



Универзитет „Св. Кирил и Методиј“



Филозофски факултет – Скопје

Институт за психологија

## МАГИСТЕРСКИ ТРУД

Емоционална интелигенција, когнитивно – афективни  
стратегии за регулирање емоции и општа афективност  
кај средношколци од различен пол

Ментор

Проф. Д-р Огнен Спасовски

Кандидат

Валентина Андовска

Скопје, 2017 год.

## Содржина

ВОВЕД	1
Предмет и проблем на истражувањето	5
ТЕОРИСКИ ОСНОВИ НА ИСТРАЖУВАЊЕТО	6
Општа афективност	6
Дефинирање на афективноста	7
Структура на афективноста	8
Фактори на афективноста	13
Мерење на афективноста	19
Емоционална интелигенција	20
Дефинирање на поимот емоционална интелигенција	20
Модели на емоционална интелигенција	24
Фактори на емоционална интелигенција	26
Когнитивно – афективни стратегии за регулирање емоции	30
Дефинирање на поимот регулирање на емоции	30
Стратегии за регулирање на емоции	37

РЕЛЕВАНТНИ ИСТРАЖУВАЊА	41
Релевантни истражувања на релација когнитивно – афективни стратегии за регулирање на емоции и афективност	41
Релевантни истражувања на релација емоционална интелигенција и афективност	51
Истражувачки хипотези	55
Операционална дефиниција на варијаблите	59
Контрола на релевантните варијабли	60
МЕТОД	61
Популација и примерок	61
Инструменти	64
Мерење на емоционалната интелигенција	64
Мерење на когнитивно-афективните стратегии за регулирање на емоциите	65
Мерење на афективноста	67
Постапка	68
Постапки за статистичка обработка на податоците	69

РЕЗУЛТАТИ	70
Резултати од дескриптивната анализа	70
Резултати од дескриптивната анализа на афективноста	70
Резултати од дескриптивната анализа на стратегиите за регулирање на емоциите	71
Резултати од дескриптивната анализа на емоционалната интелигенција	74
Резултати од инференцијалната анализа	76
Резултати од испитувањето на поврзаноста меѓу афективноста и емоционалната интелигенција	76
Резултати за поврзаноста меѓу когнитивно–афективните стратегии за регулирање на емоциите и афективноста	78
Резултати за испитувањето на половите разлики во поглед на афективноста, емоционалната интелигенција и когнитивно – афективните стратегии за регулирање на емоциите	81

Резултати од регресивната анализа	83
Резултати на релација емоционална интелигенција, когнитивно – афективни стратегии за регулирање на емоциите и позитивна афективност	83
Резултати на релација емоционална интелигенција, когнитивно – афективни стратегии за регулирање на емоциите и негативна афективност	86
ДИСКУСИЈА	89
Дискусија на резултатите од дескриптивната анализа	92
Дискусија на резултатите од инференцијалната анализа	94
Дискусија за поврзаноста на афективноста и емоционалната интелигенција	94
Дискусија за поврзаноста на афективноста и когнитивно – афективните стратегии за регулирање на емоциите	99
Дискусија за половите разлики во нивото на емоционалната интелигенција	105
Дискусија на резултатите за половите разлики во поглед на стратегиите руминирање и катастрофирање	108

Дискусија на резултатите за половите разлики во поглед на афективноста	110
Дискусија на резултатите од регресивната анализа	111
Дискусија на резултатите од регресивната анализа за поврзаноста на емоционалната интелигенција и когнитивно – афективните стратегии за регулирање на емоциите како предиктори на афективноста	111
Ограничувања и недостатоци	114
Практични импликации на наодите од истражувањето	115
РЕЗИМЕ	118
ЛИТЕРАТУРА	121
ПРИЛОЗИ	127

## ВОВЕД

Уште со самите почетоци на интелектуалната историја, се потврдува увидот дека човековата емоционалност е значаен фактор за функционирањето на поединецот во различните аспекти на неговото живеење.

Со развојот на психолошката наука, во голем број истражувања е утврдено дека емоциите во голема мера го одредуваат човековото однесување и имаат значајна улога како во интраперсоналното, така и во интерперсоналното пројавување.

Во проучувањето на човековата емоционалност, бројни истражувања докажуваат дека склоноста кон доживување позитивни емоции, може значително да придонесе во ефикасноста на интелектуалниот капацитет и когнитивните функции, обезбедува оптимално човеково функционирање и го насочува поединецот на одговорно и адаптивно однесување. Склоноста пак кон често доживување негативни емоции го нарушува квалитетот на човековиот живот. Оттука, афективноста, односно склоноста кон доживување одредени емоции, претставува тема на научен интерес, што го потврдуваат и истражувањата кои укажуваат на нејзиното значење.

Општата афективност ги подразбира димензиите на емоционалност од „повисок ред“, односно, димензиите на позитивната и на негативната афективност, во чии рамки се содржани специфични позитивни и негативни емоции (Watson & Clark, 1988).

