dok se one razvijaju (Kneeland i sur., 2016). To je posebno učinkovita strategija za suočavanje s društvenim stresovima jer teorijski modeli stresa gledaju na negativne procjene kao ključnu komponentu za doživljavanje ovog negativnog afektivnog stanja (Blascovich i sur. 1999.). Pojedinci u stresnim situacijama društvenog prosuđivanja mogu imati koristi od ponovne procjene stresa kao resursa ili motivacijskog sredstva, a uporaba ponovne kognitivne procjene može čak poboljšati uspješnost u situacijama javnog govora (Jamieson i sur. 2010, 2012, 2013a), za koje je poznato da su vrlo često problematične upravo osobama koje se bore sa socijalnom fobijom. Nasuprot tome, upotreba supresije emocionalnog doživljaja, definiranog kao smanjenje vanjskog emocionalnog izražavanja, povezana je s lošijim ishodima tijekom stresnih govornih zadataka (Gross 1998, 2002). Točnije, pojedinci koji su koristili supresiju emocionalnog doživljaja tijekom govornog zadatka doživjeli su neželjeno pojačavanje negativnih emocija, pokazali su izraženije odgovore na fiziološku uznemirenost, osjećali su više subjektivne uznemirenosti te su dodatno pokazali lošiju izvedbu samog govora (Gross 1998; Hofmann i sur. 2009). Postoji sve više dokaza koji ukazuju na to da je socijalna anksioznost doista povezana sa supresijom emocionalnog izražavanja. Tako je, primjerice, povezana s

interpersonalnim stilom kojeg karakterizira izbjegavanje izražavanja emocija (Davila i Beck, 2002; Grant i sur., 2007) i opća tendencija da se inhibira ili kontrolira izražavanje emocija (Kashdan i Breen, 2008; Kashdan i Steger, 2006). Osim toga, socijalno anksiozni pojedinci izvještavaju o manjoj ekspresivnosti pozitivnih emocija od nekliničke kontrolne skupine i pojedinaca s generaliziranom anksioznošću (Turk i sur., 2005). Premda su pojedinci sa socijalnim anksioznim poremećajem izvijestili o većoj razini ljutnje od sudionika kontrolne grupe, oni su također izvijestili o većem suzbijanju izražavanja ljutnje (Erwin i sur., 2003). Također, pojedinci u kliničkom uzorku, od kojih je većina imala dijagnozu socijalnog anksioznog poremećaja, izvještavaju da je veća vjerojatnost da će suspregnuti emocionalne reakcije pri gledanju filmskog isječka koji izaziva tjeskobu nego neklinička kontrolna skupina (Campbell-Sills i sur., 2006).

### **5.3. Medijacijska uloga strategija emocionalne regulacije na odnos maladaptivnih uvjerenja o emocionalnoj regulaciji i socijalne anksioznosti**

Kako bi ispitali medijacijske efekte ponovne kognitivne procjene i supresije emocionalnog doživljaja na odnos između maladaptivnih uvjerenja o emocionalnoj regulaciji i socijalne anksioznosti, proveden je niz linearnih regresijskih analiza. Rezultati provedenih regresijskih pokazuju da je ponovna kognitivna procjena negativno povezana sa socijalnom anksioznošću, ali ne i s maladaptivnim uvjerenjima o emocionalnoj regulaciji. Samim time, preduvjet o značajnoj povezanosti svih varijabli nije zadovoljen te se u slučaju ove strategije emocionalne regulacije ne može govoriti o medijacijskim efektima. Nadalje, supresija emocionalnog doživljaja pozitivno je povezana s maladaptivnim uvjerenjima o emocionalnoj regulaciji i sa socijalnom anksioznošću te se prediktivna vrijednost maladaptivnih uvjerenja o emocionalnoj regulaciji smanjuje kad se u analizu kao prediktor istovremeno uvrsti supresija emocionalnog doživljaja.

Ovo istraživanje djelomično je potvrdilo postavljenu hipotezu s obzirom na to da nije dobivena očekivana negativna povezanost maladaptivnih uvjerenja o emocionalnoj regulaciji s ponovnom kognitivnom procjenom. Tako nisu potvrđena prethodna istraživanja iz kojih proizlazi da ljudi koji imaju uvjerenja da su emocije promjenjive te da ih mogu slobodno izražavati, što znači da imaju funkcionalnija uvjerenja o doživljavanju i regulaciji emocija, su skloniji koristiti ponovnu kognitivnu procjenu kao strategiju emocionalne regulacije. Još su Gross i Thompson (2007) pretpostavili da će pojedinci koji vjeruju da su emocije promjenjive vjerojatnije primjenjivati strategije regulacije emocija, poput ponovne kognitivne procjene, koje mijenjaju emocije dok se razvijaju. U skladu s ovom hipotezom, empirijski rad otkriva da

je vjerovanje da su emocije promjenjive te da ih se treba slobodno iskazivati povezano s češćim korištenjem ponovne kognitivne procjene, manje depresivnih i anksioznih simptoma te općenito nižom razinom negativnog afekta (Kappes i Schikowski, 2013). Kneeland i suradnici (2016) također su u svome istraživanju dobili takvu povezanost kada je riječ o korištenju ponovne kognitivne procjene kao strategije emocionalne regulacije.

