

Sveučilište u Zagrebu

Filozofski fakultet

Odsjek za psihologiju

**Odnos samosuosjećanja i samopoštovanja s emocionalnom
regulacijom i kontrolom**

Diplomski rad

Kirka Klišmanić - Mrak

Mentor: Dr. sc. Margareta Jelić

Zagreb, 2014

Sadržaj

Uvod	2
Samopoštovanje	2
Samosuosjećanje	5
Emocije	10
Emocionalna regulacija	11
Cilj, problemi i hipoteze	14
Cilj	14
Problemi i hipoteze	14
Metoda	15
Sudionici	15
Mjerni instrumenti	16
Postupak	18
Rezultati	18
Deskriptivna statistika varijabli	18
Prediktori samosuosjećanja i samopoštovanja	19
Odnos različitih vrsta samopoštovanja sa samosuosjećanjem i emocionalnom regulacijom i kontrolom	24
Rasprava	26
Metodološki nedostaci i preporuke za buduća istraživanja	29
Zaključak	30
Literatura	31
Prilozi	37
Prilog A	37
Prilog B	39

Odnos samosuosjećanja i samopoštovanja sa emocionalnom regulacijom i kontrolom

Sažetak

Cilj ovog istraživanja je utvrditi odnos samosuosjećanja i samopoštovanja sa emocionalnom regulacijom i kontrolom i demografskim varijablama, te utvrditi postoje li razlike u samosuosjećanju i emocionalnoj regulaciji i kontroli s obzirom na vrstu samopoštovanja. Ukupno 1648 sudionika ispunjavalo je upitnike koji ispituju samopoštovanje (Tafarodi i Swann, 1995), samosuosjećanje (Neff, 2003) i emocionalnu regulaciju i kontrolu (Takšić, 2003). Dobivene su pozitivne korelacije samosuosjećanja s dobi, samopoštovanja i samosuosjećanja sa socioekonomskim statusom, te emocionalne regulacije i kontrole sa samosuosjećanjem i samopoštovanjem. Rezultati regresijske analize pokazuju da su socioekonomski status i emocionalna regulacija i kontrola prediktori samopoštovanja, dok su prediktori samosuosjećanja dob, socioekonomski status i emocionalna regulacija i kontrola. Jednostavna analiza varijance pokazala je značajne razlike između tri skupine sudionika podijeljenih po vrsti samopoštovanja u izraženosti samosuosjećanja i emocionalne regulacije i kontrole, pri čemu sudionici sa stabilnim niskim samopoštovanjem doživljavaju najmanje suosjećanje i imaju najmanje emocionalne regulacije i kontrole, sudionici sa stabilnim visokim samopoštovanjem doživljavaju najviše suosjećanje i imaju najviše emocionalne regulacije i kontrole, a sudionici sa paradoksalnim samopoštovanjem se smještaju između te dvije grupe.

Ključne riječi: samosuosjećanje, samopoštovanje, emocionalna regulacija i kontrola, samoprihvatanje, samokompetentnost

The relation of self-compassion and self-esteem with emotional regulation and control

Abstract

The aim of this study was to determine the relationship of self-compassion and self-esteem with emotional regulation and control and demographic variables as well as determine if there are differences in self-compassion and emotional regulation and control for different types of self-esteem. A total of 1648 participants responded to questionnaires that examined self-esteem (Tafarodi i Swann, 1995), self-compassion (Neff, 2003) and emotional regulation and control (Takšić, 2003). We obtained positive correlations of self-compassion with age, self-esteem and self-compassion with social class and emotional regulation and control with self-esteem and self-compassion. Results of regression analyses showed that social class and emotional regulation and control predict the construct of self-esteem, while age, social class and emotional regulation and control predict the construct of self-compassion. One-way analysis of variance showed significant differences between three groups of participants separated according to the type of self-esteem in self-compassion and emotional regulation and control wherein participants with stable low self-esteem experienced the least self-compassion and have the least emotional regulation and control, participants with stable high self-esteem experienced the most self-compassion and have the most emotional regulation and control and participants with paradoxical self-esteem are placed between the other two groups.

Keywords: self-compassion, self-esteem, emotional regulation and control, self-liking, self-competence

Uvod

Samopoštovanje

Kroz godine psiholozi su ponudili mnogo različitih definicija samopoštovanja, a sadašnje razumijevanje globalnog samopoštovanja uvelike je konzistentno s ranim formulacijama Williama Jamesa (1890/1983), koji je definirao samopoštovanje kao stupanj u kojem sebe procjenjujemo kompetentnim u životnim domenama koje smatramo važnima. Samopoštovanje je dakle vrednovanje ili evaluacija samog sebe na pozitivan ili negativan način ovisno o osobnim standardima i usporedbi s drugim ljudima. Na temelju toga samopoštovanje se može mjeriti kao opći konstrukt ili kao specifično samopoštovanje vezano uz određeno područje (npr. akademsko postignuće, socijalna prihvaćenost, tjelesni izgled, ljubav itd.). Ovisno o suprotstavljenosti razina mjera samopoštovanja (koje mogu biti eksplicitne ili implicitne) možemo govoriti i o različitim tipovima samopoštovanja (sigurno i krhko samopoštovanje).

Desetljećima je samopoštovanje viđeno kao ekvivalent mentalnom zdravlju (Pyszczynski, Greenberg, Solomon, Arndt, i Schimel, 2004), međutim, iako se još uvijek smatra pokazateljem psihičke dobrobiti, danas su poznata i brojna disfunkcionalna ponašanja i pristranosti u kognitivnom funkcioniranju u koja se ljudi upuštaju kako bi održali osjećaj visokog samopoštovanja. Navedeno potvrđuju i rezultati brojnih istraživanja koji pokazuju da visoko samopoštovanje nije jamstvo zadovoljstva životom (Baumeister, Campbell, Krueger i Vohs, 2003). Prema Kernisu (2000) upravo je visoko krhko samopoštovanje lako ugroziti te često izaziva obrambene reakcije i pristranosti u procesiranju kako bi se održalo visokim. Dakle, važna odrednica ponašanja nije samo razina samopoštovanja, već i sigurnost samopoštovanja. Osim sigurnog i krhkog samopoštovanja u literaturi se susrećemo i sa konstruktom paradoksalnog samopoštovanja koji označava suprotstavljenost dvaju različitih područja ili domena samopoštovanja, te se također može koristiti u određivanju sigurnosti samopoštovanja. Najčešće se u istraživanjima promatra odnos između dimenzije samoprihvatanja i samokompetentnosti koje su utvrdili Tafarodi i Swann (1995). Tafarodi (1995) smatra kako upravo te dvije domene odgovaraju često dobivanoj dvofaktorskoj strukturi Rosenbergove skale samopoštovanja (Ang i sur., 2006) te da, iako nisu u potpunosti nezavisne, potvrđuju dvodimenzionalnost konstrukta samopoštovanja (Jelić, 2011).

Paradoksalno samopoštovanje očituje se kod pojedinaca sa visokim rezultatom na jednoj dimenziji, te niskim rezultatom na drugoj. Istraživanja pokazuju da pojedinci paradoksalno niskoga samoprihvatanja (dakle, ujedno visoke samokompetentnosti), usprkos svojoj uspješnosti, uz pomoć pristranosti pamćenja zadržavaju osjećaj vlastite bezvrijednosti i on ih čini osjetljivima i sklonima samookrivljanju i razočaranju u svakoj situaciji u kojoj nisu uspjeli sasvim zadovoljiti vlastiti visoki standard učinkovitosti (Tafarodi i Vu, 1997).

Osim na navedene načine, konstrukt sigurnosti samopoštovanja katkad se operacionalizira i putem stabilnosti samopoštovanja. Stabilnost samopoštovanja odnosi se na vremenske fluktuacije u samopoštovanju kao stanju iako se ono obično tretira kao relativno stabilna karakteristika. Međutim, pokazalo se da eksperimentalna manipulacija može dovesti do promjena u samopoštovanju koje mogu izazvati obrambene reakcije u korist održavanja razine samopoštovanja (Jelić, 2011). Zbog ovakvih nalaza postavlja se pitanje je li samopoštovanje stabilna karakteristika ili trenutačno stanje (Trzesniewski i sur., 2003). Iako je podložno promjenama u razini, gledano dugoročno svaki pojedinac ima karakterističnu razinu samopoštovanja koja varira ovisno o uspješnosti u važnim područjima, što zovemo zavisnost samopoštovanja. Variranje će biti veće nakon pozitivnih ili negativnih ishoda u onim područjima koja su osobi važna, za razliku od ishoda na područjima koja pojedincu nisu bitna za samopoštovanje. Uzrok tome najvjerojatnije je to što se rezultati koje pojedinac postiže na područjima na kojima se temelji samopoštovanje generaliziraju na vrijednost cijele osobe.

Samopoštovanje s obzirom na rod, dob i socioekonomski status

Nalazi vezani uz rod i samopoštovanje konzistentno i snažno pokazuju kako u usporedbi s muškarcima žene imaju niže razine samopoštovanja u odrasloj dobi (Josephs, Markus i Tafarodi, 1992). Iako dječaci i djevojčice počinju sa vrlo sličnim razinama samopoštovanja u ranoj adolescenciji (između 11 i 13 godina), postupno se razilaze kroz pubertet i odraslu dob tijekom kojih dječaci dobivaju na osjećaju vlastite vrijednosti, dok djevojke gube taj osjećaj (Rosenfield, 1999).

Efekti starenja na pojam o sebi predmet su interesa među istraživačima već dugi niz godina (Giarrusso, Mabry i Bengtson, 2001; prema Shaw, Liang i Krause 2010), međutim valjani zaključci o odnosu starenja i samopoštovanja i dalje nisu doneseni (Demo, 1992 prema Shaw, Liang i Krause 2010). Rosowa teorija strukturalnih uloga (1985) predlaže da se samopoštovanje formira usvajanjem i gubitkom socijalnih uloga, što predviđa porast

samopoštovanja u mladoj odrasloj dobi i pad u staroj dobi. Ova predviđanja potvrđena su transverzalnim (McMullin i Cairney, 2004; Robins i dr., 2002) i longitudinalnim studijama (Charles, Reynolds i Gatz, 2001; Mroczek i Spiro, 2005) o dobnim promjenama u psihološkom blagostanju koja su pokazala opadanje samopoštovanja kasnije u životu. Nedostatak konsenzusa oko promjena u samopoštovanju s dobi može biti povezan s povećanom varijabilnošću u samopoštovanju sa starijom dobi (Trzesniewski, Donnellan i Robins, 2003) što je konzistentno sa općim teorijama starenja koje predlažu da kako ljudi stare razlike među njima postaju izraženije (Nelson i Dannefer, 1992). Međutim, istraživanje Shawa, Lianga i Krausa (2010) potvrdilo je opći trend povećanja samopoštovanja u ranoj odrasloj dobi i opadanja u kasnoj životnoj dobi usprkos popriličnoj varijabilnosti u razinama samopoštovanja i promjenama kroz tijek života. Tako neka istraživanja pokazuju opadanje samopoštovanja s dobi (npr. Ranzijn, Keevs, Luszcz i Feather, 1998) dok druga pokazuju povećanje ili nepostojanje promjena u samopoštovanju s dobi (npr. Erdwins, Mellinger i Tyer, 1981; Gove, Ortega i Style, 1989). U konačnici istraživanje Robinsa, Trzesniewski, Tracy, Goslinga, i Pottera (2002) potvrdilo je zakrivljenost odnosa dobi i samopoštovanja rezultatima koji ukazuju na postupno opadanje napuhnutog samopoštovanja u djetinjstvu koje slijedi daljnje opadanje u adolescenciji da bi se samopoštovanje postupno povećavalo i došlo do vrhunca u odrasloj dobi i završilo s oštrim padom u staroj dobi s početkom u 70im godinama života.

Povezanost socioekonomskog statusa i samopoštovanja često se zasniva na socijalnoj usporedbi (Rosenberg, 1981), zbog čega istraživanja nalaze kako je utjecaj socioekonomskog statusa na samopoštovanje najznačajniji među odraslima, umjeren među adolescentima i neznatan među djecom (Demo i Savin-Williams, 1983; Rosenberg i Pearlin, 1978; Wiltfang i Scarbecz, 1990). Razlog ovih nalaza je to što značajnost utjecaja socioekonomskog statusa na samopoštovanje leži u usporedbi vlastitog prestiža s onim drugih ljudi. Kako u društvu jednakih status niti povećava niti smanjuje samopoštovanje, a djeca doživljavaju svoj socioekonomski status jednakim drugima, utjecaj statusa na samopoštovanje javlja se tek s adolescencijom kada dolazi do smanjenja doživljene homogenosti socioekonomskog statusa. Istraživanja pokazuju da od srednje dobi nadalje oni s nižim socioekonomskim statusom imaju značajno niže razine samopoštovanja (McMullin i Cairney, 2003), dok pojedinci s višim socioekonomskim statusom izvještavaju o višem samopoštovanju (Tewng i Campbell, 2002).

S obzirom na neke kontradiktorne nalaze vezane uz visoko samopoštovanje i pokazatelje da ono ima i tamnu stranu, istraživači se okreću ne samo novim aspektima samopoštovanja, već i novim konstruktima kako bi izdvojili pozitivni aspekt samopoimanja koji bi trebalo razvijati s ciljem ostvarivanja veće psihološke dobrobiti pojedinca. Jedan takav konstrukt koji novije vrijeme zaokuplja pažnju istraživača je i samosuosjećanje.

Samosuosjećanje

Definicija samosuosjećanja povezana je sa općom definicijom suosjećanja. Suosjećanje prema drugima uključuje dirnutost tuđom patnjom i boli, svijest o tome da druga osoba pati te ne izbjegavanje niti distanciranje od te osobe zbog čega se javlja osjećaj ljubaznosti prema drugima kao i želja za ublažavanjem njihove patnje (Wispe, 1991; prema Neff, 2003a). Kao što suosjećanje prema drugima uključuje primjećivanje, osjećanje i reagiranje na tuđu patnju (Dutton i dr., 2006; prema Neff, 2003a), tako samosuosjećanje uključuje svijest o vlastitoj patnji, determiniranje izvora patnje i namjeru da se nešto poduzme oko toga. Samosuosjećajan pojedinac osjeća svoju patnju i svjestan je svoje boli te ju želi olakšati iscjeljivanjem sebe umjesto izbjegavanjem ili izoliranjem od izvora patnje, što znači da će se osoba truditi olakšati svoju tešku situaciju, da će biti brižna prema sebi, da se neće osuđivati te da će svoju patnju, nedostatke i neuspjeha sagledati kao dio općih ljudskih iskustava (Neff, 2003a).