*Позитивната афективност* го одразува нивото до кое поединецот се чувствува ентузијастички, активен и подготвен да дејствува. Спротивно на ова, *негативната афективност* е општа димензија на субјективна несреќа и незадоволство од ангажманот и подразбира различни аверзивни состојби на расположението (Watson & Clark, 1988).

Резултатите од некои истражувања, укажуваат на тоа дека нивото на позитивната и негативната афективност, во голема мера зависат од особините на личноста. Повеќето лонгитудални студии ја потврдуваат стабилноста низ времето на овие конструкти, што говори во прилог на тезата на нивната херитабилност. Сепак, не е мал бројот на истражувачи кои укажуваат дека влијанието врз општата афективност, мора да биде посматрано мултиваријабилно, односно дека покрај биолошки

условените фактори, за позитивната и за негативната афективност, се значајни и срединските и контекстуалните фактори, како и учењето на регулирањето на емоциите (Watson & Clark, 1994).

Ако се има предвид дека позитивната афективност е состојба која ја карактеризира високо ниво енергија, полна концентрација и задоволство од ангажманот, а негативната афективност претставува димензија на субјективна несреќа, незадоволство и чувство на непријатност, цениме дека е оправдано да се истражува општата афективност но и евентуалните предиктори кои би можеле да имаат придонес во нивото на општа афективност. Со оглед на тоа дека емоциите се присутни во сите аспекти на човековото пројавување, сметаме дека е важно да се бараат начините кои водат до успешно поттикнување на позитивните емоции и адаптивно регулирање на негативните емоции. Ова го потврдуваат и резултатите од бројните истражувања кои укажуваат дека повисоко ниво на позитивна афективност што претставува поизразена склоност кон доживување позитивни емоции, е поврзана со постигнување успех во важните аспекти на животот (Salovey & Mayer, 1996).

Консултираната литература и резултатите од досегашните истражувања, укажуваат на неколку фактори кои би можеле да бидат предиктори на димензиите на општата афективност: генетскиот фактор, односно наследената предиспонираност кон доживување на одреден афективен тон - што е поврзано со темпераментот (Rothbart, 1982), раното семејно опкружување (Shapiro, 1998), нивото на емоционална интелигенција (Goleman, 2005), како и способноста за регулирање на емоциите (Thompson, 1994) - се во редот на најчесто споменуваните можни предиктори на човековата афективност.

Саловеј и Мајер (Salovey & Mayer, 1996), наведуваат дека поединците кои не умеат да ги регулираат сопствените емоции, се препуштени на милост и немилост на истите, што може да доведе до нарушување на емоционалното и социјалното функционирање. Овие автори, во 90 те години од минатиот век за прв пат го предлагаат концептот *емоционална интелигенција*, која ја дефинираат како свесност за сопствените емоции, способност за нивно контролирање и поседување на вештини за користење на емоциите кои ќе го насочуваат мислењето но и однесувањето на личноста, кон адаптивни цели.



Емоционалната интелигенција во последниве години интензивно се истражува. Евидентни се доказите за значајна поврзаност на нивото на емоционална интелигенција и депресијата, анксиозноста, агресивноста, но и зависностите (како употребата на цигари и алкохол), во чија позадина е честото доживување непријатни емоции и непоседувањето способности за ниво контролирање. Цениме дека овие наоди упатуваат на оправданост на нашата претпоставка дека постои поврзаност на емоционалната интелигенција и афективноста. Потврда за тоа се и наводите на истражувачите на емоционалната интелигенција, меѓу кои и Големан (Goleman, 2005), според кој лицата кои не поседуваат вештини за контрола на сопствените емоции и често манифестираат негативен афект, по правило се лица со ниско ниво на емоционална интелигенција.

Поврзаноста на емоционалната интелигенција со афективноста, се огледува и во конструктот на Саловеј и Мајер (Salovey & Mayer, 1990), дефиниран како „мета – искуство за расположенијата“, кој претставува свест на поединецот за неговите расположенија. Според овој конструкт, лицето создава сопствени теории за своите расположенија, поврзувајќи ги емоциите кои ги доживува, со конкретни особи и ситуации. Настојувајќи да ги задржи позитивните расположенија, емоционално интелигентното лице, почнува да бира и создава ситуации, во кои и претходно доживувало позитивни емоции, влијаејќи на тој начин на сопствената афективност. Овие процеси кои се однесуваат на секојдневните однесувања Мајер и Стивен (Mayer & Steven, 1994), ги нарекуваат „одржување на пријатните“ и „поправање на непријатните расположенија“, што исто така упатува на поимот - афективност.