S druge strane, ovo istraživanje potvrdilo je pretpostavljenu pozitivnu povezanost maladaptivnih uvjerenja o emocionalnoj regulaciji sa supresijom emocionalnog izražavanja kao i pozitivnu povezanost sa socijalnom anksioznosti. Supresija emocionalnog doživljaja potvrđena je kao medijator odnosa maladaptivnih uvjerenja o emocijama i socijalne anksioznosti. To zapravo znači da maladaptivnija uvjerenja o emocionalnoj regulaciji, preko češće uporabe supresije emocionalnog doživljaja kao strategije emocionalne regulacije, ali i samostalno, doprinose većoj izraženosti simptoma socijalne anksioznosti kod mladih ljudi. Tako pojedinci koji češće koriste supresiju emocionalnog doživljaja kao emocionalnu strategiju, time pojačavaju povezanost vlastitih maladaptivnih uvjerenja o emocijama i emocionalnoj regulaciji s višim razinama socijalne anksioznosti. Velik dio istraživanja koja istražuju emocionalno funkcioniranje kod pojedinaca sa socijalnom anksioznosti usredotočila su se na tendenciju potiskivanja izražavanja vlastitih emocija. Međutim, postoji i sve više dokaza koji ukazuju na to da socijalno anksiozni pojedinci imaju dodatne poteškoće u reguliranju emocionalnog izražavanja i reagiranja. Prethodna istraživanja sugeriraju da u usporedbi s kontrolnim grupama, socijalno anksiozni pojedinci općenito manje obraćaju pozornost na svoje emocije, imaju više poteškoća u identificiranju i opisivanju svojih emocionalnih iskustava te imaju strah od doživljavanja tjeskobe, depresije, ljutnje, ali i pozitivnih emocija (Turk i sur., 2005). S obzirom na napore da se umanju ili suzbije izražavanje takvih emocija, socijalno anksiozni pojedinci mogu biti posebno uplašeni i izbjegavati širok raspon emocionalnih iskustava zbog straha od mogućih društvenih posljedica do kojih bi dovelo njihovo izražavanje određenih emocija. U posljednje vrijeme se sve više počelo sugerirati da su takvi strateški pokušaji suzbijanja emocionalnog izražavanja povezani s uvjerenjima o emocionalnoj regulaciji, odnosno uvjerenju da takvo izražavanje povećava vjerojatnost negativne evaluacije. Spokas i suradnici (2009) su svojim istraživanjem među prvima ilustrirali da socijalno anksiozni pojedinci imaju disfunkcionalna uvjerenja o emocionalnom izražavanju i regulaciji. Točnije, oni koji imaju više rezultate na mjeri socijalne anksioznosti skloniji su uvjerenju da je važno držati emocionalno izražavanje pod kontrolom te da je društveno odbacivanje posljedica emocionalnog izražavanja, a izražavanje vlastitih emocija znak slabosti.



Paradoks takvih uvjerenja je u tome što postoje dokazi da je upravo emocionalna supresija povezano s lošijim odnosima (npr. Gross i John, 2003). Što se onda, u konačnici, može povezati s time da će takvi pojedinci vjerojatnije koristiti supresiju emocionalnog doživljaja kao strategiju emocionalne regulacije koja će dovesti do lošijih odnosa s ljudima iz okoline te će se tako pojačavati anksiozni simptomi. Tako je i navedeno istraživanje pokazalo da, vjerovanje o tome da je važno držati emocionalno izražavanje pod kontrolom i da je emocionalno izražavanje znak slabosti, djelomično objašnjava odnos između socijalne anksioznosti i supresije emocionalnog doživljaja (Spokas i sur., 2009). Nalazi navedenih istraživanja mogu se povezati i s rezultatima dobivenim u ovom istraživanju. Naime, medijacijska uloga supresije emocionalnog doživljaja između maladaptivnih uvjerenja o emocionalnoj regulaciji i socijalne anksioznosti može se objasniti na način da pojedinci s maladaptivnijim uvjerenjima o emocionalnoj regulaciji, što se u ovom slučaju odnosi na mišljenje da je izražavanje emocija slabost i da će ih drugi ljudi odbaciti ukoliko otvoreno iskazuju svoje emocije, imaju tendenciju češće supresirati vlastite emocionalne doživljaje. To može utjecati na slabljenje kvalitete međuljudskih odnosa koje takvi pojedinci ostvaruju te naposljetku doprinosi izraženijim simptomima socijalne anksioznosti. Takvi rezultati ukazuju na važnost usmjeravanja kliničkih intervencija upravo na strategije emocionalne regulacije koje odigravaju važnu ulogu u simptomima socijalne anksioznosti. Također je važno da se intervencije usmjeravaju i na razvijanje funkcionalnijih uvjerenja o važnosti emocionalnog izražavanja i regulacije. Zanimljivo je da, iako supresija emocionalnog doživljaja čini značajan dio povezanosti između maladaptivnih uvjerenja o emocionalnoj regulaciji i socijalne anksioznosti, izravni efekt maladaptivnih uvjerenja na socijalnu anksioznost ostaje značajan. To je važno istaknuti jer u tom slučaju rad na mijenjanju takvih uvjerenja u liječenju socijalno anksioznog poremećaja može rezultirati korištenjem efikasnijih strategija emocionalne regulacije te u konačnici i smanjenjem simptoma socijalne anksioznosti.