Na temelju rada različitih učitelja budizma Neff (2003a) je operacionalizirala samosuosjećanje kao konstrukt sastavljen od 3 glavna elementa:

- 1) dobrota i brižnost prema samome sebi (eng. *self-kindness*) nasuprot kritiziranju i osuđivanju ili pak ravnodušnosti prema sebi,
- 2) uravnotežena usmjerena svjesnost (eng. *mindfulness*) pojedinca na svoju patnju nasuprot prevelike identifikacije s određenim osjećajima,
- 3) međuzavisnost s drugim ljudima (eng. *common humanity*), odnosno sagledavanje svojeg osobnog iskustva kao dijela širih ljudskih iskustava nasuprot sagledavanja vlastitih iskustava kao izoliranih događaja kroz koje drugi ljudi ne prolaze (Neff 2003a).

Ove tri komponente se kombiniraju i međusobno djeluju u kreiranju samosuosjećajnog uma. Iako su konceptualno različite i doživljavaju se drukčije, na fenomenološkoj razini one se međusobnim djelovanjem pojačavaju i izazivaju (Neff i Dham, u tisku).

Ustanovljena je potreba određenog stupnja usmjerene svjesnosti kako bi dozvolila dovoljnu mentalnu distancu od vlastitog negativnog iskustva da bi se javili osjećaji brižnosti prema sebi i međuzavisnost s drugima. Međutim, usmjerena svjesnost daje i mnogo izravniji doprinos drugim dvjema komponentama. Prvo, neosuđujuća, mentalna distanca usmjerene svjesnosti

smanjuje samokritiku i povećava samorazumijevanje (Jopling, 2000) te tako izravno povećava brižnost prema sebi. Također, uravnotežena perspektiva usmjerene svjesnosti suprotstavlja se egocentrizmu (koji uzrokuje osjećaje izolacije i izdvojenosti od ostatka čovječanstva) te na taj način povećava osjećaj međuzavisnosti tj. povezanosti s drugima (Elkind, 1969). Nadalje, brižnost prema sebi i osjećaji međuzavisnosti mogu biti od koristi u daljnjem povećanju usmjerene svjesnosti. Ako se osoba prestane osuđivati i omalovažavati dovoljno dugo da iskusi određeni stupanj samoprihvatanja, negativni učinak emocionalnog iskustva biti će smanjen olakšavajući održavanje uravnotežene usmjerene svjesnosti na vlastite misli i emocije (Fredrickson, 2001) kako pojedinac ne bi pobjegao od osjećaja ili im se u potpunosti prepustio. Slično tomu, ukoliko se sjetimo da su neuspjeh i patnja zajedničke svim ljudima, lakše ćemo staviti vlastito iskustvo u perspektivu i povećati sposobnost usmjerene svjesnosti na vlastite misli i emocije umjesto da se s njima pretjerano identificiramo. Na kraju, brižnost o sebi i međuzavisnost s drugima povećavaju jedno drugo. Kada se okrutno osuđujemo, samosvijest je osnažena i izraženi osjećaj sebe služi u povećanju osjećaja izolacije (Brown, 1999). Međutim, brižnost prema sebi ublažava samosvijest dopuštajući više osjećaja međuzavisnosti (Fromm, 1963; prema Neff, 2003a). S druge strane, shvaćanje da patnju i neuspjehe dijelimo sa drugima umanjuje stupanj okrivljavanja i osuđivanja sebe (Rubin, 1975; prema Neff, 2003a), depersonalizirajući vlastito iskustvo tako da se osjećaji brižnosti i razumijevanja javljaju za sve koji pate, uključujući i sebe (Neff, 2003a).

Povijest samosuosjećanja

Iako je u psihologiji kakva je poznata u zapadnoj kulturi samosuosjećanje tek odnedavno postalo predmetom interesa i istraživanja, ono je već preko 2 500 godina poznato u budističkoj psihologiji. Kako na zapadu ljudi obično gledaju na suosjećanje kao na suosjećanje prema drugima, pojam suosjećanja prema sebi može biti teško shvatljiv. Budistička tradicija, u kojoj je samosuosjećanje mnogo ranije pobudilo interes nego u zapadnoj kulturi, smatra kako je potrebno prvo razviti suosjećanje za sebe kako bi osoba imala emocionalne mogućnosti za suosjećanje usmjereno prema drugima (Neff, 2004). Interes za samosuosjećanje potaknut je nastojanjem da se neki središnji budistički konstrukti (poput usmjerene svjesnosti koja je tek jedan aspekt samosuosjećanja) integriraju u pristupe psihologije u zapadnoj kulturi. Iako je usmjerena svjesnost privukla više pažnje od samog samosuosjećanja, radi se o usko povezanim konstruktima koje, kao što je već opisano, nije poželjno razdvajati.

Koncept samosuosjećanja spominje se i u radovima mnogih humanističkih psihologa (Ellis, 1973; Fromm, 1963; Maslow, 1954; Rogers, 1961; prema Neff, 2003a). Maslow (1968) je naglašavao važnost pomaganja ljudima da prihvate i priznaju vlastitu bol i neuspjehe kao preduvjet rasta. Poticao je druge da imaju suosjećanje prema vlastitim neuspjesima i patnji kako bi povećali razumijevanje sebe i usvojili ono što je nazvao B-percepcija, odnosno prihvaćanje postojanja bez osuda i s ljubavlju. Osim Maslowa, i Rogers (1961; prema Neff, 2003a) je u svojim radovima spominjao „bezuovjetno pozitivno prihvaćanje“ sebe (eng. unconditional positive regard), u smislu bezuvjetno brižnog emocionalnog stanja. Takvo stanje, za razliku od osuđivanja i predbacivanja samom sebi, omogućuje pojedincu da postane svjesniji sebe i svojih mogućnosti, otvoreniji za promjene, rast i napredovanje u smjeru koji je prirodan za ljudski organizam (Neff, 2003). Slično tome, Snyder (1994) predlaže da je cilj terapije pomoći klijentu razviti „unutrašnju empatiju“. Ellis (1973) konstrukt naziva „bezuovjetnim samoprihvatanjem“ pomoću kojeg pojedinac postiže psihološko blagostanje razvijajući tolerantniji stav prema nesigurnostima u životu i priznajući te opraštajući vlastita ograničenja. Unatoč kritikama humanističke psihologije, koncept samosuosjećanja koji se temelji na osjećajima samoprihvatanja i međuzavisnosti sa drugim ljudima konzistentan je sa humanističkom vrijednošću samoprihvatanja, bez promoviranja pretjerano individualističkog samo-fokusa. Iako su opisani koncepti nosili drugo ime, možemo zaključiti da su humanistički psiholozi već tada prepoznali neke aspekte samosuosjećanja i važnost koju imaju u životu pojedinca.

Samosuosjećanje s obzirom na rod i dob

Prema podacima već provedenih istraživanja samosuosjećanje se razlikuje s obzirom na rod. Žene imaju značajno nižu raznu samosuosjećanja nego muškarci, odnosno kritičnije su prema sebi te više razmišljaju o negativnim emocijama koje proživljavaju od muškaraca. Međutim, nema rodnih razlika u brižnosti prema sebi i viđenju vlastitih iskustava dijelom širih ljudskih iskustava (Neff, 2003; Neff i Vonk, 2009).

Osim toga, dosadašnja istraživanja dotaknula su se i mogućih dobnih razlika samosuosjećanja, a predmet interesa bio je i sam razvoj konstrukta, odnosno potencijalni činitelji koji utječu na njegov razvoj. Neff i Vonk (2009) su tako u jednom istraživanju dobili da samosuosjećanje ima malu, ali značajnu pozitivnu povezanost s dobi, dok drugo istraživanje nije došlo do takvih rezultata (Neff i McGeehee, 2010). Različiti nalazi u ova dva istraživanja mogu se objasniti manjom razlikom u dobi između dviju skupina koje su se uspoređivale u drugom

navedenom istraživanju, odnosno većom razlikom u dobi između skupina uspoređivanih u prvom istraživanju. U istraživanju koje su proveli Neff i McGeehee (2010) prosječna dob adolescenata, odnosno srednjoškolskih učenika bila je 15 godina, a studenata, koji su bili grupa za usporedbu, 21 godina. Pokazalo se da razlike u razini samosuosjećanja između navedene dvije skupine nema. S druge strane, Neff i Vonk (2009) su uspoređivali skupinu mlađih odraslih (prosječne dobi od 20 godina) i skupinu odraslih (prosječne dobi od 39 godina) te se kod njih javila značajna pozitivna povezanost samosuosjećanja i dobi. Jedno od mogućih objašnjenja dobivenih rezultata može biti adolescentski egocentrizam, odnosno činjenica da adolescenti često misle da su određene stvari, točnije određena iskustva, nešto što se događa samo njima (Neff i Vonk, 2009), a to umanjuje razinu samosuosjećanja. U mlađoj odrasloj dobi pojedinci se i dalje mogu tako osjećati i razmišljati na takav način, ali u starijoj odrasloj dobi takav način razmišljanja se napušta i osoba je svjesna da je većina njenih doživljaja dio općenitih ljudskih iskustava. Neff i Vonk (2009) su zaključili da samosuosjećanje ima malu, ali značajnu povezanost s dobi što znači da bi to mogao biti znak maturacije. Nedostaju, međutim, istraživanja koja bi zahvatila širi dobni raspon da bi se zaista utvrdio odnos dobi i samosuosjećanja.

Samosuosjećanje i samopoštovanje

Prema dosadašnjim istraživanjima i samosuosjećanje i samopoštovanje pozitivno su povezani s psihološkom dobrobiti pojedinca. Međutim, samosuosjećanje sadrži brojne psihološke koristi koje su do sada vezivane samo uz samopoštovanje, ali uz manje njegovih loših strana, poput izrazite težnje za visokim samopoštovanjem, koja može biti problematična za funkcioniranje osobe. Samosuosjećanje predstavlja pozitivan emocionalni stav prema samom sebi u kojem pojedinac sebi pruža osjećaje brižnosti i razumijevanja. Ono pomaže u motiviranju produktivnog ponašanja i štiti od iscrpljujućih efekata samoosušivanja (Horney, 1950), kao što su depresija i anksioznost (Blatt et al., 1982). U teoriji, samosuosjećanje je povezano s dobrobiti jer pomaže ljudima da se osjećaju sigurno, a samopoštovanje je povezano s dobrobiti jer pomaže ljudima da se osjećaju superiorno i samopouzdanom (Leary, Tate, Adams, Allen i Hancock, 2007). Samosuosjećanje se ne temelji na procjenama vlastitog učinka i učinka drugih ili na sukladnosti s idealnim standardima, već uklanja cijeli proces samoevaluacije fokusirajući se na osjećaje suosjećanja sa sobom, kao i na prepoznavanje vlastite međuzavisnosti s drugima umjesto kreiranja pozitivnih ili negativnih samoprosudbi (Neff 2003a). Dok samopoštovanje počiva na pozitivnoj evaluaciji sebe, samosuosjećanje

predstavlja tip otvorenog svjesnog stanja koje može prihvatiti sve aspekte osobnog iskustva (Neff i Vonk, 2009). Tako se samosuosjećanje suprotstavlja narcističnim tendencijama i zaokupljenosti sobom koje mogu proizlaziti iz pokušaja održavanja visokog samopoštovanja (Finn, 1990; McMillan i dr., 1994), povećavajući osjećaje povezanosti s drugima nasuprot postavljanja sebe u suprotnost s drugima. Za one koji pristupaju svojim iskustvima sa suosjećajnošću veća je vjerojatnost da će suosjećati s drugima jer nema potrebe za silaznom socijalnom usporedbom kao kod samopoštovanja kako bi smatrali sebe prihvatljivima što često znači superiornim nad drugima. I jedino istraživanje provedeno u našoj zemlji na studentskom uzorku pokazalo je da je samopoštovanje pozitivno korelirano s mjerom narcizma, dok to nije slučaj sa samosuosjećanjem (Hanžek i Jelić, 2013).

Za razliku od samopoštovanja, samosuosjećanje dopušta ljudima da prihvate i negativne, a ne samo pozitivne aspekte sebe, ono pomaže ljudima da prihvate svoje neugodne emocije s emocionalnom staloženošću, ali ne dovodi do samozadovoljstva jer istodobno traži od osobe da preuzme odgovornost za svoje postupke (Neff, 2011). S druge strane, samopoštovanje je često povezano s uveličanom i iskrivljenom slikom o sebi, što otežava bilo kakvo poboljšanje, vlastiti napredak ili preuzimanje odgovornosti (Neff i Lamb, 2009). Upravo bi zato trebalo biti lakše povećati samosuosjećanje u odnosu na samopoštovanje jer samosuosjećanje ne zahtijeva usvajanje nerealističnog pogleda na sebe (Neff, 2003a). Istraživanja pokazuju da ljudi vole dobiti pozitivne povratne informacije, ali također vole povratne informacije konzistentne s realnošću ili one koje potvrđuju njihova uvjerenja o sebi (Swann, 1990, 1992). To je primarni razlog zbog kojeg je teško povećati samopoštovanje drugih ljudi, pogotovo kroz nerealistične pohvale kojima ljudi ne vjeruju. Nerealistične pohvale opasne su i iz razloga što ne priznaju moguća ponašanja pojedinaca koja treba promijeniti jer su neproduktivna, nezdrava ili štetna (Damon, 1995; prema Neff, 2003a). Poticanje ljudi da suosjećajno reagiraju na svoje neuspjehe i nedostatke trebalo bi dovesti do jasnijeg uvida u te nedostatke tako da je potreba za samopotvrđivanjem zadovoljena. Također bi trebalo dopustiti ljudima da isprave štetna ponašanja, ali ne iz potrebe da povećaju svoju vrijednost ili status već iz želje za dobrobiti i osjećaja brizi prema sebi i drugima (Neff, 2003a).