Поширокиот концепт на *емоционалното регулирање* од друга страна, ги подразбира сите надворешни и внатрешни процеси кои се одговорни за набљудувањето, евалуацијата и модификацијата на емоционалните реакции, особено нивниот интензитет и траење. Когнитивно – афективното регулирање на емоциите, се однесува на свесниот, когнитивен начин на регулирање на емоциите и претставува дел од тој поширок, општ концепт на емоционално регулирање (Thompson, 1994). Прегледот на истражувањата покажува дека постојат докази кои ја потврдуваат поврзаноста на некои од стратегиите за регулирање на емоциите и нивото на афективност. Во досегашните истражувања најчесто е испитувана поврзаноста на поединечни когнитивно – афективни стратегии со општата афективност и тоа најчесто кај возрастни испитаници. Тие се основата за ова истражување во кое ќе биде

испитувана релацијата меѓу афективноста и емоционалната интелигенција и афективноста и когнитивно – афективните стратегии за регулирање на емоциите. Целта е да провериме дали афективноста е поврзана со овие конструкти, кои во одредена мера можат да бидат научени со тек на искуството, што остава реален простор и можности да се работи на нив, особено со младата популација и да се постигнат резултати во усвојувањето стратегии за поттикнување на позитивната афективност, која е корисна од различни аспекти и е значајна во сите животни подрачја.

## Предмет и проблем на истражувањето

Во ова истражување ќе биде испитувана поврзаноста на општата афективност, со нивото на емоционалната интелигенција и со когнитивно – афективните стратегии за регулирање на емоциите.

Истражувачкиот проблем е да се испита *дали постои поврзаност на афективноста со емоционалната интелигенција и со когнитивно – афективните стратегии за регулирање на емоциите кај средношколци од различен пол?*

Евентуалниот теоретски придонес од истражувањето, би отворил можност и за практична примена на наодите, со цел придонесување во откривањето и ефикасното користење на начините за поттикнување на позитивната афективност и редуцирање и регулирање на доживувањето непријатни емоции, односно, намалување на нивото на негативна афективност, што во поширока смисла би можело да придонесе во подобрување на квалитетот на човековото живеење и да помогне во обезбедувањето на оптимално емоционално, когнитивно и социјално функционирање.

## ТЕОРИСКИ ОСНОВИ НА ИСТРАЖУВАЊЕТО

### Општа афективност

Сите емоции кои човекот ги доживува, имаат адаптивна функција за организмот. Оттука произлегува и сознанието дека емоциите и не можат да бидат негативни само по себе. Означувањето на емоциите со позитивни и негативни, се должи на долгата традиција на термините позитивни и негативни афекти и емоции, која потекнува од Тиченер (Спасовски, 2009).

Еволуционистите и културалните релативисти поставиле серија интересни прашања во врска со настанувањето и експресијата на емоциите, но ставовите се контрадикторни. Од таа причина, се препорачува да се земе во предвид интеракцијата на овие фактори. За да разбереме какво значење има емоцијата за одредена култура, потребно е да бидеме дел од таа култура, односно да знаеме кои мисли, однесувања, идеали и верувања на едно општество се вградени во таа емоција (Арнаудова, 2009).

Иако е прифатлив увидот дека црнобелото гледање на емоциите е неоправдано, сепак, позитивните и негативните емоции покажуваат тенденција да формираат силни фактори и понекогаш е оправдано да се зборува за позитивна или негативна афективност. Имено, искуството кажува дека луѓето кои често доживуваат еден вид негативни емоции, имаат тенденција да доживуваат и други типови негативни емоции и обратно (Ачковска – Лешковска, 2009).

## Дефинирање на афективноста

Интересот за проучување на афективноста, станува поизразен од почетокот на 80-те години, во кој период се појавуваат голем број различни теории и со нив поврзани мерни инструменти, со кои се прави обид да се разјасни структурата на афективноста.

Така, почнува и првичното дефинирање на афективноста и увидите во нејзината структура.

Под општа афективност се подразбираат димензиите на емоционалност од повисок ред. Односно, општа афективност се дефинира преку димензиите позитивна афективност и негативна афективност (Watson, & Clark, 1988).

Според Бек (Beck, 2003), афектите се доживувања или искуства кои поседуваат квалитет на пријатност или непријатност, при што можат да се јават три вида афективни доживувања:

1. Емоционални доживувања - се релативно кратки и силни афективни состојби насочени кон одреден објект за кој постои тенденција за делување (Beck, 2003).
2. Расположение – се однесува на афективните состојби кои се релативно трајни и не се насочени кон некој специфичен објект. Расположенијата им даваат емоционален тон на нашите секојдневни искуства, мисли и однесувања, а често се делат на позитивни и негативни (Beck, 2003).
3. Темпераментот – е стабилна и долготрајна склоност кон одредени видови афективно доживување, која се чини, има генетска основа (Beck, 2003).