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

Glavna prednost provedenog istraživanja je usmjeravanje na varijable za koje je poznato da imaju svoju ulogu u objašnjavanju simptoma socijalne anksioznosti, no još uvijek ti odnosi nisu dovoljno istraženi. To se posebno odnosi na sama uvjerenja o emocijama koja su rijetko uključena u istraživanja o socijalnoj anksioznosti, za razliku od samih strategija emocionalne regulacije. Ovo istraživanje vodilo se pretpostavkom da su uvjerenja o emocijama i o emocionalnoj regulaciji nešto što prethodi odabiru strategija emocionalne regulacije te naposljetku ima ulogu i u simptomima socijalne anksioznosti. Upravo je to mijenjanje fokusa

sa samih strategija o emocionalnoj regulaciji na uvjerenja o emocijama i njihovoj kontroli od velikog istraživačkog, ali i kliničkog značaja. Na taj se način pokušavaju dodatno razjasniti faktori koji su u podlozi socijalne anksioznosti, kao i njihova međusobna povezanost što u konačnici može doprinijeti razvoju kvalitetnijih i sveobuhvatnijih intervencija za ovu problematiku koja se sve češće javlja kod mladih osoba. Nadalje, kao dodatna prednost ovog istraživanja ističe se i prilagodba i validacija mjernog instrumenta koji do sad nije korišten na hrvatskom jeziku, što može biti korisno za buduća istraživanja slične tematike na hrvatskom uzorku.

S druge strane, ovo istraživanje ima i određene nedostatke koji se prvenstveno odnose na metodologiju i uzorak, a koje svakako treba uzeti u obzir prilikom interpretacije dobivenih rezultata. Jedan od takvih nedostataka je činjenica da su ispitanici ovom istraživanju pristupali isključivo putem interneta, odnosno ispunjavali su ga u *on-line* formi. S obzirom na to, nije se moglo kontrolirati koliko su ispitanici koncentrirani na samo ispunjavanje upitnika, je li njihova pažnja za vrijeme ispunjavanja bila usmjerena i na neke druge aktivnosti te jesu li prilikom ispunjavanja protokola imali svoju privatnost bez distraktora i neželjenih promatrača. Također, ispunjavanje upitnika preko interneta može ispitanicima brzo dosaditi i postati zamorno, posebno s obzirom na činjenicu da su upitnici u ovom protokolu bili slične tematike te su ispitanici mogli steći dojam da se neka pitanja ponavljaju, odnosno da ih se stalno pita slična stvar oblikovana na drugačiji način. Sve navedeno vjerojatno dovodi do smanjenja motivacije ispitanika kao i većeg broja odustajanja za vrijeme ispunjavanja na što se u puno većoj mjeri može utjecati u situacijama kada se istraživanje odvija uživo, metodom papir-olovka. Nadalje, upitnici unutar protokola su se razlikovali po Likertovim skalama korištenima za procjenjivanje odgovora pa su neke skale procjene bile kraće (0-4) te su počinjale od nule, dok su neke bile duže (1-7) i počinjale su od jedinice što je možda moglo zbuniti ispitanike i u određenoj mjeri utjecati na njihovo procjenjivanje. Unatoč navedenim nedostacima, važno je istaknuti da provedba istraživanja u *on-line* obliku ima i određene prednosti. Najveća prednost je ta što se na ovaj način može u vrlo kratkom periodu prikupiti veći broj ispitanika te općenito heterogeniji uzorak nego što bi bilo moguće prikupiti uživo. Također, postoji mogućnost da bi (socijalno) anksioznijim ispitanicima bio problem ispunjavati upitnike u situaciji gdje su okruženi drugim ljudima stoga im je ispunjavanje putem interneta omogućilo potencijalno veću privatnost kao i priliku za iskrenije odgovaranje.

Kao ograničenje navedenog istraživanja još se može izdvojiti i činjenica da uzorak čini gotovo 80% osoba ženskog spola čime je automatski onemogućeno utvrđivanje spolnih razlika

u mjerenim varijablama te svakako treba biti oprezan prilikom generaliziranja dobivenih rezultata. Povišeni rezultati na mjeri socijalne anksioznosti u odnosu na druga istraživanja iz literature, mogu se povezati s time što je ovo istraživanje zahvatilo pretežito ženski uzorak, a poznato je da žene imaju veću prevalenciju socijalno anksioznog poremećaja, posebno među adolescentima i mladima (Asher i sur., 2017).

Nadalje, dobiveni podaci u potpunosti se temelje na samoprocjenama ispitanika. Iako su ove mjere korisne zbog brzine i jednostavnosti njihove primjene, one su potencijalno podložne izrazitoj pristranosti (Plutchik, 2003). Samoprocjena emocionalnog reagiranja i kontrole oslanja se na svjesnost i sjećanje pojedinca vlastitih prošlih emocionalnih reakcija. To može biti posebno problematično za socijalno anksiozne pojedince koji imaju poteškoća u identificiranju i opisivanju svojih emocionalnih iskustava te koji obraćaju i manje pažnje na svoja emocionalna iskustva od pojedinaca koji nisu socijalno anksiozni (Turk i sur., 2005). Stoga je upitno koliko su ispitanici u ovom istraživanju točno prepoznali obrasce vlastitog emocionalnog funkcioniranja i izražavanja, čime se ograničava mogućnost generalizacije dobivenih rezultata.