Posebno važna razlika između ova dva konstrukta je njihovo djelovanje na doživljavanje i ponašanje pojedinca u nepovoljnim situacijama, poput neuspjeha ili nesreće. U situacijama kada se osoba osjeća loše, dolazi do pada samopoštovanja, pogotovo ako je osoba sama kriva ili odgovorna za neuspjeh koji je doživjela, te bi upravo tada visoka razina samosuosjećanja mogla biti poželjna (Neff, 2011). Samosuosjećanje bi trebalo olakšati prihvaćanje situacije neuspjeha te pomoći da se osoba osjeća bolje, tretirajući sama sebe na brižan način, bez

osuđivanja i negativnih misli uz istodobno motiviranje osobe za ulaganje daljeg truda u ostvarivanje određenog cilja. Iz toga se može zaključiti da je samopoštovanje često posljedica toga što se osoba osjeća dobro, a ne uzrok te dobrobiti (Neff, 2011).

Upravo zbog utvrđivanja različitosti konstrukta samosuosjećanja i samopoštovanja istraživači učestalo u istraživanja uvode brojne druge konstrukte (npr. neuroticizam, zadovoljstvo životom) uz pomoć kojih definiraju specifične razlike samosuosjećanja i samopoštovanja. Jedan takav konstrukt je emocionalna regulacija i kontrola koja će preko svoje povezanosti sa samosuosjećanjem i samopoštovanjem istaknuti moguće razlike ili sličnosti istraživanih konstrukta.

Emocije

U doslovnom smislu riječ emocija je definirana kao svako kratkoročno evaluativno, afektivno, svrhovito, psihološko stanje (Colman, 2003). Goleman (1997) emociju definira kao osjećaj i s njime povezane misli, psihološka i biološka stanja te niz sklonosti djelovanju. S druge strane, Reeve (2005) emocije definira kao kratkotrajne subjektivno-fiziološko-funkcionalno-ekspresivne fenomene koji usklađuju reakcije prilagodbe na važne događaje u našem životu.

Iz evolucijske perspektive emocije, kao i mnogi naši fizički atributi i psihološki procesi, predstavljaju rješenja za adaptivne probleme (Tooby i Cosimides, 1990). Emocionalne reakcije tipično su kratkog trajanja i uključuju promjene u subjektivnom doživljaju, ekspresivnom ponašanju i centralnom, autonomnom i endokrinom sustavu (Lang, 1995). Za emocije se smatra da su se pojavile zbog njihovog efikasnog koordiniranja različitim reaktivnim sistemima, tako nam pomažući da reagiramo na važne izazove i prilike (Levenson, 1994). Svaka emocija nudi izraženu spremnost na djelovanje i pokazuje nam smjer koji se već pokazao dobrim za suočavanje s izazovima ljudskog postojanja koji se ponavljaju (Ekman, 1992; prema Goleman, 1997), a različite emocije odnose se na različite adaptivne probleme (npr. Ekman, 1992; Izard, 1977; Plutchik, 1980 prema Goleman, 1997). Na našem emocionalnom repertoaru svaka emocija igra jedinstvenu ulogu, kako to otkrivaju njihovi jasno izraženi biološki pokazatelji. Uz nove metode promatranja unutrašnjosti tijela i mozga, istraživači otkrivaju nove fiziološke pojedinosti o tome kako pojedina emocija priprema tijelo za vrlo različite vrste reakcija (Levenson, Ekman i Friesen, 1990; prema Goleman, 1997). Ako se afekt koristi za valentne (dobre-loše) reakcije na podražaje ili situacije koje su

značajne za pojedinca (Scherer, 1984; prema Goleman, 1997), emocije su dio veće obitelji afekata koja također uključuje: stresne odgovore na zahtjevne okolnosti, emocionalne epizode sa ponašanjem poput tučnjave ili prenošenje loše vijesti prijatelju i raspoloženja poput euforije, te depresiju (Gross, 1999).

Emocionalna regulacija

Emocionalna regulacija omogućava osobi uskladiti izražavanje vlastitih emocija sa zahtjevima okoline, zaštititi se od neugodnih emocija, obuzdati ih i usmjeriti tako da ne ometaju njezino funkcioniranje. Iako se pojam emocionalne regulacije upotrebljava na različite načine, općenito se može reći da ona obuhvaća sposobnost odgovaranja na stresne zahtjeve i emocionalna iskustva na društveno prihvatljiv, adaptivan i fleksibilan način (Cole, Martin i Dennis, 2004; Morris, Silk, Steinberg, Myers i Robinson, 2007; prema Macuka, 2012). Gross (1999) emocionalnu regulaciju definira kao heterogene procese kojima su emocije regulirane, a pomoću kojih pojedinci utječu na emocije koje imaju, odnosno na to kada ih imaju, kako ih doživljavaju, te kako izražavaju te emocije. S obzirom na generalni konsenzus među istraživačima da emocije imaju više komponenti u doživljajnoj, ponašajnoj i fiziološkoj domeni, tako i emocionalna regulacija uključuje promjene u jednom ili više ovih sistema i ne treba (ali svakako može) uključivati pokušaje promjene subjektivnog iskustva emocije (Gross, 1999). Emocionalna regulacija uključuje upravljanje neugodnim emocijama i emocionalnim reakcijama, analizu uzroka emocije, izbor reakcije, kao i sposobnost da se odgodi zadovoljenje neke želje ili potrebe, te stoga određuje vanjsko ponašanje pojedinca i unutarnje dobro osjećanje (Macuka, 2012).

Nadalje, postavlja se pitanje je li emocionalna regulacija svjestan ili nesvjestan proces (Masters, 1991; Mayer i Salovey, 1995). Tipični primjeri emocionalne regulacije opisuju je kao svjestan proces, poput odluke da se promijeni uznemirujuća tema, ali možemo pretpostaviti da se aktivnosti emocionalne regulacije obavljaju i automatski, poput dobro uvježbanih rutina (npr. skrivanje nezadovoljstva lošim poklonom). Iako su dosadašnje rasprave zastupale kategoričku distinkciju između svjesnih i nesvjesnih procesa, Gross (1999) smatra da je bolje razmišljati o kontinuumu procesa koji variraju u stupnju kontrole, napora i svjesnosti.

Strategije reguliranja emocija variraju po svojoj prirodi, učinkovitosti i implikacijama za individualno psihosocijalno funkcioniranje. S obzirom na to da adekvatno reguliranje emocija

ima važne implikacije za afektivno iskustvo i interpersonalno funkcioniranje, važno je naučiti kako upravljati emocijama na prikladne načine (Eisenberg i Morris, 2002).

Većina istraživanja u ovom području se bavi proučavanjem kako pojedinci reguliraju neugodne emocije mnogo češće nego ugodne emocije, s posebnim naglaskom na reguliranju doživljajnih i ponašajnih, ali ne i fizioloških, aspekata emocija (Eisenberg i Morris, 2002; John i Gross, 2004; Rivers, Brackett, Kataluk i Salovey, 2007; Suveg i Zeman, 2004; prema Macuka, 2012).

Do sada nije istraživana povezanost samopoštovanja i emocionalne regulacije, međutim istraživana je veza samopoštovanja sa emocionalnom inteligencijom koja je definirana kao sposobnost za adaptivno prepoznavanje, razumijevanje, upravljanje i kontroliranje svojih i tuđih emocija (Mayer i Salovey, 1995; Schutte i dr., 1998). Emocionalna inteligencija je stoga indikator kako pojedinac doživljava, razumije i regulira emocije integrirajući tako konstrukt emocionalne regulacije i kontrole kao jedan svoj aspekt. Pojedinci s visokom emocionalnom inteligencijom uspješniji su u životu od pojedinaca s niskom emocionalnom inteligencijom te je dokazano da samopoštovanje služi kao jasan indikator razvoja emocionalne inteligencije kod studenata (Goleman, 1995). Osim toga, istraživanja u različitim kulturama pokazala su značajnu pozitivnu povezanost emocionalne inteligencije i samopoštovanja (Sameer, 2008; Abbas, 2011) prema kojima pojedinci sa visokom emocionalnom inteligencijom izvještavaju o visokom samopoštovanju (Schutte i dr., 2002). Stoga možemo zaključiti da je samopoštovanje povezano i sa emocionalnom regulacijom kao dijelom emocionalne inteligencije, a ovim istraživanjem ćemo pokušati potvrditi tu pretpostavku. Međutim s obzirom da navedena istraživanja ne uzimaju u obzir stabilnost visokog samopoštovanja moguće je pretpostaviti da će emocionalna regulacija kod pojedinaca sa krhkim visokim samopoštovanjem biti nešto slabija, te da će stoga samosuosjećanje imati jaču povezanost sa emocionalnom regulacijom od samopoštovanja.

Samosuosjećanje i emocionalna regulacija

Konstrukt samosuosjećanja pokazao se značajnim u novijim istraživanjima na području emocionalnog razvoja, specifično u suočavanju i emocionalnoj regulaciji (termini suočavanja i emocionalne regulacije se učestalo koriste kao sinonimi; Brenner i Salovey, 1997; prema Neff, 2003a). Emocionalna regulacija, kao što je i ranije spomenuto, odnosi se na procese pomoću kojih pojedinac obraća pozornost na svoje emocije, upravlja intenzitetom i trajanjem emocionalnog uzbuđenja te mijenja prirodu i značenje emocionalnih stanja kada je suočen sa

stresnim i potresnim situacijama (Thompson, 1994). Tradicionalno se emocionalno usmjereno suočavanje promatralo u terminima emocionalnog izbjegavanja (npr. ismijavanje stvari kao nevažnih), tako da su emocionalne reakcije na poteškoće viđene kao obrambeni mehanizmi korišteni kako bismo porekli probleme ili od njih odvratili pozornost radije nego se s njima direktno suočili (Lazarus, 1993). Međutim, u zadnje vrijeme psiholozi su prepoznali da emocionalno usmjereno suočavanje može preuzeti i produktivan, proaktivan oblik. Stanton i suradnici (Stanton, Danoff-Burg, Camron, i Ellis, 1994; Stanton, Kirk, Cameron, i Danoff-Burg, 2000; prema Neff 2003a) pokazali su da je „emocionalni pristup“ strategijama suočavanja, kojim pojedinci pokušavaju održati svijest o svojim emocijama te ih istražiti i razumjeti, povezan sa pozitivnom psihološkom prilagodbom. Na mnoge načine samosuosjećanje se može promatrati kao koristan emocionalni pristup strategijama suočavanja. Samosuosjećanje zahtjeva usmjerenu svjesnost na vlastite emocije (Bennett-Goleman, 2001; Kabat-Zinn, 1994; Kornfield, 1993; Salz-Berg, 1997; prema Neff 2003a) tako da se potresni i bolni osjećaji ne izbjegavaju, već im se prilazi sa brižnošću, razumijevanjem i osjećajem međuzavisnosti s drugim ljudima. Na ovaj način neugodne emocije se mijenjaju u više pozitivna osjećajna stanja dopuštajući jasnije shvaćanje neposredne situacije i usvajanje ponašanja koja mijenjaju pojedinca ili/i okruženje na prikladne i djelotvorne načine. Iz ovog razloga samosuosjećanje se može pokazati važnim aspektom emocionalne inteligencije, koja uključuje sposobnost nadgledanja vlastitih emocija i vještu uporabu tih informacija u usmjeravanju vlastitih misli i ponašanja (Salovey i Mayer, 1990; prema Neff 2003a). Osim toga pokazalo se da samosuosjećanje pomaže pojedincima regulirati svoje neugodne emocionalne reakcije (Shepard i Cardon, 2009) djelujući pritom upravo kao jedna vrsta emocionalne regulacije.

S obzirom na kontradiktornost nalaza dosadašnjih istraživanja vezanih uz samopoštovanje prema kojima visoko samopoštovanje nije jamstvo zadovoljstva životom, iako se i dalje smatra pokazateljem psihičke dobrobiti, samosuosjećanje bi kao novoformljeni konstrukt mogao ponuditi neke odgovore na do sada nerazjašnjena pitanja o samopoštovanju. Tako primjerice možemo pretpostaviti da će samosuosjećanje biti sličnije funkcioniranju visokog stabilnog samopoštovanja, dok će se značajne razlike pokazati između samosuosjećanja i krhkog samopoštovanja. Osim toga konstrukt emocionalne regulacije i kontrole se može s obzirom na svoju povezanost sa samopoštovanjem i samosuosjećanjem pokazati značajnim u otkrivanju dodatnih razlika između ta dva konstrukta. Nadalje, pokazuje se potreba za provođenjem istraživanja u različitim kulturama, jer za sada dominantnu ulogu u

objašnjavanju spomenutih konstrukta imaju istraživanja provedena u američkoj kulturi koju karakterizira individualizam i istaknuta uloga visokog samopoštovanja kao pozitivnog pokazatelja vlastite vrijednosti. Kako su se kroz dosadašnja istraživanja spol, dob i socioekonomski status pokazali važnima u budućim istraživanjima treba težiti što većim i heterogenijim uzorcima s obzirom na spomenute faktore.

Cilj, problemi i hipoteze

Cilj

Istražiti odnos samosuosjećanja i samopoštovanja sa emocionalnom regulacijom i demografskim varijablama, te utvrditi postoje li razlike u samosuosjećanju i emocionalnoj regulaciji s obzirom na vrstu samopoštovanja.

Problemi i hipoteze

- 1) Utvrditi povezanost samosuosjećanja sa samopoštovanjem.

H1: Očekujemo pozitivnu povezanost samosuosjećanja i samopoštovanja.

- 2) Utvrditi odnos dobi, socijalno-ekonomskog statusa i emocionalne regulacije i kontrole sa samosuosjećanjem i samopoštovanjem.

H2: Očekujemo da će samosuosjećanje biti pozitivno povezano sa dobi, a samopoštovanje negativno povezano sa dobi.