Некои од теоретичарите кои застапуваат различни теориски ориентации сугерираат дека токму афективните црти го одредуваат прагот за појава на одредени емоционални состојби (Rozenberg, 1998). Според Розенберг, афективноста подразбира афективни состојби кои можат да бидат – расположенија и емоции. Големо влијание на овие афективни состојби имаат и афективните црти на личноста, како невротизмот, хостилноста, оптимизмот. Тие претставуваат предиспозиции за одредени типови

емоционално реагирање, односно се дефинираат како стабилност во доживувањето на одредени емоционални состојби, а во слични ситуации. Афективните црти имаат организациско влијание на афективните состојби и токму таа улога ги става во самиот врв на афективната хиерархија. Сепак, најопштата поделба на афективните состојби се сведува на расположенија и емоции. Расположенијата „го покриваат средишното подрачје” помеѓу афективните црти на личноста и емоциите. Како и афективните црти и расположенијата создаваат своевидна основа за појавување на одредени емоции, но за разлика од афективните црти кои поседуваат карактеристика на долготрајност, расположенијата можат да предизвикаат одредени девијации во прагот на предизвикување на емоции, односно, со оглед на трајноста, афективните црти се најстабилни предиктори на афективноста (Rosenberg, 1998).

За да се разбере суштината на афективноста, неопходно е да се има увид во дефинирањето на афектот. Имено, поимот афект се однесува на моменталната емоционална состојба на поединецот (Kring & Werner, 2004).

Расел и Барет (Russel & Barret, 1999, според Phillips et al., 2002), тврдат дека афектот, односно неговата основа, ги одразува емоционалните состојби кои секогаш се присутни и сочинуваат една од многубројните компоненти на таканаречената *прототипна емоционална епизода*. Овие т.н. епизоди се јавуваат како одговор на некој настан, било да е тој внатрешен (личносен), или надворешен – и содржат когнитивна, бихевиорална, емоционална и физиолошка компонента. Расположенијата, според Расел и Барет, се основата на афектите.

Бек (Beck, 2003, според Oatley & Jenkins, 2003), афектот го објаснува како еден широк опсег на феномени кои се однесуваат на емоциите, расположенијата и со нив поврзаните диспозиции и склоности.

Истражувачите во подрачјето на психологијата на емоциите утврдиле или идентификувале две пошироки и доминантни афективни димензии, а кои се однесуваат на позитивниот и на негативниот афект. И негативната и позитивната афективност можат да бидат мерени и тоа како афективни црти (кои претставуваат конзистентна и трајна разлика во нивото на афективност), или како состојби - флукуации на расположението (Gijsberg van Wijk, Huisman & Wolk, 1999, според Dankić, 2005) .

Позитивната и негативната афективност се дефинираат како стабилни индивидуални разлики во тенденцијата кон доживување позитивни и негативни расположенија, а кои се прилично конзистентни со тек на времето и низ различни ситуации. Оттука, позитивната и негативната афективност би можеле да претставуваат индикатори на стабилни склоности кон доживувањето позитивни и негативни расположенија.

Под поимот *општа афективност* се подразбираат димензиите на емоционалност од повисок ред, односно, димензиите на позитивната и на негативната афективност во кои се содржат специфични позитивни и негативни емоции (Watson & Clark, 1988). Позитивната афективност го одразува нивото до кое поединецот се чувствува ентузијастички, активен и подготвен да дејствува. Спротивно на ова, негативната афективност е општа димензија на субјективна несреќа и незадоволство, во која се содржани различни аверзивни состојби на расположението (Watson, & Clark, 1988).

Кога станува збор за позитивната и негативната афективност, често пати се поставува прашањето за адаптивноста на афективните одговори, особено кога се работи за непријатните емоции. Според Вотсон (Watson, 2000), негативните емоции му помагаат на организмот да избегнува болни и аверзивни стимулуси, а позитивните емоции го олеснуваат изнаоѓањето на ресурси кои се потребни за непречено функционирање. Но иако базичните системи на негативната и на позитивната афективност сами по себе се адаптивни, не значи дека сите афективни одговори и во сите околности се функционални и адаптивни. Афективните одговори можат да бидат и несоодветни на ситуацијата.

Токму таквите неадаптивни афективни одговори се заеднички фактор на многу емоционални нарушувања. Неадаптивноста може да се манифестира на различни начини: афективните одговори може да бидат премногу силни или да имаат продолжено траење (на пр. чувството на тага, тагувањето), или да бидат премногу чести и на тој начин стануваат неприлагодени на ситуацијата со што се нарушува оптималното функционирање на личноста (Watson, 2000).

Контролирањето и управувањето со емоциите не е единствениот пат до успешно социјално, емоционално и когнитивно функционирање но сепак е особено значајно во тој контекст. Истражувањата со возрасни испитаници посебен интерес му

придаваат на проучувањето на процесите со помош на кои позитивните емоции го поништуваат дејството на негативните емоции како на психолошки, така и на физиолошки план. Резултатите покажуваат дека особите кои можат да ги мобилизираат позитивните емоции и да извлечат позитивно значење од негативните искуства, известуваат за поголема отпорност при соочувањето со проблемите и непријатните ситуации (Levenson, 1989).