Buduća istraživanja trebala bi dodatno ispitati odnose između postavljenih varijabli, ali i uključiti neke nove koje bi mogle dodatno objasniti varijancu socijalne anksioznosti. S obzirom na to da je ovo istraživanje usmjereno isključivo na uvjerenja o regulaciji negativnih emocija, kao i o strategijama emocionalne regulacije koje se odnose samo na negativne emocije, buduća istraživanja mogla bi u ovakav nacrt uključiti i pozitivne emocije. Općenito se mali dio istraživanja socijalne anksioznosti usmjerava na pozitivne emocije, posebno na regulaciju istih. Ipak, pokazalo se da ljudi s visokom socijalnom anksioznošću izvještavaju da češće koriste supresiju pozitivnih emocija u usporedbi s neanksioznim osobama i osobama s generaliziranom anksioznošću (Turk i sur., 2005). Jedno od objašnjenja je da je ljudima s visokom socijalnom anksioznošću doživljavanje i izražavanje intenzivnih pozitivnih emocija neugodno i to posebno u socijalno evaluativnim situacijama te da imaju uvjerenja da će iskazivanjem pozitivnih emocija na sebe privući neželjenu društvenu pažnju što će onda utjecati i na njihovu socijalnu izvedbu (Farmer i Kashdan, 2012). Iz navedenog se može zaključiti da bi se uključivanjem regulacije pozitivnih emocija u istraživanje bolje objasnio odnos između postavljenih varijabli kao i njihova uloga u nastanku simptoma socijalne anksioznosti. Također, istraživanje ovih konstrukata bilo bi dobro ponoviti u eksperimentalnoj formi kako bi se mogli utvrđivati uzročno-posljedični odnosi.

Spoznaje dobivene ovim istraživanjem imaju važne implikacije za buduća istraživanja, ali posebno za klinički rad sa socijalno anksioznim pojedincima. Dobiveni rezultati ukazuju na važnost uvjerenja koje osobe imaju o vlastitim emocijama i emocionalnoj regulaciji te na njihovu direktnu povezanost sa socijalnom anksioznošću, ali i posrednu preko samih strategija emocionalne regulacije. Upravo te spoznaje mogu biti od velikog značaja za kliničku praksu kako bi se pri terapijskom radu sa socijalno anksioznim osobama pažnja posebno usmjerila na prepoznavanje i korigiranje maladaptivnih uvjerenja o emocijama i emocionalnoj regulaciji. Uvjerenja o emocijama i emocionalnoj regulaciji važno su područje za buduća istraživanja te mogu odigrati važnu ulogu u dodatnoj konceptualizaciji etiologije i tretmana socijalne anksioznosti.

## **6. ZAKLJUČAK**

Cilj ovog istraživanja je bio ispitati ulogu maladaptivnih uvjerenja o emocionalnoj regulaciji u razvoju simptoma socijalne anksioznosti, kao i medijacijski efekt ponovne kognitivne procjene i supresije emocionalnog doživljaja na taj odnos. Pronađena je statistički značajna povezanost između maladaptivnih uvjerenja o emocionalnoj regulaciji i socijalne anksioznosti. Ispitanici s višim rezultatima na mjeri uvjerenja o emocijama i emocionalnoj regulaciji u prosjeku izvještavaju o višim razinama socijalne anksioznosti. Strategije emocionalne regulacije, ponovna kognitivna procjena i supresija emocionalnog doživljaja, objašnjavaju značajan udio varijance socijalne anksioznosti, povrh maladaptivnih uvjerenja o emocionalnoj regulaciji. Nadalje, utvrđen je djelomični medijacijski efekt supresije emocionalnog doživljaja na odnos između maladaptivnih uvjerenja o emocionalnoj regulaciji i socijalne anksioznosti. Takvi rezultati ukazuju na to da maladaptivnija uvjerenja o emocionalnoj regulaciji, preko češće uporabe supresije emocionalnog doživljaja kao strategije emocionalne regulacije, ali i samostalno, doprinose većoj izraženosti simptoma socijalne anksioznosti kod pojedinaca.

## 7. LITERATURA

Abbott, M. J. i Rapee, R. M. (2004). Post – event rumination and negative self – appraisal in social phobia before and after treatment. *Journal of Abnormal Psychiatry*, *113*, 136–144. DOI: 10.1037/0021-843X.113.1.136

Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S. i Schweizer, S. (2010). Emotionregulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, *30*(2), 217–237. DOI: 10.1016/j.cpr.2009.11.004

Asher, M., Asnaani, A. i Aderka, I. M. (2017). Gender differences in social anxiety disorder: A review. *Clinical Psychology Review*, *56*, 1–12. DOI: 10.1016/j.cpr.2017.05.004

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

Blascovich, J., Mendes, W. B., Hunter, S. B. i Salomon, K. (1999). Social “facilitation” as challenge and threat. *Journal of Personality and Social Psychology*, *77*(1), 68–77. DOI: 10.1037/0022-3514.77.1.68

Bögels, S. M., Alden, L., Beidel, D. C., Clark, L. A., Pine, D. S., Stein, M. B. i Voncken, M. (2010). Social anxiety disorder: questions and answers for the DSM-V. *Depression and Anxiety*, *27*(2), 168–189. DOI: 10.1002/da.20670

Campbell-Sills, L., Barlow, D. H., Brown, T. A. i Hofmann, S. G. (2006). Acceptability and suppression of negative emotion in anxiety and mood disorders. *Emotion*, *6*, 587–595. DOI: 10.1037/1528-3542.6.4.587

Campbell-Sills, L., Espejo, E., Ayers, C. R., Roy-Byrne, P. i Stein, M. B. (2015). Latent dimensions of social anxiety disorder: A re-evaluation of the Social Phobia Inventory (SPIN). *Journal of Anxiety Disorders*, *36*, 84–91. DOI: 10.1016/j.janxdis.2015.09.007

Clark, D. M. i Wells, A. (1995). A cognitive model of social phobia. Ur.: Heimberg, M. R. Liebowitz, D. A. Hope i F. R. Schneier, *Social phobia: diagnosis, assessment and treatment*. New York: Guilford Press.