H3: Očekujemo da će samopoštovanje biti pozitivno povezano sa socijalno-ekonomskim statusom, a samosuosjećanje neće imati značajnu povezanost sa socijalno-ekonomskim statusom.

H4: Očekujemo da će samosuosjećanje i samopoštovanje biti pozitivno povezano sa emocionalnom regulacijom i kontrolom.

H5: Očekujemo da će starija dob predviđati više samosuosjećanje i niže samopoštovanje, viši socijalno-ekonomski status predviđat će više samopoštovanje, a visoka emocionalna regulacija i kontrola predviđat će visoko samosuosjećanje i samopoštovanje.

- 3) Utvrditi razlike u izraženosti samosuosjećanja i emocionalne regulacije i kontrole kod različitih vrsta samopoštovanja.

H6: Očekujemo da će samosuosjećanje i emocionalna regulacija i kontrola biti izraženije kod sudionika sa visokim samopoštovanjem, nego kod sudionika sa paradoksalnim i niskim samopoštovanjem.

Metoda

Sudionici

Sudionici u ovom istraživanju bili su hrvatski državljani koji su upitnike ispunjavali u online verziji nakon što su kontaktirani putem e-maila, Facebooka i objava na portalu Istraži me, te grupno u papir-olovka verziji upitnika za vrijeme redovne nastave u dogovoru sa srednjim školama osim starijih sudionika koji su upitnike rješavali individualno. Ovim načinima 1666 sudionika pristupilo je rješavanju upitnika od kojih je 1175 upitnik rješavalo u online verziji, 292 u srednjim školama i 181 starijih sudionika individualno. Osipanje sudionika bilo je iznimno maleno, te je samo 18 nepotpunih upitnika isključeno iz analize. Upitnik je u potpunosti ispunilo 1648 sudionika u dobi od 16 do 89 godina, a prosječna dob sudionika bila je 30 godina ($M=30,70$, $SD=16,77$). Podaci o ostalim sociodemografskim karakteristikama uzorka nalaze se u tablici 1.

Tablica 1
Prikaz sociodemografskih karakteristika za uzorak od 1648 sudionika

	Broj sudionika	Postotak sudionika
Spol:		
muškarci	627	38,0 %
žene	1021	62,0 %
Stupanj obrazovanja*:		
NSS	325	19,7 %
SSS	585	35,5 %
VŠS	233	14,1 %
VSS	505	30,6 %
Radni status:		
učenik/učenica	292	17,7 %
student/ica	678	41,1 %
zaposlen/a	390	23,7 %
nezaposlen/a	107	6,5 %
umirovljen/a	181	11,0 %
Socioekonomski status:		

jako ispod prosjeka	61	3,7 %
malo ispod prosjeka	235	14,3 %
prosječan	931	56,5 %
malo iznad prosjeka	382	23,2 %
jako iznad prosjeka	39	2,4 %
Metoda prikupljanja:		
Online	1175	71,3%
Srednje škole	292	17,7%
Individualno	181	11%
Dobne skupine:		
ispod 20	460	27,9%
20 – 30	732	44,4%
31 - 49	221	13,4%
iznad 50	235	14,3%

*sudionici koji se još uvijek obrazuju trebali su označiti najviši postignuti stupanj obrazovanja u trenutku ispitivanja

Mjerni instrumenti

Skala samoprihvatanja i samokompetentnosti - Self liking competence scale (SLCS; Tafarodi i Swann, 1995) se sastoji od dvije subskale od kojih jedna mjeri samoprihvatanje (primjer čestice: „*Osjećam se jako ugodno u pogledu samog/same sebe.*“), a druga samokompetentnost (primjer čestice: „*Vrlo sam učinkovit/a u stvarima koje radim.*“). Svaka subskala sastoji se od 10 čestica. Unutar svake subskale pet je čestica pozitivnog, a pet negativnog smjera. Nakon rekodiranja čestica veći rezultat ukazuje na veće samoprihvatanje, tj. samokompetentnost. Ako se rezultati na subskalama samoprihvatanja i samokompetentnosti zbroje, dobiva se mjera samopoštovanja. Sudionici procjenjuju koliko pojedina tvrdnja vrijedi za njih na skali od 5 stupnjeva (1 - u potpunosti netočno, 5 - u potpunosti točno). Koeficijenti unutarnje konzistencije dobiveni u istraživanju Tafarodija i Swanna (1995) iznosili su za Skalu samokompetentnosti $\alpha = .89$, a za Skalu samoprihvatanja $\alpha = .92$, čime ukazuju na visoku pouzdanost ovih subskala. Provedena istraživanja također su validirala dvofaktorsku strukturu skale (Tafarodi i Swann, 1995). Prevedena forma skale višestruko je korištena i validirana na hrvatskoj populaciji (Matić, 2008; Forko i Lotar, 2012).

Provjerom pouzdanosti na ovom uzorku dobiven je visoki Cronbachov alpha koeficijent unutarnje konzistencije koji za cijelu skalu iznosi $\alpha = .89$ dok je za subskalnu samoprihvatanja $\alpha = .87$, a za subskalnu samokompetentnosti $\alpha = .78$ što potvrđuje već ustanovljenu visoku pouzdanost skala.

Ljestvica samosuosjećanja - Self-Compassion Scale (SCS, Neff, 2003) sastoji se od ukupno 26 čestica uz pet stupnjeva odgovora (1- „gotovo nikad“, 5 - „gotovo uvijek“) čijim se prosjekom određuje ukupni rezultat odnosno ukupna razina samosuosjećanja pojedinca, pri čemu veći rezultat označava veće samosuosjećanje (primjer čestice: „*Ne odobravam i osuđujem vlastite mane i nedostatke.*“). Polovica čestica je pozitivno formulirana, a polovica negativno formulirana i one zahtijevaju obrnuto bodovanje. Ljestvica je na hrvatskoj populaciji već jednom korištena (Hanžek, 2012) međutim prijevod je za ovo istraživanje napravljen u skladu s novim standardima. Dvije osobe prevele su izvornu ljestvicu na hrvatski jezik nakon čega su prijevodi usklađeni međusobno i sa prvotnim prijevodom u svrhu nalaska najboljeg jezičnog rješenja. Zatim je provedeno pretestiranje upitnika na 8 osoba iz različitih dobnih skupina kako bi se utvrdilo razumijevanje čestica. Nakon što je ustanovljeno da svi sudionici ispravno razumiju prevedene čestice formiran je finalni prijevod upitnika.

Faktorska struktura upitnika provjerena je na ranijem istraživanju (Hanžek, 2012) eksploratornom faktorskom analizom te je potvrđeno da odgovara faktorskoj strukturi od šest međusobno povezanih faktora dobivenoj u dotadašnjim istraživanjima provedenim u SAD-u, te da se mogu koristiti podljestvice samosuosjećanja, kao i ukupni rezultat na ljestvici pri obradi i interpretaciji rezultata.

Provjerom pouzdanosti dobiven je visoki Cronbachov alpha koeficijent unutarnje konzistencije $\alpha = .89$ tako da možemo zaključiti kako ova ljestvica pouzdano mjeri samosuosjećanje.

Upitnik emocionalne regulacije i kontrole (ERIK; Takšić, 2003) sadrži 20 tvrdnji kojima je cilj procjena (negativnih) efekata emocija i raspoloženja na mišljenje, pamćenje i ponašanje, kao i sposobnost emocionalne kontrole (primjer čestice: "*Kada me netko naljuti, odmah i vrlo burno reagiram*"). Zadatak sudionika je da na skali Likertova tipa od 5 stupnjeva procijene koliko se pojedina tvrdnja odnosi na njih. Ukupan rezultat se formira kao linearna kombinacija procjena pri čemu se sve tvrdnje obrnuto boduju tako da se postignuti viši rezultat odnosi na bolje upravljanje i bolju kontrolu negativnih emocija. Autor je na uzorku studenata (N=193) dobio Cronbachov alfa $\alpha = .78$ (Takšić, 2000), dok je u ovom istraživanju na većem uzorku (N=1648) nešto veći i iznosi $\alpha = .87$ iz čega možemo zaključiti da skala pouzdano mjeri emocionalnu regulaciju i kontrolu.

U skladu sa preporukama autora na temelju faktorske analize odabran je model s jednim faktorom koji načelno zadovoljava kriterije i ima uglavnom zadovoljavajuću unutrašnju

konzistenciju, s obzirom da modeli strukture s tri faktora i dva faktora zbog slabe pouzdanosti nisu preporučeni za uporabu na uzorku sa velikim dobnim rasponom poput uzorka u ovom istraživanju (Takšić, 2003).

Postupak

Istraživanje je provedeno kroz tromjesečno prikupljanje podataka (siječanj – travanj 2014.) putem različitih izvora. Najviše podataka prikupljeno je online upitnikom dva puta objavljenim na stranici Istraži me (zbog manjka muških sudionika upitnik je drugi put objavljen sa molbom da ga rješavaju samo muškarci), Facebook grupama za psihologe, te rasprostranjenim među prijateljima i kolegama u više različitih tvrtki s planom viralnog širenja (poput lančanog pisma u kojem svaki primatelj šalje dobiveno pismo dalje na nekoliko drugih osoba) kojim je obuhvaćen gotovo sveukupni dobn raspon ovog istraživanja. Osim toga podaci dobne skupine umirovljenika prikupljeni su uz pomoć studenata psihologije koji su individualno pristupali sudionicima, a podaci dobne skupine srednjoškolaca prikupljeni su u jednoj zagrebačkoj gimnaziji te jednoj strukovnoj školi na čijim je 4. razredima upitnik grupno primijenjen. Svim formama upitnika prethodila je uputa u kojoj su sudionici zamoljeni da upitnike ispunjavaju iskreno i potpuno, obaviješteni su da je ispitivanje anonimno i da će se podaci koristiti isključivo u istraživačke svrhe te da daljnjim rješavanjem upitnika pristaju na sudjelovanje. U situacijama osobnog prikupljanja podataka sudionicima je prije podjele upitnika objašnjeno u koju svrhu se provodi istraživanje te je naglašena dobrovoljnost sudjelovanja kao i mogućnost odustajanja u bilo kojem trenutku. Rješavanje upitnika u prosjeku je trajalo 15-ak minuta, osim kod umirovljenika kojima je prosječno vrijeme bilo 30-ak minuta. Sudionici su dobili uputu u kojoj su zamoljeni da upitnike ispunjavaju iskreno i potpuno, obaviješteni su da je ispitivanje anonimno i da će se podaci koristiti isključivo u istraživačke svrhe te da daljnjim rješavanjem upitnika pristaju na sudjelovanje.

Rezultati

Deskriptivna statistika varijabli

U tablici 2 prikazani su pokazatelji deskriptivne statistike za Skalu samoprihvatanja i samokompetentnosti, Ljestvicu samosuosjećanja i Upitnik emocionalne regulacije i kontrole. Također je provjeren normalitet distribucija rezultata uz pomoć Kolmogorov-Smirnov testa.

Kolmogorov Z vrijednosti iz tablice 2 upućuju na zaključak da sve distribucije značajno odstupaju od normalne, osim distribucije dobivene na Upitniku emocionalne regulacije i kontrole. Prikaz svih distribucija nalazi se u Prilogu A. Iako nisu sve distribucije normalno distribuirane već su blago negativno asimetrične i leptokurtične, Petz (2004) navodi kako je moguće koristiti parametrijsku statistiku ukoliko su distribucije pravilne te kod dovoljno velikih uzoraka, jednake ili slične veličine. S obzirom da se ovo istraživanje provodi na velikom uzorku od 1648 sudionika i sve su distribucije pomaknute u istom smjeru koristit će se parametrijska analiza. Pouzdanost izražena u obliku Cronbach Alpha koeficijenta je zadovoljavajuća za sve skale, a možemo je vidjeti u tablici 2.

Tablica 2

Pokazatelji deskriptivne statistike te pouzdanost dobiveni na uzorku od 1648 sudionika za Skalu samoprihvatanja i samokompetentnosti, Ljestvicu samosuosjećanja i Upitnik emocionalne regulacije i kontrole

	Apsolutni raspon rezultata	<i>M</i>	<i>SD</i>	Kolmogorov <i>Z</i>	α
Skala samoprihvatanja i samokompetentnosti:					
Samopoštovanje	1-5	3.29	0.666	1.632**	.89
Samoprihvatanje	1-5	3.38	0.849	2.539**	.87
Samokompetentnost	1-5	3.20	0.639	2.172**	.78
Ljestvica samosuosjećanja:					
Samosuosjećanje	1-5	3.05	0.604	1.679**	.90
Upitnik emocionalne regulacije i kontrole:					
Emocionalna regulacija i kontrola	1-5	2.89	0.656	0,992	.88

Legenda: *M* = aritmetička sredina; *SD* = standardna devijacija; Kolmogorov-Z = vrijednost dobivena Kolmogorov-Smirnov testom normaliteta distribucije; α = Cronbachov indeks unutarnje konzistencije.

* $p < .05$, ** $p < .01$.

Prediktori samosuosjećanja i samopoštovanja

Kako bi dobili odgovore na prva dva problema provedena je bivarijantna korelacijska analiza (tablica 3). Prvi problem bio je utvrditi povezanost samosuosjećanja i samopoštovanja, a drugi problem utvrditi kako demografski podaci i emocionalna regulacija i kontrola predviđaju samosuosjećanje odnosno samopoštovanje. Stoga smo prvo utvrdili povezanost između samosuosjećanja i samopoštovanja, te njihovih potencijalnih prediktora. Dobivena je visoka pozitivna korelacija između samosuosjećanja i samopoštovanja ($r = .660$, $p < .01$) čime je

potvrđena prva hipoteza. Nadalje je dobivena niska pozitivna korelacija dobi sa samosuosjećanjem ($r = .15$, $p < .01$), dok nema korelacije dobi sa samopoštovanjem što nije u skladu s očekivanom negativnom korelacijom. Socioekonomski status je nisko pozitivno povezan sa samopoštovanjem ($r = .165$, $p < .01$), ali i samosuosjećanjem ($r = .083$, $p < .01$), što može značiti da bi socioekonomski status mogao biti dobar prediktor za oba kriterija iako je korelacija sa samosuosjećanjem vrlo niska i vjerojatno značajna zbog veličine uzorka. Emocionalna regulacija i kontrola je, kao što je očekivano, u pozitivnoj korelaciji sa samopoštovanjem ($r = .479$, $p < .01$) i samosuosjećanjem ($r = .623$, $p < .01$).