Природно е во текот на животот човекот да доживува и пријатни и непријатни емоции, што е важно за процесот на емоционално созревање. Но, според Бредли (Bradley, 2003) особено е значајно на каков начин поединецот се соочува со состојбите на т. н. продолжена негативна афективност. Имено, во текот на краткотрајни состојби на доживување непријатни емоции, може да се користи избегнување или пак стратегии кои релативно брзо доведуваат до намалување на возбудувањето. Но во ситуации кога поединецот не умее да користи адаптивни стратегии за регулирање на емоциите, самата ситуација ја одржува негативната афективност, што доведува до хронична, продолжена состојба на вознемиреност, која може да биде предиктор на психопатологија (Bradley, 2003).

Иако емоциите само по себе не се ни позитивни ниту пак негативни, туку го претставуваат нашиот субјективен однос кон нештата, сепак, прегледот на достапната литература укажува на тоа дека најголемиот број резултати од истражувањата за емоциите и човековата емоционалност, ја потврдуваат корисноста на позитивните емоции за физичкото и менталното здравје на човекот и различните функционални облици на негово пројавување.

Истражувањата потврдуваат дека лицата кои можат да ги мобилизираат позитивните емоции и да извлечат позитивно значење и од негативните искуства, поуспешно се соочуваат со животните проблеми и непријатните ситуации (Fredrickson, 2001).

Експерименталните студии покажуваат дека индукцијата на позитивна афективност, ја зголемува когнитивната флексибилност, на начин кој го унапредува ефективно донесување одлуки и отвореноста за пронаоѓање повеќе потенцијални решенија за постоечките проблеми (Diamond & Aspinwall, 2003). Овие својства на позитивните емоции го унапредуваат развојот на знаењата и другите лични и социјални ресурси. Позитивните емоции го помагаат креативното мислење, и



придонесуваат за поголема отвореност кон животните предизвици. Го унапредуваат човековиот физиолошки и ментален развој и придонесуваат за адаптивното однесување во социјалната околина. Едни од најважните ефекти на позитивните емоции и позитивната афективност, се можеби, ефектите кои се јавуваат во интеракцијата со негативните емоционални состојби, кога ги попречуваат акутните епизоди на негативните афекти да станат постојани, маладаптивни одбранбени обрасци на личноста.

### **Структура на афективноста**

Кога станува збор за структурата на афективноста, едно од најважните прашања кое се уште останува извор на контраверзи, е дали позитивната и негативната афективност се одвоени, биполарни димензии или пак постои континуитет помеѓу нив, а ако воопшто постои, колкава е независноста помеѓу нив?

Со ова прашање психолошката наука се бави долги години. Уште Вундт, како зачетник на димензионалниот пристап за емоциите ја изнел својата тродимензионална теорија, според која сите емоционални искуства можат да се сведат на пријатно – непријатно, напнато – опуштено и возбудено – потиштено. После Вундт голем број научници се занимавале со димензиите на афективноста. Од досега утврдените наоди за структурата на афективноста, би ги споменале сфаќањата за постоењето континуитет, со позитивна афективност (ПА) на едниот и негативна афективност (НА) на другиот крај (Green, Goldman & Salovey, 1993; Feldman, Barrett & Rusel, 1998). Други наоди пак укажуваат на независноста на ПА и НА (Watson & Clark, 1988).

Од постоечките теории за емоциите како што се когнитивните теории, теориите на дискретни емоции и димензионалните теории на емоциите, со структурата на афектот се занимаваат димензионалните теории.

Иако различните теории на емоциите го објаснуваат афектот на различни начини, денес актуелни се два доминантни димензионални приоди. Едниот приод афектот го објаснува како биполарен конструкт, или димензија која го опфаќа опсегот и се движи од пријатност до непријатност, при што позитивниот и негативниот афект се меѓусебно зависни. Покрај оваа биполарна теорија за афектот, актуелна е и

униполарната теорија, според која постојат две одвоени афективни димензии кои се независни една од друга (Beck, 2003).

Современите истражувања одат во прилог на униполарната теорија за афектот. Имено, постојат не мал број податоци кои сугерираат постоење на два основни биолошки механизми (системи), кои одговараат на позитивното и негативното доживување на емоциите. Највлијателните сфаќања кои ја потврдуваат униполарноста на афективноста, се оние за хемисферните разлики, како и наодите за постоење на различни субкортикални системи во човечкиот мозок каков што е допаминскиот, а кои се поврзани со специфични емоции (Dančić, 2005). Униполарната теорија на афективноста постулира постоење на два одвоени афективни системи, а афектот го објаснува како униполарен конструкт, што значи дека позитивниот и негативниот афект се посматраат како одвоени, независни димензии. Според униполарната теорија, и позитивниот и негативниот афект можат да се побудат во различни околности и да имаат различен интензитет. Нивото на позитивна и негативна афективна побуденост, го претставува всушност, вкупното доживеано расположение.