Connor, K. M., Davidson, J. R. T., Churchill, L. E., Sherwood, A., Weisler, R. H. i Foa, E. (2000). Psychometric properties of the Social Phobia Inventory (SPIN). *British Journal of Psychiatry*, *176*(4), 379–386. DOI: 10.1192/bjp.176.4.379

- Daniel, K. E., Goodman, F. R., Beltzer, M. L., Daros, A. R., Boukhechba, M., Barnes, L. E. i Teachman, B. A. (2020). Emotion malleability beliefs and emotion experience and regulation in the daily lives of people with high trait social anxiety. *Cognitive Therapy and Research, 44*, 1186–1198. DOI: 10.1007/s10608-020-10139-8
- Davila, J. i Beck, J. G. (2002). Is social anxiety associated with impairment in close relationships? A preliminary investigation. *Behavior Therapy, 33*, 427–446. DOI: 10.1016/S0005-7894(02)80037-5
- De Castella, K., Goldin, P., Jazaieri, H., Ziv, M., Dweck, C. S., i Gross, J. J. (2013). Beliefs about emotion: Links to emotion regulation, wellbeing, and psychological distress. *Basic and Applied Social Psychology, 35*, 497–505. DOI: 10.1080/01973533.2013.840632
- De Castella, K., Goldin, P., Jazaieri, H., Ziv, M., Heimberg, R. G. i Gross, J. J. (2014). Emotion beliefs in social anxiety disorder: Associations with stress, anxiety, and well-being. *Australian Journal of Psychology, 66*, 139-148 . DOI: 10.1111/ajpy.12053
- De Castella, K., Platow, M. J., Tamir, M. i Gross, J. J. (2017). Beliefs about emotion: implications for avoidance-based emotion regulation and psychological health. *Cognition and Emotion, 32*(4), 773–795. DOI: 10.1080/02699931.2017.1353485
- De Castella, K., Platow, M. J., Tamir, M. i Gross, J. J. (2018). Beliefs about emotion: Implications for avoidance-based emotion regulation and psychological health. *Cognition and Emotion, 32*, 773–795. DOI: 10.1080/02699931.2017.1353485
- Erwin, B. A., Heimberg, R. G., Schneier, F. R. i Liebowitz, M. R. (2003). Anger experience and expression in social anxiety disorder: Pretreatment profile and predictors of attrition and response to cognitive-behavioral treatment. *Behavior Therapy, 32*, 331–350. DOI: 10.1016/S0005-7894(03)80004-7
- 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), 152–162. DOI: 10.1080/16506073.2012.666561
- Field, A. (2009). *Discovering Statistics Using SPSS. 3rd Edition*, London: Sage Publications Ltd.

- Ford, B. Q. i Gross, J. J. (2018). Why beliefs about emotion matter: An emotion-regulation perspective. *Current Directions in Psychological Science*, 28, 74–81. DOI: 10.1177/0963721418806697
- Ford, B. Q., Lwi, S. J., Gentzler, A. L., Hankin, B. i Mauss, I. B. (2018). The cost of believing emotions are uncontrollable: Youths' beliefs about emotion predict emotion regulation and depressive symptoms. *Journal of Experimental Psychology: General*, 147, 1170–1190. DOI: 10.1037/xge0000396
- Glick D. M. i Orsillo S. M. (2011). Relationships among social anxiety, self-focused attention, and experiential distress and avoidance. *Journal of Cognitive and Behavioral Psychotherapies*, 11(1), 1–12.
- Gračanin, A., Kardum, I. i Gross, J. J. (2020). The Croatian version of the Emotion Regulation Questionnaire: Links with higher-and lower-level personality traits and mood. *International Journal of Psychology*, 55(4), 609–617. DOI: 10.1002/ijop.12624
- Grant, D. M., Beck, J. G., Farrow, S. M. i Davila, J. D. (2007). Do interpersonal features of social anxiety influence the development of depressive symptoms? *Cognition and Emotion*, 21, 646–663. DOI: 10.1080/02699930600713036
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299. DOI: 10.1037/1089-2680.2.3.271
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39, 281–291. DOI: 10.1017/S0048577201393198
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26, 1–26. DOI: 10.1080/1047840X.2014.940781
- Gross, J. J. i John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 348–362. DOI: 10.1037/0022-3514.85.2.348
- Gross, J. J. i Thompson, R. A. (2007). *Emotion regulation: Conceptual foundations*. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (3–24). New York, NY: The Guilford Press.
- Halberstadt, A. G., Dunsmore, J. C., Bryant, A., Parker, A. E., Beale, K. S. i Thompson, J. A. (2013). Development and validation of the Parents' Beliefs About Children's Emotions Questionnaire. *Psychological Assessment*, 25, 1195–1210. DOI: 10.1037/a0033695