Tablica 3

Korelacije svih prediktora međusobno te prediktora i kriterija korištenih u hijerarhijskoj regresijskoj analizi (N = 1648)

	Spol	Dob	Obrazovanje	SES	Emocionalna regulacija i kontrola	Samopoštovanje	Samosuosjećanje
Spol	1						
Dob	,048	1					
Obrazovanje	-,034	,094**	1				
SES	-,049*	-,089**	,045	1			
Emocionalna regulacija i kontrola	-,158**	,065**	,071**	,049*	1		
Samopoštovanje	-,101**	,039	,028	,165**	,479**	1	
Samosuosjećanje	-,069**	,150**	,036	,083**	,623**	,660**	1

Legenda: * p<.05; **p<.01

Provedene su dvije hijerarhijske regresijske analize s ukupnim rezultatom na skali samopoštovanja odnosno samosuosjećanja kao kriterijima. Prvi prediktorski blok čine sociodemografske karakteristike – spol, dob i socioekonomski status. Stupanj obrazovanja nije uvršten u regresijsku analizu jer nije imao značajne korelacije sa kriterijima. U drugi i posljednji prediktorski blok uvrštena je emocionalna kontrola i regulacija.

Iz tablice 4 možemo vidjeti da je odabranim prediktorima ukupno objašnjeno 25% varijance samopoštovanja. Sociodemografskim karakteristikama objašnjeno je samo 3,9% varijance, što se pokazalo statistički značajnom promjenu u postotku objašnjene varijance ($\Delta F = 22,316$, $df = 3/1644$, $p < .01$). Zatim je nadodana varijabla emocionalne regulacije i kontrole što se također pokazalo statistički značajnim ($\Delta F = 462,309$, $df = 1/1643$, $p < .01$) i povećalo količinu objašnjene varijance za 21,1 %. Stoga, oba su prediktorska bloka dovela do statistički značajne promjene u postotku objašnjene varijance samopoštovanja.

Samostalni doprinosi prediktorskih varijabli u objašnjenju varijance kriterija nalaze se u tablici 4. U prvom koraku sve uključene sociodemografske karakteristike imaju statistički značajan samostalni doprinos u objašnjenju varijance samopoštovanja, a to su spol ($\beta = -.096$, $p < .01$), dob ($\beta = .058$, $p < .01$) i socioekonomski status ($\beta = .165$, $p < .01$). Međutim uvođenjem emocionalne regulacije i kontrole u model doprinosi sociodemografskih karakteristika se smanjuju, a značajnim ostaje samo socioekonomski status ($\beta = .143$, $p < .01$). S obzirom na to da su dob i spol izgubili na značajnosti dodavanjem emocionalne regulacije i kontrole u regresijsku jednadžbu testirali smo ju kao potencijalni medijator odnosa spola i dobi sa samopoštovanjem. Sobelov test značajnosti medijacije (Sobel, 1982) pokazao je kako emocionalna regulacija i kontrola uistinu jest značajan medijator za dob (Sobel test = 2,97, $p < .01$) i spol (Sobel test = -6,19, $p < .01$), pri čemu su starije osobe imale viši rezultat na emocionalnoj regulaciji i kontroli, a osobe sa većom emocionalnom regulacijom i kontrolom imale su viši rezultat na samopoštovanju, dok su muškarci imali veće rezultate na emocionalnoj regulaciji i kontroli, a muškarci sa većom emocionalnom regulacijom i kontrolom imali su više rezultate na samopoštovanju.

Tablica 4

Rezultati hijerarhijske regresijske analize u kojoj je kriterij *Samopoštovanje*, a prediktorske blokove čine sociodemografske karakteristike i emocionalna regulacija i kontrola

Prediktorski blokovi	β^1	β^2	R^2	ΔR^2
1. blok: Sociodemografske karakteristike			.039	.039**
Spol	-.096**	-.021		
Dob	.058**	.022		
Socioekonomski status	.165**	.143**		
2. blok: Emocionalna regulacija i kontrola		.467**	.250	.211**

Legenda: β^1 = standardizirani koeficijent multiple regresije u koraku analize u kojem je varijabla uvedena u model; β^2 = standardizirani koeficijent multiple regresije u zadnjem koraku analize; R^2 = koeficijent multiple determinacije; ΔR^2 = promjena koeficijenta multiple determinacije

* $p < .05$, ** $p < .01$

Iz tablice 5 možemo vidjeti da je istim prediktorskim blokovima objašnjeno 40,5% varijance u samosuosjećanju što je relativno veliki postotak objašnjene varijance. Pritom sociodemografske karakteristike objašnjavaju samo 3,7% varijance, što se pokazalo statistički značajnom promjenom u postotku objašnjene varijance ($\Delta F = 20,983$, $df = 3/1644$, $p < .01$). Zatim je nadodana varijabla emocionalne regulacije i kontrole što se također pokazalo statistički značajnim ($\Delta F = 1016,473$, $df = 1/1643$, $p < .01$) i povećalo količinu objašnjene varijance za 36,8%. Stoga, oba su prediktorska bloka dovela do statistički značajne promjene u postotku objašnjene varijance samosuosjećanja.

Samostalni doprinosi prediktorskih varijabli u objašnjenju varijance kriterija nalaze se u tablici 5. U prvom koraku sve uključene sociodemografske karakteristike imaju statistički značajan samostalni doprinos u objašnjenju varijance samopoštovanja, a to su spol ($\beta = -.072$, $p < .01$), dob ($\beta = .161$, $p < .01$) i socioekonomski status ($\beta = .094$, $p < .01$). Međutim uvođenjem emocionalne regulacije i kontrole u model doprinosi sociodemografskih karakteristika se smanjuju, a značajnim ostaju dob ($\beta = .114$, $p < .01$) i socioekonomski status ($\beta = .064$, $p < .01$). Provođenjem Sobelovog testa značajnosti medijacije (Sobel, 1982) pokazalo se kako je emocionalna regulacija i kontrola i u ovom slučaju značajan medijator za spol (Sobel test = -6,33, $p < .01$), pri čemu muškarci imaju veće rezultate na emocionalnoj regulaciji i kontroli, a muškarci sa većom emocionalnom regulacijom i kontrolom imaju više rezultate na samosuosjećanju.

Tablica 5

Rezultati hijerarhijske regresijske analize u kojoj je kriterij *Samosuosjećanje*, a prediktorske blokove čine sociodemografske karakteristike i emocionalna regulacija i kontrola

Prediktorski blokovi	β^1	β^2	R^2	ΔR^2
1. blok: Sociodemografske karakteristike			.037	.037**
Spol	-.072**	.026		
Dob	.161**	.114**		
Socioekonomski status	.094**	.064**		
2. blok: Emocionalna regulacija i kontrola		.617**	.405	.368**

Legenda: β^1 = standardizirani koeficijent multiple regresije u koraku analize u kojem je varijabla uvedena u model; β^2 = standardizirani koeficijent multiple regresije u zadnjem koraku analize; R^2 = koeficijent multiple determinacije; ΔR^2 = promjena koeficijenta multiple determinacije

* $p < .05$, ** $p < .01$

Sažimanjem rezultata hijerarhijske regresijske analize, možemo zaključiti da sociodemografske karakteristike u određenoj mjeri predviđaju samopoštovanje i samosuosjećanje međutim gube na značajnosti i veličini doprinosa kod uvođenja varijable emocionalne regulacije i kontrole. Međutim pokazalo se da dob ostaje značajni prediktor za samosuosjećanje, a socioekonomski status i nakon uvođenja druge varijable ostaje značajan prediktor samopoštovanja i samosuosjećanja. Također se provođenjem Sobelovog testa značajnosti medijacije pokazalo da je odnos spola i dobi sa samopoštovanjem u potpunosti posredovan emocionalnom regulacijom i kontrolom, te da je odnos spola sa samosuosjećanjem u potpunosti posredovan emocionalnom regulacijom i kontrolom. Veliko povećanje objašnjenog postotka varijance nakon dodavanja varijable emocionalne regulacije i kontrole govori u prilog njenoj prediktorskoj važnosti za oba kriterija.

Odnos različitih vrsta samopoštovanja sa samosuosjećanjem i emocionalnom regulacijom i kontrolom

Kako bismo odgovorili na treći postavljeni problem i vidjeli razlikuju li se skupine podijeljene po vrsti samopoštovanja u zavisnim varijablama koje čine samosuosjećanje i emocionalna regulacija i kontrola, provedene su dvije jednostavne analize varijance (tablica 6). Sudionici su s obzirom na samopoštovanje podijeljeni prema medijanu u 3 grupe – na 1. grupu sa stabilnim niskim samopoštovanjem, 2. grupu sa stabilnim visokim samopoštovanjem i 3. grupu sa paradoksalnim samopoštovanjem (slučajevi u kojima je rezultat na dimenziji samoprihvatanja visok, a rezultat na dimenziji samokompetentnosti nizak i slučajevi u kojima je rezultat na dimenziji samoprihvatanja nizak, a rezultat na dimenziji samokompetentnosti

visok). Prije provedbe ANOVE provjerena je jednakost varijanci rezultata dobivenih na proučavanim populacijama Levenovim koeficijentom koji se nije pokazao značajnim.

Tablica 6

Rezultati jednostavne analize varijance za 3 skupine podijeljene po vrsti samopoštovanja u samosuosjećanju i emocionalnoj kontroli na 1648 sudionika i post-hoc analize rezultata

		<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>F (df)</i>	<i>Post-hoc (Scheffe)</i>
Samosuosjećanje	1. grupa	598	2,67	,516	311,067** (2/1645)	1 – 2**
	2. grupa	584	3,41	,493		1 – 3**
	3. grupa	466	3,07	,537		2 – 3**
Emocionalna regulacija i kontrola	1. grupa	598	2,59	,599	150,741** (2/1645)	1 – 2**
	2. grupa	584	3,20	,627		1 – 3**
	3. grupa	466	2,91	,580		2 – 3**

Legenda: *N* = broj sudionika; *M* = aritmetička sredina; *SD* = standardna devijacija; *F* = F-omjer kod analize varijance; *df* = stupnjevi slobode; *Post-hoc* = naknadno testiranje razlika; 1. grupa = stabilno nisko samopoštovanje; 2. grupa = stabilno visoko samopoštovanje; 3. grupa = paradoksalno samopoštovanje
p* < .05, *p* < .01

Prvom provedenom analizom ispitano je razlikuju li se aritmetičke sredine navedenih skupina u samosuosjećanju. Dobiveni F-omjer pokazao je da postoji statistički značajna razlika među grupama ($F = 311,067$, $df = 2/1645$, $p < .01$). Post-hoc analizom (Scheffeovim testom) utvrđeno je da među svim grupama postoji statistički značajna razlika. Sudionici sa stabilnim niskim samopoštovanjem doživljavaju najmanje samosuosjećanje, sudionici sa stabilnim visokim najviše samosuosjećanje, a sudionici sa paradoksalnim se smještaju između te dvije grupe. Isti trend vrijedi i za drugu provedenu analizu gdje F-omjer također pokazuje statistički značajnu razliku među grupama u emocionalnoj regulaciji i kontroli ($F = 150,741$, $df = 2/1645$, $p < .01$), a post-hoc analizom (Scheffeovim testom) i u ovom slučaju potvrđena je statistički značajna razlika među svim grupama. Dakle, sudionici sa stabilnim niskim samopoštovanjem imaju najmanju emocionalnu regulaciju i kontrolu, sudionici sa stabilnim visokim najviše emocionalnu regulaciju i kontrolu, a sudionici sa paradoksalnim se opet smještaju između te dvije grupe. Ovi rezultati potvrđuju postavljenu hipotezu o izraženijem samosuosjećanju i emocionalnoj regulaciji i kontroli kod sudionika sa visokim samopoštovanjem, za razliku od sudionika sa niskim i paradoksalnim samopoštovanjem kod kojih su samosuosjećanje i emocionalna regulacija i kontrola manje izraženi. Grafički prikazi razlika među grupama nalaze se u prilogu B.

Rasprava

Cilj provedenog istraživanja bio je istražiti odnos samosuosjećanja i samopoštovanja sa emocionalnom kontrolom i demografskim varijablama, te utvrditi postoje li razlike u samosuosjećanju i emocionalnoj kontroli s obzirom na vrstu samopoštovanja. S obzirom na prijašnja istraživanja koja su potvrdila povezanost samosuosjećanja i samopoštovanja uvođenjem trećeg konstrukta emocionalne regulacije i kontrole pokušali smo utvrditi daljnje razlike među konstruktima i iskoristiti do sada potvrđene povezanosti demografskih varijabli sa konstruktima samopoštovanja i samosuosjećanja kako bi odredili njihovu prediktivnu važnost. U okviru prva dva problema, međutim, nisu potvrđene sve hipoteze. Potvrdili smo visoku pozitivnu povezanost samosuosjećanja i samopoštovanja što je u skladu sa prijašnjim istraživanjem Neff i Vonk (2009). Osim toga potvrđena je pozitivna povezanost samosuosjećanja s dobi što je u skladu sa dosadašnjim nalazom Neff i Vonk (2009) da kod istraživanja sa većim razlikama u usporednim dobnim skupinama dob pozitivno korelira sa samosuosjećanjem jer se razvija s vremenom. Međutim nismo dobili očekivanu negativnu korelaciju dobi sa samopoštovanjem, ali prema Wylievom (1979) opsežnom pregledu literature samopoštovanja koji zaključuje da nema sustavnih razlika u samopoštovanju s obzirom na dob nedostatak korelacije samopoštovanja i dobi u našem istraživanju potvrđuje nekonzistentnost nalaza na ovom području te opći nedostatak konsenzusa o povezanosti dobi sa samopoštovanjem kao što je navedeno u uvodu. Osim toga Robins i Trzesniewski (2005) u meta-analizi radova o povezanosti samopoštovanja i dobi navode kako je u svega nekoliko istraživanja potvrđen pad samopoštovanja u starijoj dobi, te kako su nalazi u literaturi nekonzistentni kada govore o tome pada li emocionalno blagostanje i drugi aspekti prilagodbe tijekom stare dobi. Nadalje potvrdili smo pozitivnu povezanost socioekonomskog statusa i samopoštovanja koju su potvrdila brojna prethodna istraživanja (npr. Twenge i Campbell, 2002; McMullin i Cairney, 2004; Falci, 2011), ali se pokazalo da i samosuosjećanje pozitivno korelira sa socioekonomskim statusom ($\beta^2=.064$, $p<.01$), pa iako je β vrlo niska i možda značajna samo zbog veličine uzorka s obzirom da kod samosuosjećanja nema socijalne usporedbe na kojoj se temelji samopoštovanje i procjena socioekonomskog statusa (Rosenberg, 1981).