Биполарната теорија за афективноста вклучува постоење на две примарни димензии – едната се однесува на позитивниот афект (ПА), а другата на негативниот афект (НА). Позитивната и негативната афективност претставуваат главни димензии на расположението. Притоа негативната афективност го претставува обемот во кој поединецот субјективно доживува негативно или непријатно расположение, додека, позитивната афективност е обемот на субјективното доживување на позитивно или пријатно расположение. Покрај тоа што афективните искуства кај ПА и НА квалитативно се разликуваат, се смета дека варијациите во овие две димензии во голема мера се независни една од друга, односно, при мерење се манифестираат како два ортогонално сместени фактори (Watson, 2000).

*Неврофизиолошки корелати на афективноста* – Во прилог на укажувањето за независноста на ПА и НА, Вотсон и соработниците (Watson et al., 1999), тврдат дека димензиите на позитивната и на негативната афективност, претставуваат субјективни компоненти на системот за бихевиорална инхибиција (БИС) и на системот за бихевиорална активација (БАС). Целта на системот за бихевиорална инхибиција е инхибирање на однесувањето кое би можело да доведе до несакани последици по организмот. Така, негативната афективност, односно, негативните емоционални

состојби, го ставаат организмот во состојба на будност и подготвеност за соодветна одбрана. На тој начин, преку посебните серотонергички и норадренергички механизми, негативната афективност го поттикнува или повлекувањето или бегството на организмот.

Спротивно на ова, целта на бихевиоралниот активациски систем (БАС), е обезбедување на ресурси кои се важни за опстанокот и функционирањето на организмот. На тој начин, позитивната афективност, или позитивните емоционални состојби кои ја сочинуваат оваа димензија, имаат улога на мотиватор на однесувањето насочено кон целта, односно позитивната афективност го поттикнува приоѓањето како однесување. Во физиолошка смисла, позитивната афективност ја одразува активноста на посебен допаминергичен неврален супстрат кој се активира при очекување позитивни настани за лицето. Според Вотсон (Watson et al., 1999), позитивната и негативната афективност се всушност адаптивни системи за организмот. Иако се одвоени, сепак меѓу нив секогаш е присутна извесна корелација.

### **Фактори на афективноста**

Лонгитудалните студии во подрачјето на афективноста, главно ја потврдуваат стабилноста низ времето на позитивната и негативната афективност, што е во прилог на тезата за херитабилноста на овие конструкти. Сепак, не е мал бројот на истражувања кои укажуваат на тоа дека влијанието врз позитивниот и негативниот афект и факторите кои го одредуваат, треба да се согледуваат мултиваријабилно, односно дека, покрај билошки условените фактори, значајни се и контекстуалните и социодемографските услови, вклучително и учењето за начините на кои се доживуваат и изразуваат емоциите.

*Особините на личноста како фактор на афективноста* – Истражувањата на општите афективни димензии и личноста, потврдуваат дека постои поврзаност помеѓу некои особини на личноста и афективноста. Резултатите укажуваат дека негативната афективност значајно корелира со невротизмот, а генерално, не е во релација со екстраверзијата. Спротивно на тоа, позитивната афективност покажува значајна корелација со екстраверзијата, но не и со невротизмот. Има докази и за постоење позитивна корелација помеѓу отвореноста кон искуства како димензија на личноста и

позитивната афективност (Watson & Clark, 1994). И во истражувањето на Попов (Popov, 2010), утврдено е дека отвореноста за искуства се покажала како значаен предиктор на двете афективни димензии, односно, ниските скорови на оваа димензија, се поврзани со повисоки скорови на негативната афективност, додека повисоките скорови на отвореноста за искуства, биле поврзани со повисоки скорови на позитивната афективност. Поединците кои имаат високи скорови на отвореноста за искуства се главно имагинативни и креативни луѓе кои организирано и структурирано го трошат своето слободно време и не се препуштаат на негативната емоционалност. Таквите луѓе, изворите на уживање, а со тоа и позитивните емоции, ги црпат од интелектуалната работа, естетските и уметничките вредности, што сè заедно ја оправдува позитивната поврзаност на отвореноста за искуства со позитивната афективност (Fredrickson, 2001).

*Темпераментот како фактор на афективноста* – Темпераментот е склоп на бихевиорални диспозиции кои го одредуваат начинот на кој лицето ги изразува емоциите и расположенијата. Темпераментот не е под влијание на слободната волја. Во најголема мера е одреден со раѓањето, но можно е да се модифицира по пат на учење (Vasta, Hait & Miller, 1997).