- 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*, 1152–1168. DOI: 10.1037//0022-006x.64.6.1152
- Hirsch C. R., Meynen T. i Clark D. M. (2004). Negative self-imagery in social anxiety contaminates social interactions. *Memory, 12*, 496–506. DOI: 10.1080/09658210444000106
- Hofmann, S. G., Heering, S., Sawyer, A. T., & Asnaani, A. (2009). How to handle anxiety: The effects of reappraisal, acceptance, and suppression strategies on anxious arousal. *Behaviour Research and Therapy, 47*(5), 389–394. DOI: 10.1016/j.brat.2009.02.010
- Hughes, A. A., Heimberg, R. G., Coles, M. E., Gibb, B. E., Liebowitz, M. R. i Schneier, F. R. (2006). Relations of the factors of the tripartite model of anxiety and depression to types of social anxiety. *Behaviour Research and Therapy, 44*, 1629–1641. DOI:10.1016/j.brat.2005.10.015
- Ingram R. E. (1990). Self-focused attention in clinical disorders: review and a conceptual model. *Psychological Bulletin, 107*, 156–176. DOI: 10.1037/0033-2909.107.2.156
- Jamieson, J. P., Mendes, W. B. i Nock, M. K. (2013a). Improving acute stress responses the power of reappraisal. *Current Directions in Psychological Science, 22*(1), 51–56. DOI: 10.1177/0963721412461500
- Jamieson, J. P., Mendes, W. B., Blackstock, E. i Schmader, T. (2010). Turning the knots in your stomach into bows: Reappraising arousal improves performance on the GRE. *Journal of Experimental Social Psychology, 46*(1), 208–212. DOI: 10.1016/j.jesp.2009.08.015
- Jamieson, J. P., Nock, M. K. i Mendes, W. B. (2012). Mind over matter: Reappraising arousal improves cardiovascular and cognitive responses to stress. *Journal of Experimental Psychology: General, 141*(3), 417–422. DOI: 10.1037/a0025719
- Jazaieri, H., Morrison, A. S., Goldin, P. R. i Gross, J. J. (2015). The role of emotion and emotion regulation in social anxiety disorder. *Current Psychiatry Reports, 17*, 531. DOI: 10.1007/s11920-014-0531-3

- John, O. P. i Gross, J. J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual differences, and life span development. *Journal of Personality*, 72(6), 1301– 1334. DOI: 10.1111/j.1467-6494.2004.00298.x
- Joshanloo, M., Lepshokova, Z. K., Panyusheva, T., Natalia, A., Poon, W.-C., Yeung, V. W.-I., . . . Jiang, D.-Y. (2013). Cross-cultural validation of fear of happiness scale across 14 national groups. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 45, 246–264. DOI: 10.1177/0022022113505357
- Kappes, A. i Schikowski, A. (2013). Implicit theories of emotion shape regulation of negative affect. *Cognition & Emotion*, 27(5), 952–960. DOI: 10.1080/02699931.2012.753415
- 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, 1–12. DOI: 10.1016/j.beth.2007.02.003.
- Kashdan, T. B. i Steger, M. F. (2006). Expanding the topography of social anxiety. *Psychological Science*, 17, 120–128. King, L. A., & Emmons, R. A. (1990). Conflict over emotional expression: psychological and physical correlates. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 864–877. DOI: 10.1111/j.1467-9280.2006.01674.x
- Kneeland, E. T., Nolen-Hoeksema, S., Dovidio, J. F. i Gruber, J. (2016). Emotion malleability beliefs influence the spontaneous regulation of social anxiety. *Cognitive Therapy and Research*, 40(4), 496–509. DOI: 10.1007/s10608-016-9765-1
- Leary, M. R., Kowalski, R. M. i Campbell, C. D. (1988). Self-presentational concerns and social anxiety: The role of generalized impression expectancies. *Journal of Research in Personality*, 22, 308-321. DOI: 10.1016/0092-6566(88)90032-3
- Leary, M.R. i Kowalski, R.M. (1995). *Social anxiety*. New York: The Guildford Press.
- Maričić, A. i Štambuk, M. (2015). The role of loneliness in the relationship between social anxiety and subjective well-being: Using the Social phobia inventory (SPIN) as a Measure. *Drustvena Istrazivanja*, 24(3), 407–426. DOI: 10.5559/di.24.3.05
- Mauss, I. B., Butler, E. A., Roberts, N. A. i Chu, A. (2010). Emotion control values and responding to an anger provocation in AsianAmerican and European-American individuals. *Cognition and Emotion*, 24, 1026 –1043. DOI: 10.1080/02699930903122273

- Mellings, T. M. i Alden, L. E. (2000). Cognitive processes in social anxiety: the effects of self-focus, rumination and anticipatory processing. *Behaviour Research and Therapy*, 38(3), 243–257. DOI: 10.1016/s0005-7967(99)00040-6
- Mennin D. S., McLaughlin K. A. i Flanagan T. J. (2009). Emotion regulation deficits in generalized anxiety disorder, social anxiety disorder, and their co-occurrence. *Journal of Anxiety Disorders*, 23, 866–871. DOI: 10.1016/j.janxdis.2009.04.006
- Mennin, D. S., Heimberg, R. G., Turk, C. L. i Fresco, D. M. (2005). Preliminary evidence for an emotion dysregulation model of generalized anxiety disorder. *Behavior Research and Therapy*, 43, 1281 – 1310. DOI: 10.1016/j.brat.2004.08.008
- Morrison, A. S. i Heimberg, R. G. (2013). Social anxiety and social anxiety disorder. *Annual Review of Clinical Psychology*, 9(1), 249–274. DOI: 10.1146/annurev-clinpsy-050212-185631
- Moscovitch, D. A. (2009). What is the core fear in social phobia? A new model to facilitate individualized case conceptualization and treatment. *Cognitive and Behavioral Practice*, 16(2), 123–134. DOI: 10.1016/j.cbpra.2008.04.002
- Plasencia M. L., Alden L. E. i Taylor C. T. (2011). Differential effects of safety behaviour subtypes in social anxiety disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 49, 665–675. DOI: 10.1016/j.brat.2011.07.005
- Plutchik, R. (2003). *Emotions and life: Perspectives from psychology, biology, and evolution*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Ranta, K., Kaltiala-Heino, R., Koivisto, A.-M., Tuomisto, M. T., Pelkonen, M. i Marttunen, M. (2007). Age and gender differences in social anxiety symptoms during adolescence: The Social Phobia Inventory (SPIN) as a measure. *Psychiatry Research*, 153(3), 261–270. DOI: 10.1016/j.psychres.2006.12.006
- Rapee, R. M., i Heimberg, R. G. (1997). A cognitive-behavioral model of anxiety in social phobia. *Behaviour Research and Therapy*, 35(8), 741–756. DOI: 10.1016/s0005-7967(97)00022-3
- Rimes, K. A. i Chalder, T. (2010). The beliefs about emotions scale: Validity, reliability and sensitivity to change. *Journal of Psychosomatic Research*, 68(3), 285–292. DOI: 10.1016/j.jpsychores.2009.09