Pronađene pozitivne korelacije samopoštovanja i samosuosjećanja s emocionalnom regulacijom i kontrolom potvrdila su naša očekivanja temeljena na dosadašnjim istraživanjima koja su našla pozitivnu povezanost samopoštovanja s emocionalnom

inteligencijom čiji dio čini i emocionalna regulacija (Schutte i dr., 2002; Sameer, 2008; Abbas, 2011) i samosuosjećanja s emocionalnom regulacijom (Shepard i Cardon, 2009; Bernard i Curry, 2011; Vettese, Dyer, Ling Li i Wekerle, 2011). Stoga je u okviru prvog problema treća hipoteza u potpunosti potvrđena.

Kako bi se utvrdio doprinos demografskih varijabli i emocionalne regulacije i kontrole u objašnjavanju samopoštovanja i samosuosjećanja provedene su dvije hijerarhijske regresijske analize.

Dobiveni rezultati hijerarhijske regresijske analize u kojoj je kriterij samopoštovanje, a prediktorske blokove čine sociodemografske karakteristike i emocionalna regulacija i kontrola pokazali su da su oba prediktorska bloka dovela do statistički značajne promjene u postotku objašnjene varijance samopoštovanja. Međutim uvođenjem emocionalne regulacije i kontrole u drugom prediktorskom bloku samo socioekonomski status zadržava svoju prediktivnu značajnost što nije iznenađujuće jer se upravo opadanje socioekonomskog statusa smatra jednim od razloga opadanja samopoštovanja u starijoj dobi (Orth i Trzesniewski, 2010). Osim toga zanimljiv je odnos spola i dobi sa samopoštovanjem koji se u prvom bloku pokazuju kao značajni prediktori da bi u drugom bloku izgubili značajnost. Provođenjem Sobelovog testa značajnosti medijacije pokazalo se da je odnos spola i dobi sa samopoštovanjem u potpunosti posredovan emocionalnom regulacijom i kontrolom. Dobivena pozitivna korelacija dobi i emocionalne regulacije i kontrole govori u prilog povećanju sposobnosti reguliranja i kontrole emocija u starijoj dobi što potvrđuje do sada dobivene nalaze u okvirima teorije socio-emocionalne selektivnosti (SST). Prema SST starije osobe se orijentiraju na bliže, odnosno, emocionalne ciljeve, više koncentriraju na pozitivne informacije i selektivno se prisjećaju pozitivnih događaja što djeluje kao snažna regulacijska strategija (Gross, 2011). Dok negativna korelacija spola i emocionalne regulacije i kontrole govori u prilog povećanoj sposobnosti reguliranja i kontrole emocija kod muškaraca što je u suprotnosti sa dosadašnjim nalazima koji pokazuju da žene imaju višu emocionalnu inteligenciju (jedan dio emocionalne inteligencije čini regulacija emocija) od muškaraca (Tapia, 1999, Singh 2002, Dunn 2003, Awasthi i Katyal, 2005; prema Abbas, 2011). Prema tome možemo pretpostaviti da su kada je emocionalna inteligencija u pitanju žene bolje u aspektima prepoznavanja i razumijevanja emocija, ali ne i u aspektu njihove regulacije, međutim za konkretne zaključke trebalo bi provesti daljnja istraživanja.

Dobiveni rezultati hijerarhijske regresijske analize u kojoj je kriterij samosuosjećanje, a prediktorske blokove čine sociodemografske karakteristike i emocionalna regulacija i kontrola također su pokazali da oba prediktorska bloka dovode do statistički značajne promjene u postotku objašnjene varijance samosuosjećanja. Pa ipak kao i kod samopoštovanja uvođenje emocionalne regulacije i kontrole u drugom prediktorskom bloku mijenja veličinu doprinosa sociodemografskih varijabli, ali ovaj put svoju prediktivnu značajnost osim socioekonomskog statusa zadržava i dob. U ovom slučaju dob ima veću prediktivnu važnost kao što je i očekivano s obzirom na istraživanja kojima je do sada ustanovljeno povećanje samosuosjećanja s dobi jer se može naučiti i razvija se s vremenom (Neff 2003b; Shapiro i dr., 2005), međutim socioekonomski status kao prediktor samosuosjećanja zahtjeva daljnja istraživanja. Provođenjem Sobelovog testa značajnosti medijacije pokazalo se da je odnos spola sa samosuosjećanjem u potpunosti posredovan emocionalnom regulacijom i kontrolom. Kao što je ranije spomenuto i ovdje govorimo o povećanoj sposobnosti reguliranja i kontrole emocija kod muškaraca.

Emocionalna regulacija i kontrola pokazala se značajnim prediktorom samopoštovanja i samosuosjećanja s nešto većom prediktivnom važnosti za samosuosjećanje što govori u prilog izravnijoj vezi samosuosjećanja s emocionalnom regulacijom za koje se u prijašnjim istraživanjima pokazalo da objašnjava individualne razlike u sposobnosti reguliranja emocija, te da je komplementarno kognitivnim strategijama za upravljanje emocijama (Shepard i Cardon, 2009).

Rezultati hijerarhijskih regresijskih analiza većim su dijelom potvrdili četvrtu hipotezu sa izuzetkom očekivanja da će dob predviđati niže samopoštovanje što nije potvrđeno zbog ustanovljenog medijacijskog djelovanja emocionalne regulacije i kontrole na odnos dobi i samopoštovanja.

U okviru trećeg problema provedene su dvije jednostavne analize varijance kako bi se utvrdile razlike u izraženosti samosuosjećanja i emocionalne regulacije i kontrole kod različitih vrsta samopoštovanja. Samopoštovanje je podijeljeno na sigurno nisko i sigurno visoko samopoštovanje, te paradoksalno samopoštovanje definirano kao kontrastne razine samoprihvatanja i samokompetencije (Tafarodi, 1998). S obzirom da ove dvije dimenzije samopoštovanja međusobno koreliraju, pojedinci s velikim razlikama u pojedinim dimenzijama samopoštovanja, odnosno s paradoksalnim samopoštovanjem, su relativno rijetki (Gecas, 1972; Tafarodi i Swann, 1995).

Provedenim jednostavnim analizama varijance ispitano je razlikuju li se aritmetičke sredine navedenih skupina u samosuosjećanju i emocionalnoj regulaciji i kontroli. Dobiveni F-omjeri pokazali su statistički značajne razlike među grupama za oba konstrukta, a post-hoc analiza Scheffeovim testom utvrdila je da su razlike među svim grupama statistički značajne. Za oba konstrukta vrijedi da su izraženiji kod sudionika sa stabilnim visokim samopoštovanjem. Sudionici sa stabilnim niskim samopoštovanjem doživljavaju najmanje samosuosjećanje i imaju najmanju emocionalnu regulaciju i kontrolu, sudionici sa stabilnim visokim samopoštovanjem doživljavaju najviše samosuosjećanje i imaju najvišu emocionalnu regulaciju i kontrolu, a sudionici sa paradoksalnim samopoštovanjem se smještaju između te dvije grupe. Znači da dobiveni rezultati potvrđuju hipotezu postavljenu u okviru trećeg problema. Prema istraživanju koje su proveli Tafarodi i Vu (1997) gdje se navodi da pojedinci sa paradoksalno niskim samoprihvatanjem imaju rigidne standarde koji u slučaju da nisu zadovoljeni vode povišenom razočaranju i samookrivljanju možemo zaključiti da će samosuosjećanje i emocionalna regulacija i kontrola biti niže izražene nego kod pojedinaca sa stabilnim visokim samopoštovanjem kao što je i potvrđeno iako ih u ovom istraživanju nismo bili u mogućnosti izdvojiti kao posebnu skupinu zbog premalog broja već su svi sudionici s paradoksalnim samopoštovanjem stavljeni u zajedničku skupinu, te bi se stoga u budućim istraživanjima trebalo dublje istražiti vezu između samosuosjećanja i emocionalne regulacije i kontrole sa različitim vrstama paradoksalnog samopoštovanja

Metodološki nedostaci i preporuke za buduća istraživanja

Jedno od ograničenja ovog istraživanja je oslanjanje na korelacijski pristup, koji nam onemogućuje izravno zaključivanje o kauzalnosti. Povećava li se pojedincima samopoštovanje i samosuosjećanje zbog povećanja emocionalne regulacije i kontrole ili se, suprotno, emocionalna regulacija i kontrola povećava sa povećanjem samopoštovanja ili samosuosjećanja. U budućim istraživanjima bi implementacija eksperimentalnog nacrta dopustila evaluaciju i razjašnjavanje moguće uzročne uloge samosuosjećanja na predviđanje ishoda emocionalne regulacije.

Nadalje prikupljanje podataka pomoću samoiskaza također može biti jedan od nedostataka. Iako primjena upitnika omogućava prikupljanje velikog broja podataka u kratkom

vremenskom periodu ne možemo biti sigurni da su osobe iskrene u svojim odgovorima i koliko ispravno mogu procijeniti svoja ponašanja ili unutrašnja stanja.

Osim toga uzorak istraživanja je prigodan, ali unatoč tome populacija na kojoj je istraživanje rađeno pogodnija je od populacije studenata na kojoj je provedeno do sada jedino istraživanje samosuosjećanja u Hrvatskoj (Hanžek, 2012) jer je heterogenija, a istraživani konstrukti mogli bi u studentskoj populaciji biti smanjenog varijabiliteta što bi utjecalo i na veličine koeficijenta korelacije. Kako je istraživanje provedeno u zapadnjačkoj kulturi buduća istraživanja svakako bi trebala uključiti i raznolike kulturalne kontekste poput azijske i afričke kulture. S obzirom na rasnu i etničku homogenost uzorka također je vjerojatno da uzorak nije reprezentativan za druge rasne i etničke kategorije, pa bi u budućim istraživanjima u generalizaciji pomogao što heterogeniji uzorak.

Na kraju, analiza je provedena na transverzalno prikupljenim podacima koji miješaju efekte kohorte i starenja, pa nije moguće sa sigurnošću donositi zaključke o dobnim promjenama već govorimo o generacijskim razlikama. Buduća istraživanja trebala bi se fokusirati na longitudinalne studije kako bi sa sigurnošću mogli govoriti o dobnim promjenama u samosuosjećanju, samopoštovanju ili emocionalnoj regulaciji i kontroli.

Zaključak

Cilj ovog istraživanja bio je utvrditi odnos samosuosjećanja i samopoštovanja sa emocionalnom regulacijom i demografskim varijablama, te utvrditi postoje li razlike u samosuosjećanju i emocionalnoj regulaciji s obzirom na vrstu samopoštovanja. Dobiveni rezultati djelomično potvrđuju postavljene hipoteze te pokazuju da postoji značajna niska pozitivna povezanost samosuosjećanja sa dobi ($r = .15$, $p < .01$), da je samopoštovanje pozitivno povezano sa socioekonomskim statusom ($r = .165$, $p < .01$), da je emocionalna regulacija i kontrola u pozitivnoj korelaciji sa samosuosjećanjem ($r = .623$, $p < .01$) i samopoštovanjem ($r = .479$, $p < .01$). Međutim nije dobivena očekivana negativna povezanost samopoštovanja s dobi ($r = .039$, $p = .116$), a socioekonomski status se pokazao pozitivno povezan sa samosuosjećanjem ($r = .083$, $p < .01$). Rezultati regresijske analize pokazuju da socioekonomski status i emocionalna regulacija i kontrola imaju prediktivnu značajnost za konstrukt samopoštovanja, dok dob, socioekonomski status i emocionalna regulacija i kontrola imaju prediktivnu značajnost za konstrukt samosuosjećanja.

Rezultati jednostavne analize varijance potvrđuju postavljenu hipotezu i pokazuju razlike između tri skupine sudionika podijeljenih po vrsti samopoštovanja u izraženosti samosuosjećanja i emocionalne regulacije i kontrole. Dakle, sudionici sa stabilnim niskim samopoštovanjem doživljavaju najmanje samosuosjećanje i imaju najmanju emocionalnu regulaciju i kontrolu, sudionici sa stabilnim visokim samopoštovanjem doživljavaju najviše samosuosjećanje i imaju najvišu najmanju emocionalnu regulaciju i kontrolu, a sudionici sa paradoksalnim samopoštovanjem se smještaju između te dvije grupe.

Zaključno, u ovom istraživanju prediktori (sociodemografske karakteristike i emocionalna regulacija i kontrola) su objasnili relativno veliki dio varijance samopoštovanja i samosuosjećanja. Dobiveni podaci potvrdili su povezanost istraživanih konstrukata, dok bi u budućnosti bilo zanimljivo istražiti uzročno-posljedične veze između samopoštovanja ili samosuosjećanja i emocionalne regulacije i kontrole. Istraživani konstrukti samosuosjećanja, samopoštovanja i emocionalne regulacije i kontrole s obzirom na svoju važnost u svakodnevnom funkcioniranju i općoj kvaliteti života svakako zaslužuju daljnje proučavanje i interes kako bi pojedinci, kao i društvo u cjelini imali koristi u balansiranju svojeg unutarnjeg i socijalnog života.