Резултатите од бројни истражувања (а кои се поврзани и со нашиот предмет на истражување – афективноста), покажуваат дека одредени аспекти на темпераментот остануваат прилично стабилни со тек на времето. Најчесто се тоа негативните емоционални реакции - стравот, лутината, раздразливоста (Vasta, Haith & Miller, 1997). Индивидуалните разлики во афективноста се јавуваат како резултат на влијанијата на блиските семејни врски во кои личноста се развива, но пред сè, поврзани се со генетската склоност кон одреден облик на емоционалност, како на пример, вродената склоност кон доживување негативни емоции. Некои од тие склоности, особено кога се присутни во екстреман облик, остануваат постојани и во возрасното доба. Голем број теоретичари сметаат дека темпераментот во голем дел е наследен. Тоа се однесува и на позитивната и на негативната афективност, кои во некои од теориите на темпераментот се наведуваат како негови димензии.

Еден поинаков пристап кон индивидуалните разлики во афективноста, постулира дека луѓето создаваат емоционални шеми, кои делумно се засновани на искуството и учењето, а делумно – на темпераментот. Токму тие емоционални шеми ја

претставуваат основата на стиловите на емоционално реагирање (Oathley & Jenkins, 2003).

Современите истражувачи на темпераментот Томас и Чес, (Thomass & Chess, 2002 според Михаљичиќ и сур. 2008), го операционализирале темпераментот преку девет димензии на однесување кај децата и врз основа на разликите, поставиле една општа поделба на „лесен“, „тежок“ и „воздржан“ стил во раното однесување на децата. Кај децата со лесен темперамент почесто се присутни позитивни емоции и повисоко ниво позитивна афективност, додека тешкиот темперамент се карактеризира со повисоко ниво негативна афективност и почесто присуство на негативни емоции.

И Бас и Пломин (Buss & Plomin, 1984), емоционалноста ја сметаат за една од особините на темпераментот, покрај активноста и социјабилноста.

И според теоријата на темпераментот на Ротбарт (Rothbart, 1982), темпераментот се однесува на конституционално заснованите индивидуални разлики во реактивноста и саморегулирањето, а кои се огледуваат во емоционалноста, моторичката активност и вниманието. Под реактивност се подразбираат индивидуалните разлики во емоционалната респонзивност на промените и дразбите од околината. Со тек на времето, реактивните системи стануваат во поголема мера – регулирани (Rothbart, 1982). Според Ротбарт, иако децата по раѓањето се разликуваат во реактивноста и способноста за саморегулирање на емоциите, стратегиите кои поединецот ги користи во регулирањето на емоциите и околинските услови, имаат главна улога во одредувањето на правецот на развој на емоционалноста.

Овде е важно да се нагласи дека концептуалната поврзаност помеѓу диспозициската емоционалност и емоционално-регулаторните способности е голема и понекогаш е тешко да се разликуваат. Диспозициската емоционалност или темпераментот е стабилна емоционална респонзивност која делумно е биолошки заснована, очигледна е и препознатлива веќе во првите денови по раѓањето и релативно е конзистентна низ ситуациите и времето. Емоционално-регулаторните способности, пак, се однесуваат на процесите со кои диспозициската емоционална респонзивност се засилува, веројатно, во функција на постигнување на целта (Cole et al., 2004, според Масука, 2012).

*Способноста за регулирање на емоциите како фактор на афективноста* – Иако голем број теоретичари варијаблите на личноста ги нагласуваат како највлијателни предиктори за позитивната и негативната афективност, резултатите од некои истражувања потврдуваат дека и когнитивно - афективните стратегии за регулирање на емоциите се значајни предиктори на афективноста. Имено, способноста за регулирање на емоциите и користењето на адаптивни стратегии за регулирање на емоциите, водат до редукција на негативните емоции (Garnefski, Kraaij & Spinhoven, 2001). Неадаптивните стратегии пак, водат до интензивирање и одржување на негативните емоции, односно претставуваат вулнерабилност за емоционални нарушувања (Garnefski, Kraaij & Spinhoven, 2002). Саловеј и Мајер (Salovey & Mayer, 1996), наведуваат дека поединците кои не умеат да ги регулираат сопствените емоции, се препуштени на милост и немилост на истите, што може да доведе до нарушување на емоционалното и социјалното функционирање.

Заклучоците од истражувањата се дека емоционалното регулирање доведува до промена во динамиката на емоциите, од причина што влијае на појавата, интензивирањето, одржувањето и ублажувањето на реакциите на поединецот, како на искусвен, така и на бихевиорален и физиолошки план (Ocher & Gross, 2005, според Роров, 2010). Постоечките истражувања најмногу се насочени на регулирањето на негативните емоции, од причина што намалувањето на интензитетот и траењето на негативните емоционални реакции е од посебно значење за човековото функционирање. И психоаналитичката клиничка традиција нагласува дека психолошкото здравје зависи од тоа како се регулирани афективните импулси. Когнитивистички ориентираните психотераписки правци исто така, го нагласуваат значењето на емоционалното регулирање, во насока на редуцирање на негативната емоционалност, фокусирајќи ги своите техники, на учење и примена на конструктивни когнитивно – афективни стратегии за регулирање на емоциите.