- Romero, C., Master, A., Paunesku, D., Dweck, C. S. i Gross, J. J. (2014). Academic and emotional functioning in middle school: The role of implicit theories. *Emotion, 14*, 227–234. DOI: 10.1037/a0035490
- Schroder, H. S., Dawood, S., Yalch, M. M., Donnellan, M. B. i Moser, J. S. (2015). The role of implicit theories in mental health symptoms, emotion regulation, and hypothetical treatment choices in college students. *Cognitive Therapy and Research, 39*, 120–139. DOI: doi.org/10.1007/s10608-014-9652-6
- Spokas, M., Luterek, J. A. i Heimberg, R. G. (2009). Social anxiety and emotional inhibition: The mediating role of beliefs. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry, 40*, 283–291. DOI: 10.1016/j.jbtep.2008.12.004
- Spurr J. M. i Stopa L. (2002). Self-focused attention in social phobia and social anxiety. *Clinical Psychology Review, 22*, 947–975. DOI: 10.1016/s0272-7358(02)00107-1
- Stangier, U., Clark, D. M. i Ehlers, A. (2009). *Socijalna fobija: Napredak u psihoterapiji*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Stein, M. B. i Stein, D. J. (2008). Social anxiety disorder. *The Lancet, 371*(9618), 1115–1125. DOI: 10.1016/S0140-6736(08)60488-2
- Stein, M. B., Fuetsch, M., Müller, N., Höfler, M., Lieb, R. i Wittchen, H. U. (2001). Social anxiety disorder and the risk of depression. *Archives of General Psychiatry, 58*, 251–256. DOI: 10.1001/archpsyc.58.3.251
- 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*, 89–106. DOI: 10.1007/s10608-005-1651-1
- Werner, K. H., Goldin, P. R., Ball, T. M., Heimberg, R. G. i Gross, J. J. (2011). Assessing emotion regulation in social anxiety disorder: The Emotion Regulation Interview. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 33*, 346–354. DOI: 10.1007/s10862-011-9225-x

## 8. PRILOZI

### Prilog 1. Upitnik općih podataka

Poštovani,

Sudjelujete u istraživanju kojemu je cilj ispitati određene aspekte emocionalnog i socijalnog funkcioniranja mladih ljudi. Istraživanje se provodi u svrhu izrade diplomskih radova dviju studentica psihologije na Filozofskom fakultetu u Rijeci, pod mentorstvom prof. dr. sc. Ivanke Živčić-Bećirević. Istraživanje je namijenjeno isključivo osobama od 18 do 30 godina. Sudjelovanje u istraživanju je dobrovoljno, a Vaši zabilježeni odgovori bit će u potpunosti anonimni te će se dobiveni podaci analizirati isključivo na grupnoj razini. Sukladno tome, molimo Vas da na pitanja odgovarate iskreno.

Ispunjavanjem upitnika istovremeno izražavate svoj pristanak te potvrđujete da ste informirani da je Vaše sudjelovanje u ovom istraživanju dobrovoljno, da imate pravo odustati u bilo kojem trenutku te da su istraživačice obavezne zaštititi tajnost podataka.

Molimo Vas da pažljivo pročitate uputu prije svakog upitnika. Za ispunjavanje upitnika bit će Vam potrebno do 15 minuta.

Za bilo kakve nejasnoće, pitanja i dodatne informacije možete nam se javiti mailom na:

[imaric@ffri.hr](mailto:imaric@ffri.hr)

[jsrzentic@ffri.hr](mailto:jsrzentic@ffri.hr)

Molimo Vas da najprije ispunite nekoliko općih podataka.

Spol:

- a) Muški
- b) Ženski
- c) Trans
- d) Spolno se ne identificiram

Koliko imate godina? \_\_\_\_

Vaš profesionalni status/zanimanje?

- a) Učenik/ica
- b) Student/ica
- c) Zaposlen/a
- d) Nezaposlen/a
- e) Ostalo (tu osoba sama može napisati odgovor)

Jeste li trenutno u partnerskoj vezi?