Literatura

- Abbas, I.(2011). A Relationship between Emotional Intelligence and Self-Esteem: study in universities of Pakistan. *Art and Design Studies. 1* (Online)
- Ang, R. P., Neubronner, M., Oh, S. i Leong, V. (2006.), Dimensionality of Rosenberg's Self-Esteem Scale among Normal-Technical Stream Students in Singapore. *Current Psychology, 25* (2): 121-131.
- Baumeister, R.F., Campbell, J. F., Krueger, J.I.i Vohs, K.D. (2003). Does High Self-Esteem Cause Better Performance, Interpersonal Success, Happiness, Or Healthier Lifestyles? *Psychological Science In The Public Interest, 4*(1), 1-44
- Bernard, L.K. i Curry, J.F.(2011). Self-Compassion: Conceptualizations, Correlates, i Interventions. *Review of General Psychology. 15*, 4, 289-303
- Blatt, S. J., Quinlan, D. M., Chevron, E. S., McDonald, C., i Zuroff, D. (1982). Dependency and self-criticism: *Psychological dimensions of depression. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 50*, 113–124.
- Brown, B. (1999). *Soul without shame: A guide to liberating yourself from the judge within.* Boston: Shambala.

- Charles, S. T., Reynolds, C. A., i Gatz, M. (2001). Age-related differences and change in positive and negative affect over 23 years. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 136–151.
- Colman, A.M. (2003). *A Dictionary of Psychology*. Oxford: Oxford University Press.
- Demo, D. H., i Savin-Williams, R. C. (1983). Early adolescent self-esteem as a function of social class: Rosenberg and Pearlin revisited. *American Journal of Sociology*, 88, 763–774.
- Eisenberg, N. i Morris, A.S. (2002). *Children's emotion-related regulation*. U: R. Kail (Ur.), *Advances in child development and behavior* (str. 190-229). Amsterdam: Academic Press.
- Erdwins, C. J., Mellinger, J. C., i Tyer, Z. E. (1981). A comparison of different aspects of self-concept for young, middle-aged, and older women. *Journal of Clinical Psychology*, 37, 484–490.
- Falci, C.D.(2011). Self-Esteem and Mastery Trajectories in High School by Social Class and Gender. *Social Science Research*, 40 (2), 586-601
- Finn, C. E. (1990). Narcissus goes to school. *Commentary*, 89, 40–45.
- Forko, M i Lotar, M. (2012). Izlaganje adolescenata riziku na nagovor vršnjaka – važnost percepcije sebe i drugih. *Kriminologija i socijalna integracija*, 20 (1), 36-47
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology. *American Psychologist*, 56, 218–226.
- Gecas, V.(1972). Parental behavior and contextual variations in adolescent self-esteem. *Sociometry*, 35, 332-345
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. New York: Bantam Books.
- Goleman, D. (1997). *Emotional Intelligence*. Zagreb:Mozaik knjiga.
- Gove, W. R., Ortega, S. T., i Style, C. B. (1989). The maturational and role perspectives on aging and self through the adult years: An empirical evaluation. *American Journal of Sociology*, 94, 1117–1145.
- Gross, J.J. (1999). Emotion Regulation: Past, Present, Future. *Cognition and Emotion*, 13, (5), 551-573
- Gross, J. J. (2011). *Handbook of Emotion Regulation*. Guilford Press
- Hanžek, V. (2012). *Odnos samosuosjećanja sa samopoštovanjem, narcizmom i zadovoljstvom životom*. Diplomski rad. Filozofski fakultet. Zagreb
- Horney, K. (1950). *Neurosis and human growth: The struggle toward self-realization*. New York: Norton.

- Hanžek, V., Jelić, M. (2013). Odnos samosuosjećanja i samopoštovanja s različitim aspektima psihološkog funkcioniranja. // *21. Dani Ramira i Zorana Bujasa: Sažeci priopćenja / Kuterovac Jagodić, Gordana ; Erceg Jugović, Inja ; Huić, Aleksandra (ur.)*.
- James, W. (1890./1950.), *The Principles of Psychology*, Dover, New York. (Original work published 1890.)
- Jelić, M. (2011). Nove spoznaje u istraživanjima samopoštovanja: konstrukt sigurnosti samopoštovanja. *Društvena istraživanja*, *116(2)*, 443-463.
- Jopling, D. A. (2000). *Self-knowledge and the self*. New York: Routledge. (Elkind, 1969).
- Josephs, R. A., Markus, H. R., Tafarodi, R. W. (1992). Gender and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, *63(3)*, 391-402
- Kernis, M. H. (2000.), Substitute Needs and Fragile Self-Esteem. *Psychological Inquiry*, *11*: 298-300.
- Lang, P.J. (1995). The emotion probe. Studies of motivation and attention. *American Psychology*, *50(5)*, 372-85
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Allen, A. B., i Hancock, J. (2007). Selfcompassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, *92(5)*, 887–904.
- Levenson, R. i dr. (1994). The Influence of Age and Gender on Affect, Physiology, and Their Relations: A Study of Long-term Marriages. *Journal of Personality and Social Psychology*, *67*
- Macuka, I. (2012). Osobne i obiteljske odrednice emocionalne regulacije mlađih adolescenata. *Psihologijske teme* *21, 1*, 61-82
- Masters, J.C.(1991). Strategies and mechanisms for the personal and social control of emotion. In J. Garber i K.A. Dodge (Eds.), *The development of emotion regulation and dysregulation* (pp. 182-207). *Cambridge, U K: Cambridge University Press*.
- Matić, V. (2008). *Sociokulturalni faktori i nezadovoljstvo vlastitim tijelom kod adolescentica*. Diplomski rad. Filozofski fakultet. Zagreb
- Mayer, J.D., i Salovey, P. (1995). Emotional intelligence and the construction and regulation of feelings. *Applied and Preventive Psychology*, *4*, 197-208.
- McMillan, J. H., Singh, J., i Simonetta, L. G. (1994). The tyranny of self-oriented self-esteem. *Educational Horizons*, *Sp*, 141–145.
- McMullin, J.A. i Cairney, J.(2004). Self-esteem and the intersection of age, class and gender. *Journal of Aging Studies* *18*, 75-90

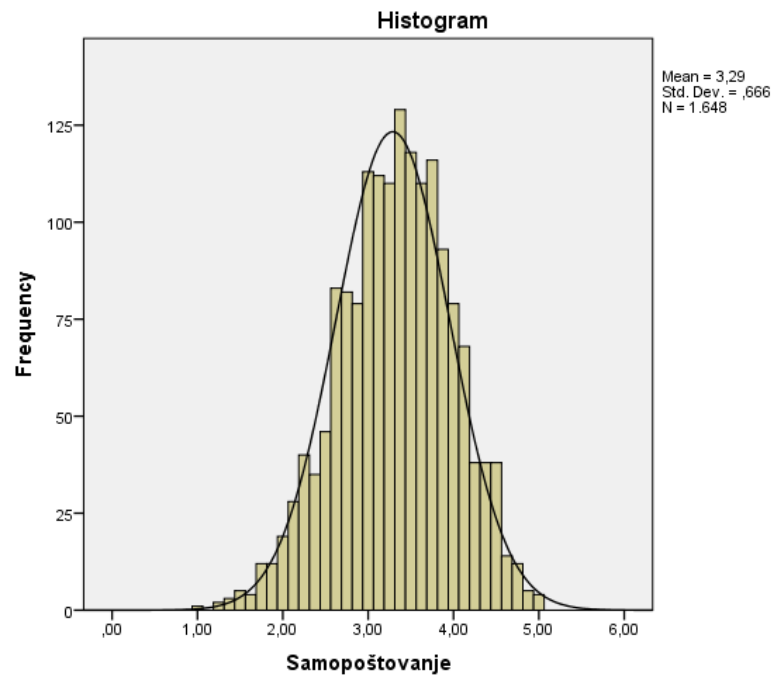
- Mroczek, D. K., i Spiro, A. (2005). Change in life satisfaction during adulthood: Findings from the Veterans Affairs Normative Aging Study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88, 189–202.
- Neff, K. D. (2003a). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, 2, 85–101.
- Neff, K. D. (2003b). Development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223-250.
- Neff, K. D. (2004). Self-Compassion and Psychological Well-Being. *Constructivism in the Human Sciences*, 9, 27-37.
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Compass*, 5, 1-12.
- Neff, K. D. i Lamb, L. M. (2009). Self-Compassion. U: S. Lopez (Ur.), *The Encyclopedia of Positive Psychology* (864-867). Blackwell Publishing.
- Neff, K. D. i McGeehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9, 225-240.
- Neff, K. D. i Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 77, 23-50.
- Neff, K.D. i Dahm, K.A. (in press) Self-Compassion: *What it is, what it does, and how it relates to mindfulness*. To appear in in M. Robinson, B. Meier i B. Ostafin (Eds.) *Mindfulness and Self-Regulation*. New York: Springer.
- Nelson, E. A., i Dannefer, D. (1992). Aged heterogeneity: Fact or fiction? The fate of diversity in gerontological research. *The Gerontologist*, 32, 17–23.
- Orth, U. i Trzesniewski, K.H.(2010). Self-Esteem Development From Young Adulthood to Old Age: A Cohort-Sequential Longitudinal Study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 98 (4): 645-658.
- Petz, B. (2004). *Osnovne statističke metode za nematematičare*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Pyszczynski, T., Greenberg, J., Solomon, S., Arndt, J. i Schimel, J.(2004). Why Do People Need Self-Esteem? A Theoretical and Empirical Review. *Psychological Bulletin*. 130, 3, 435– 46
- Ranzijn, R., Keeves, J., Luszcz, M., i Feather, N. T. (1998). The role of self-perceived usefulness and competence in the self-esteem of elderly adults: Confirmatory factor analyses of the Bachman revision of Rosenberg's Self-Esteem scale. *Journal of Gerontology; Psychological Sciences*, 33B, 96–104.
- Reeve, J. (2005/2009). *Razumijevanje motivacije i emocija*. Jastrebarsko: Naklada Slap

- Robins, R. W., Trzesniewski, K. H., Tracy, J. L., Gosling, S. D., i Potter, J. (2002). Global self-esteem across the life span. *Psychology and Aging*, 17, 423–434.
- Robins, R.W., Trzesniewski, K.H., Tracy, J.L. i Gosling, S.D.(2002). *Global Self-Esteem Across the Life Span. Psychology and Aging*, 17, 3, 423-434
- Robins, R. W., Trzesniewski, K. H (2005). Self-esteem development across the lifespan. *Current Directions in Psychological Science*, 14 (3), 158-162.
- Rosenberg, M. (1981). The self-concept: Social product and social force. In M. Rosenberg, i R. H. Turner (Eds.), *Social psychology: Sociological perspectives* (pp. 593–624). New York: Basic Books.
- Rosenberg, M., i Pearlin, L. I. (1978). Social class and self-esteem among children and adults. *American Journal of Sociology*, 84, 53–77.
- Rosenfield, S. (1999). Splitting the difference: Gender, the self, and mental health. In C. S. Aneshensel, i J. C. Phelan (Eds.), *Handbook of the sociology of mental health* (pp. 209–224). New York: Kluwer Academic, Chapter 11.
- Rosow, I. (1985). Status and role change through the life cycle. In R. H. Binstock i E. Shanas (Eds.), *Handbook of aging and the social sciences* (pp. 62–93). New York, NY: Van Nostrand Reinhold.
- Sameer, B.M. (2008). *Self-Esteem and Emotional Intelligence among B.Ed Trainees of Tsunami Affected Coastal Belt*. ERIC Document No. ED500834.
- Schutte, i sur. (1998). Development and validation of a measure of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 25, 167-177.
- Schutte, i sur. (2002), “Characteristic emotional intelligence and emotional wellbeing”, *Cognition and Emotion*, 16 No. 6, pp. 769-85.
- Shapiro, S. L., Astin, J. A., Bishop, S. R., i Cordova, M. (2005). Mindfulness- Based Stress Reduction for health care professionals: Results from a randomized trial. *International Journal of Stress Management*, 12, 164–176
- Shaw, A., Liang, J. i Krause, N.(2010). Age and Race Differences in the Trajectories of Self-Esteem. *Psychology and Aging*, 25, 1, 84-94
- Shepard, D.A. i Cardon, M.S.(2009).Negative Emotional Reactions to Project Failure and the Self-Compassion to Learn from the Experience. *Journal of Management Studies*. 46, 6, 924-949
- Sobel, M. E.(1982).Asymptotic Confidence Intervals for Indirect Effects in Structural Equation Models. *Sociological Methodology* 13: 290–312