- a) Da
- b) Ne

## Prilog 2. Skala vjerovanja o emocijama (BAE)

*\*u originalnoj verziji upitnika koristi se Likertova skala od 0 do 6, no u ovom istraživanju korišten je oblik od 1 do 7 kako bi se upitnik što bolje uklapao u protokol te kako bi što manje zbunjivali ispitanike s različitim stupnjevima procjene\**

Pred Vama se nalazi nekoliko tvrdnji koje mogu i ne moraju odražavati Vaše mišljenje. Molimo Vas da za svaku tvrdnju označite koliko dobro ta tvrdnja opisuje Vaše tipično mišljenje i to na skali od 1 do 7. Pri tome brojevi označavaju sljedeće: 1 – izrazito se ne slažem; 2 – uglavnom se ne slažem; 3 – donekle se ne slažem; 4 – niti se slažem niti se ne slažem; 5 – donekle se slažem; 6 – uglavnom se slažem; 7 – izrazito se slažem

1. Znak je slabosti osjećati se jadno.	1	2	3	4	5	6	7
2. Ako me nešto muči, ne bih to trebala priznati drugima.	1	2	3	4	5	6	7
3. Ako izgubim kontrolu nad svojim osjećajima pred drugima, oni će imati lošije mišljenje o meni.	1	2	3	4	5	6	7
4. Trebala bih moći kontrolirati svoje osjećaje.	1	2	3	4	5	6	7
5. Ako me nešto muči, važno je da se pravim hrabrom.	1	2	3	4	5	6	7
6. Ako pokažem znakove slabosti, drugi ljudi će me odbaciti.	1	2	3	4	5	6	7
7. Ne bih se trebala prepustiti negativnim osjećajima.	1	2	3	4	5	6	7
8. Trebala bih se moći samostalno nositi s poteškoćama, bez da se obraćam drugima za podršku.	1	2	3	4	5	6	7
9. Da bi me drugi prihvatili, moram sve poteškoće ili negativne osjećaje zadržati za sebe.	1	2	3	4	5	6	7
10. Glupo je osjećati se jadno.	1	2	3	4	5	6	7
11. Pokazati svoje osjećaje u javnosti bio bi znak slabosti.	1	2	3	4	5	6	7
12. Drugi od mene očekuju da uvijek kontroliram svoje osjećaje.	1	2	3	4	5	6	7

### Prilog 3. Upitnik emocionalne regulacije (ERQ)

Sljedeće tvrdnje mogu ili ne moraju opisivati Vaše stavove o emocijama. Pažljivo ih pročitajte i označite broj koji najbolje odražava Vaše slaganje s njima, na skali od 1 do 7.

Pri tome brojevi znače sljedeće: 1 – izrazito se ne slažem; 2 – uglavnom se ne slažem; 3 – donekle se ne slažem; 4 – niti se slažem niti se ne slažem; 5 – donekle se slažem; 6 – uglavnom se slažem; 7 – izrazito se slažem

1. Kada u nekoj situaciji želim osjećati više pozitivnih emocija (kao što su radost ili zadovoljstvo) počinjem razmišljati o nečem pozitivnom.	1	2	3	4	5	6	7
2. Držim svoje osjećaje za sebe.	1	2	3	4	5	6	7
3. Kada u nekoj situaciji želim osjećati manje negativnih emocija (kao što su tuga ili ljutnja) počinjem razmišljati o nečem drugom.	1	2	3	4	5	6	7
4. Kada osjećam pozitivne emocije, pazim da ih ne pokazujem.	1	2	3	4	5	6	7
5. Kada sam suočen/a sa stresnom situacijom, pokušavam razmišljati o njoj na način koji mi pomaže da ostanem smiren/a.	1	2	3	4	5	6	7
6. Kontroliram svoje emocije tako što ih ne pokazujem.	1	2	3	4	5	6	7
7. Kada želim osjećati više pozitivnih emocija, mijenjam način na koji razmišljam o situaciji.	1	2	3	4	5	6	7
8. Kontroliram svoje emocije mijenjajući način na koji mislim o situaciji u kojoj se nalazim.	1	2	3	4	5	6	7
9. Kada osjećam negativne emocije, trudim se ne pokazivati ih.	1	2	3	4	5	6	7
10. Kada želim osjećati manje negativnih emocija, mijenjam način na koji razmišljam o situaciji.	1	2	3	4	5	6	7



#### Prilog 4. Upitnik socijalne fobije

Sljedeće tvrdnje mogu ili ne moraju opisivati Vaše socijalno funkcioniranje. Pažljivo ih pročitajte i procijenite koliko često se osjećate ili reagirate na određeni način, odnosno u kojoj mjeri Vas navedene situacije uznemiruju na skali od 0 do 4.

Pri tome brojevi znače sljedeće: 0 – uopće ne; 1 – rijetko; 2 – povremeno; 3 – često; 4 – uvijek

1. Strah me autoriteta.	0	1	2	3	4
2. Smeta mi kad se zacrvenim u licu.	0	1	2	3	4
3. Plaše me zabave i društvena događanja.	0	1	2	3	4
4. Izbjegavam razgovor s nepoznatim osobama.	0	1	2	3	4
5. Strah me kritike drugih.	0	1	2	3	4
6. Izbjegavam se osramotiti.	0	1	2	3	4
7. Uznemiruje me kada se znojim.	0	1	2	3	4
8. Izbjegavam zabave.	0	1	2	3	4
9. Izbjegavam biti u centru pažnje.	0	1	2	3	4
10. Strah me razgovora s nepoznatim osobama.	0	1	2	3	4
11. Izbjegavam govore/javni nastup.	0	1	2	3	4
12. Izbjegavam situacije u kojima bi me mogli kritizirati.	0	1	2	3	4
13. Uznemiruje me lupanje srca.	0	1	2	3	4
14. Strah me kad me drugi promatraju.	0	1	2	3	4
15. Bojim se da ću se osramotiti.	0	1	2	3	4
16. Izbjegavam razgovor s osobama od autoriteta.	0	1	2	3	4
17. Osjećam se neugodno kad se počem tresti ili drhtati.	0	1	2	3	4