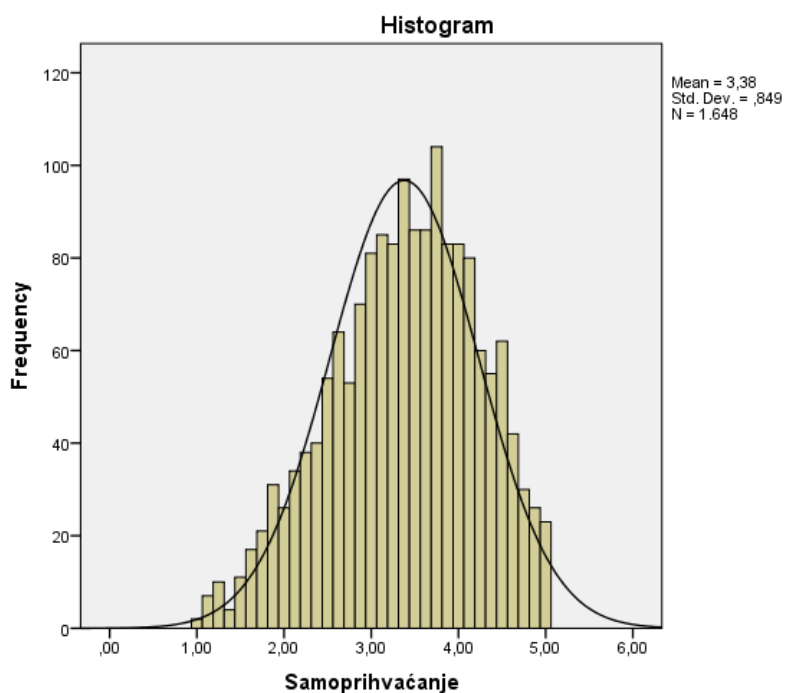
- Swann, W. B. (1990). To be adored or to be known?: The interplay of self-enhancement and self-verification. In E. T. Higgins i R. M. Sorrento (Eds.), *Handbook of motivation and cognition: Foundations of social behavior*, 2 (pp. 408–448). New York: Guilford.
- Swann, W. B. (1992). Seeking “truth,” finding despair: Some unhappy consequences of a negative self-concept. *Current Directions in Psychological Science*, 1, 15–18.
- Tafarodi, R. W. i Swann, W. B. (1995.), Self-Liking and Self-Competence as Dimensions of Global Self-Esteem: Initial Validation of Measure. *Journal of Personality Assessment*, 65 (2): 322-342
- Tafarodi, R. W. i Vu, C. (1997.), Two-Dimensional Self-Esteem and Reactions to Success and Failure. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 23 (6): 626-635.
- Tafarodi, R.W. (1998). Paradoxical self-esteem and selectivity in the processing of social information. *Journal of Personality and Social Psychology*, 4(5), 1181-1196.
- Takšić, V. (2003). Skala emocionalne regulacije i kontrole (ERIK): Provjera faktorske strukture. *Psihologijske teme*, 12, 43-53.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59, 25–52.
- Toobey, J. i L. Cosmides, L. (1990).The Past Explains the Present: Emotional Adaptations and the Structure of Ancestral Environments. *Ethology and Sociobiology*, 11, 418-419
- Trzesniewski, K. H., Donnellan, M. B. i Robins, R.W. (2003.), Stability of Self-Esteem across the Life Span. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84 (1): 205-220.
- Trzesniewski, K. H., Donnellan, M. B. i Robins, R.W. (2003.). Stability of Self-Esteem across the Life Span. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(1), 205-220.
- Twenge, J.M. i Campbell, W.K.(2002). Self-Esteem and Socioeconomic Status: A Meta-Analytic Review. *Journal of Personality and Social Psychology*,6, 1: 59-71.
- Vettese, L.C., Dyer, C.E., Ling Li, W. i Wekerle, C.(2011). Does Self-Compassion Mitigate the Association Between Childhood Maltreatment and Later Emotion Regulation Difficulties? A Preliminary Investigation. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 9, 480-491
- Wiltfang G.L., Scarbecz M.(1990). Social Class and Adolescents’ Self-Esteem: Another Look. *Social Psychology Quarterly*. 53, 174–83.
- Wylie, R. C. (1979). *The self-concept*. Lincoln, NE: University of Nebraska Press.

Prilozi

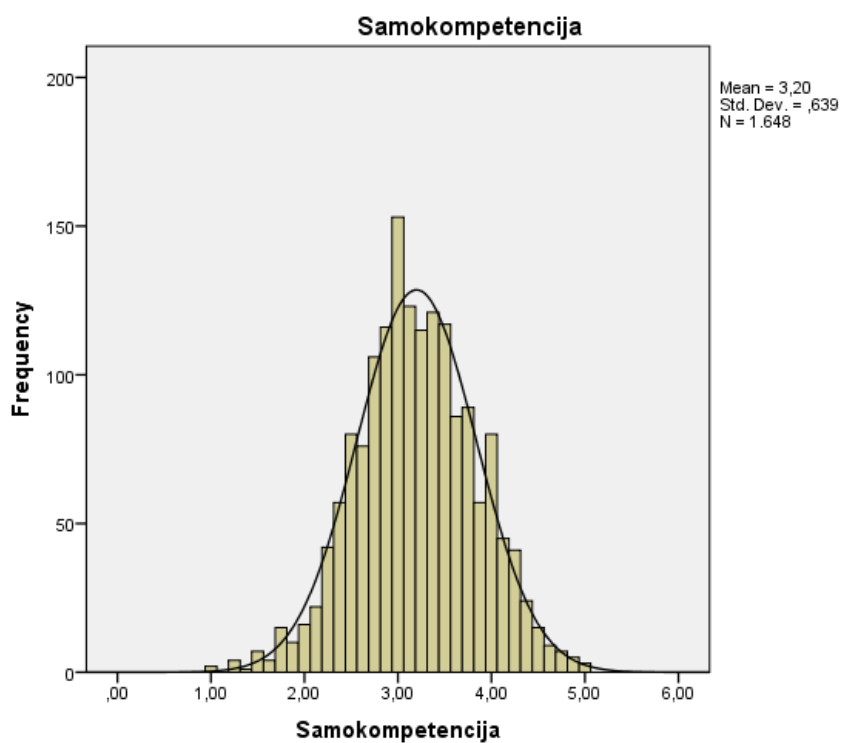
Prilog A - Distribucije rezultata na Skali samoprihvaćanja i samokompetentnosti, Ljestvici samosuosjećanja i Upitniku emocionalne regulacije i kontrole



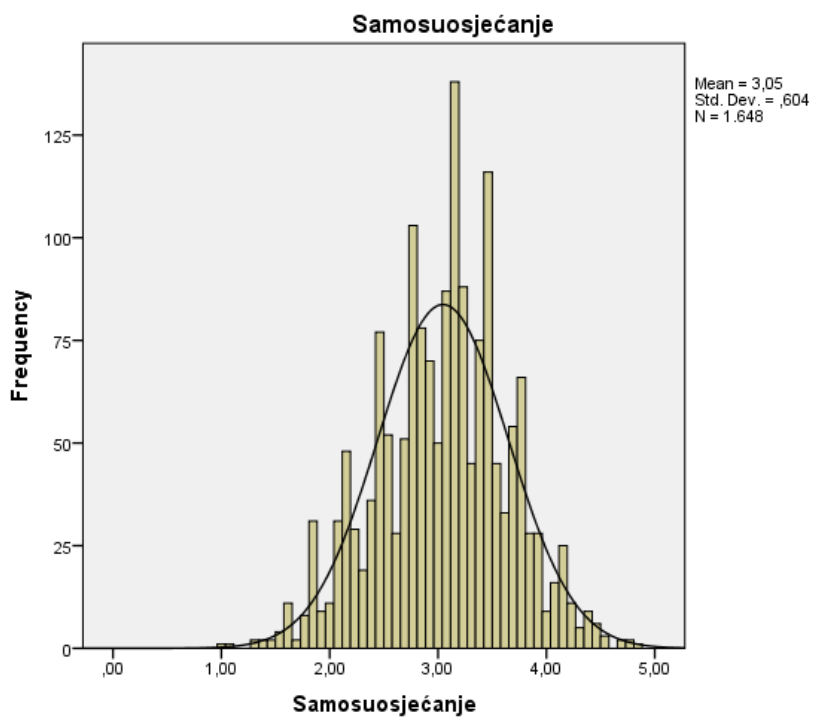
Slika 1. Distribucija rezultata na Skali samoprihvaćanja i samokompetentnosti na uzorku od 1648 sudionika



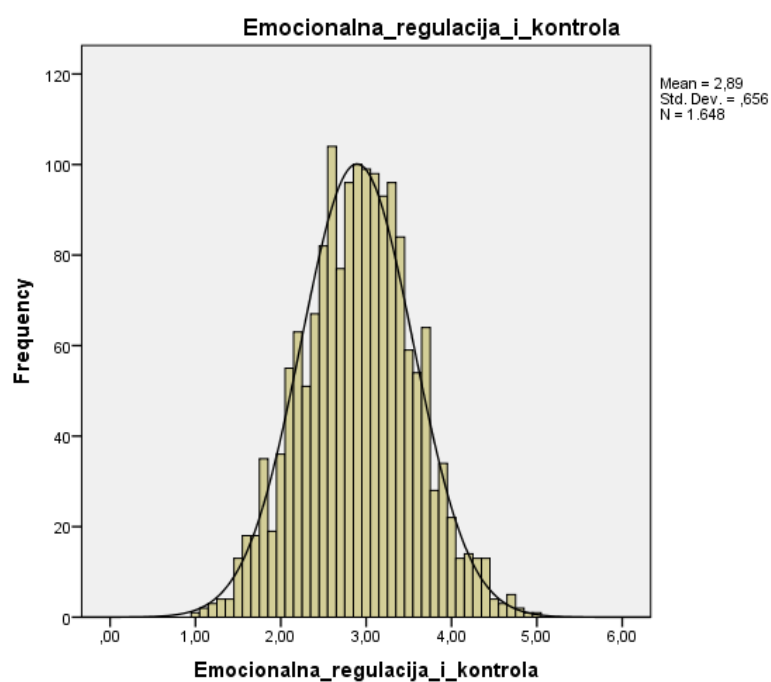
Slika 2. Distribucija rezultata na subskali samoprihvaćanja na uzorku od 1648 sudionika



Slika 3. Distribucija rezultata na subskali samokompetencije na uzorku od 1648 sudionika

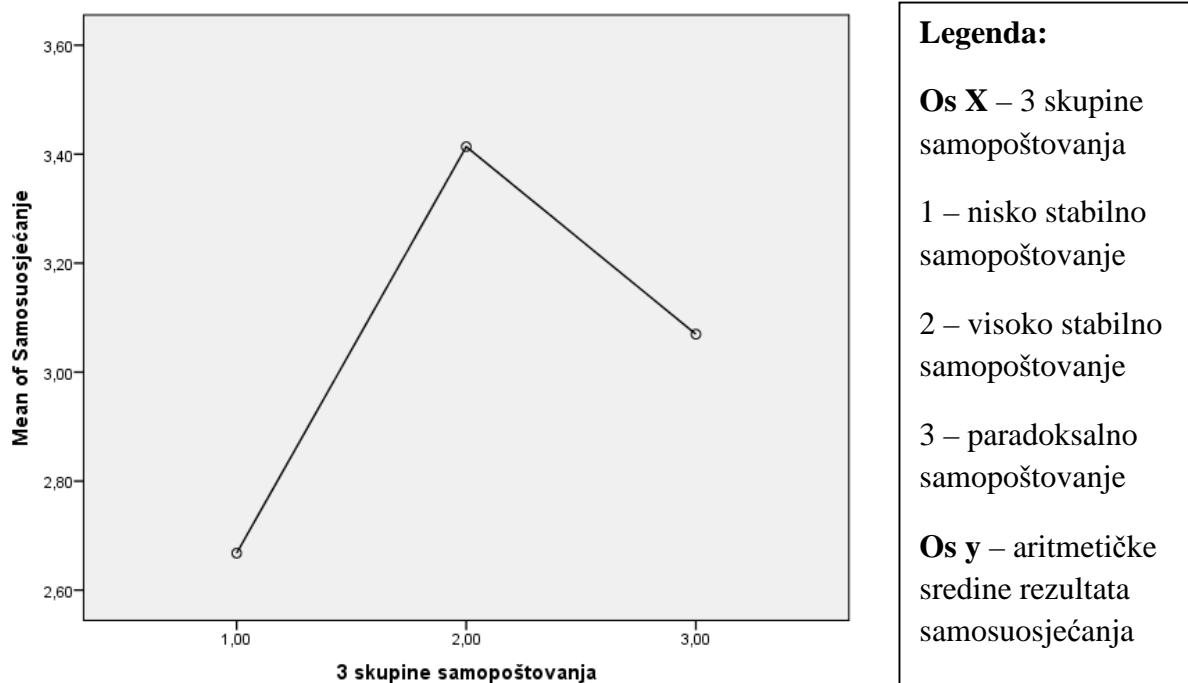


Slika 4. Distribucija rezultata na Ljestvici samosuosjećanja na uzorku od 1648 sudionika

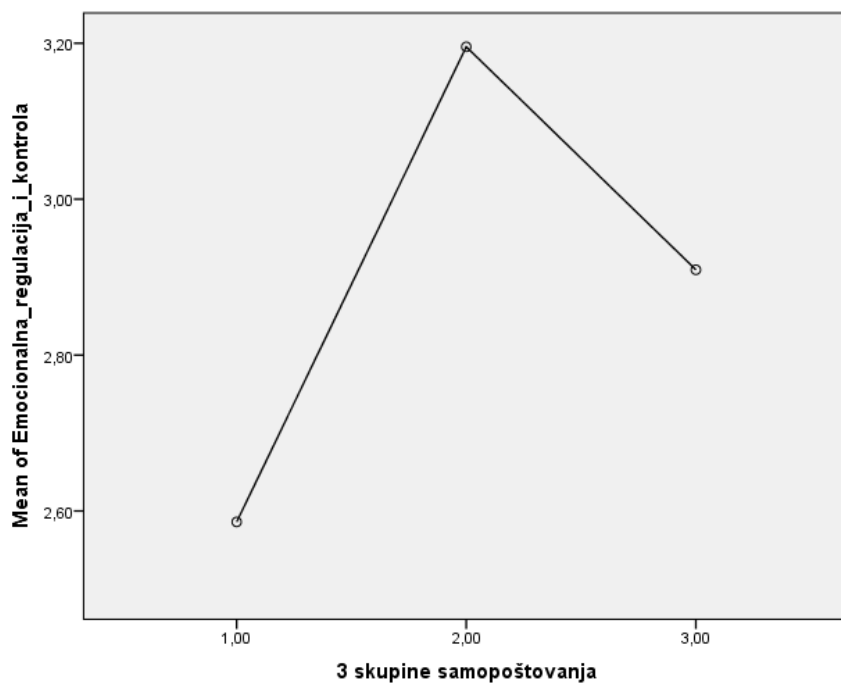


Slika 5. Distribucija rezultata na Upitniku emocionalne regulacije i kontrole na uzorku od 1648 sudionika

Prilog B – Grafovi provedenih analiza varijance



Slika 6. Grafički prikaz rezultata jednostavne analize varijance za 3 skupine podijeljene po vrsti samopoštovanja u samosuosjećanju na 1648 sudionika



Legenda:

Os X – 3 skupine samopoštovanja

1 – nisko stabilno samopoštovanje

2 – visoko stabilno samopoštovanje

3 – paradoksalno samopoštovanje

Os y – aritmetičke sredine rezultata emocionalne regulacije i kontrole

Slika 7. Grafički prikaz rezultata jednostavne analize varijance za 3 skupine podijeljene po vrsti samopoštovanja u emocionalnoj regulaciji i kontroli na 1648 sudionika