*Емоционалната интелигенција и афективноста* – Значењето на емоционалната интелигенција за нивото на афективноста е содржано во самата дефиниција на емоционалната интелигенција на Мајер и Саловеј. Според нив, емоционалната интелигенција подразбира способност за препознавање и разбирање на сопствените и емоциите на другите луѓе, нивно адекватно изразување како и способност за регулирање, контрола и управување со емоциите (Mayer & Salovey, 1999).

Истражувањата на емоционалната интелигенција покажуваат дека лицата со високо ниво на ЕИ успешно ги препознаваат своите и туѓите емоции, потреби и желби и имаат развиени вештини за самоконтрола (Goleman, 2005). Поединците пак, со ниско ниво на ЕИ своите ментални капацитети многу често ги користат за одржување и оправдување на сопствената агресивност и депресивност, а нивните емоции управуваат со нивните исходи, што придонесува често да бидат во афект. Според Големан, лицата кои не умеат да ги контролираат сопствените емоции и често манифестираат негативен афект, по правило се поединци со ниско ниво ЕИ.

Постоечките истражувања сугерираат дека емоционалната интелигенција со причина претставува предиктор на успешното и оптимално човеково функционирање. Сè поприватна станува идејата, дека успехот во животот и професионалното реализирање, не зависат само од интелектуалниот капацитет на поединецот, туку и од неговата емоционална интелигенција, која во голема мера го одредува емоционалното пројавување.

*Срединските услови како фактор на афективност* – Некои од истражувањата на афективноста, укажуваат дека покрај биолошки условените фактори, значајни за афективноста се и контекстуалните фактори, вклучително и учењето за начините на кои се доживуваат и изразуваат емоциите, а кое започнува или би требало да почне уште од најраното детство. Кооп (Кооп, 1989), афективноста и нејзиното регулирање ја дефинирал како процес кој се одвива помеѓу новороденчето и старателот, но тој процес постепено се пренесува на детето (се интернализира) и со развојот на говорот, детето се почесто почнува да ги користи когнитивните стратегии за регулирање на емоциите. Развојот на регулирањето на афективноста според Кооп, се одвива низ учење во кругот на семејството, но и во рамките на другите средини и ситуации кои се значајни за малото дете.

И Малатест и Хевиленд (Malatesta & Haviland, 1982, според Oathley & Jenkins 2003), тврдат дека со тек на времето, децата во изразувањето на своите емоции стануваат се послични на своите мајки. Ако емоционалното изразување на нивните мајки вклучува почесто изразување на лутина, за разлика од другите мајки, тогаш на возраст од 6 месеци тие деца исто така покажуваат повеќе лутина, за разлика од децата чии мајки поретко манифестираат лутина пред своите деца. Утврдено е дека ако мајките почесто манифестираат радост, тогаш и нивните деца на возраст од 6 месеци,

многу почесто ќе покажуваат радосни чувства. Начинот на кој децата можат да покажат исти емоции како и луѓето кои ги набљудуваат се вика уште и „емоционална зараза“. Имено, чувствителното (со поддршка) родителство му помага на детето да избегнува екстремни емоционални состојби. И во подоцнежната возраст на детето, чувствителното родителство позитивно корелира со повисоко ниво позитивна афективност (Hatfield, Cacioppo & Rapson, 1994, според Oathley & Jenkins, 2003).

Во прилог на укажувањата за значењето на околинските услови и учењето за афективноста, се и резултатите од истражувањата на Емде и соработниците (Emde et al. 1992, според Plomin & Daniels, 1987), во кои дефинирањето на емоционалноста не ги содржела само мерките на темпераментот, туку и околинските услови. Во едно од истражувањата учествувале 200 (двеста) парови близнаци на возраст од 14 месеци, од кои половината биле монозиготни, а другата половина дизиготни. Детската афективност е мерена со помош на родителска процена, со извештаи од независни набљудувачи и со двата вида податоци. Од родителската процена на темпераментот, за негативната афективност, се утврдени генетски влијанија. Меѓутоа, за нивото на негативната и на позитивната афективност, вкупното расположение или општата афективност, а кои податоци се засновале на посматрање од независни набљудувачи – генетски влијанија не се утврдени. Тоа значи дека за некои мерки со кои е мерен ист конструкт, добиени се противречни наоди – кога родителите ја проценувале негативната афективност на нивните деца, добиени се високи проценти за наследеност, но кога мерењето на негативната афективност е извршено со посматрање, процентите за наследеност биле незначителни.

Во истражувањата со посвоени деца во кои се проценувани емоционалните карактеристики на родителите и нивните биолошки и посвоени деца, не се добиени уверливи докази за наследност на емоционалните стилови, за разлика од истражувањата со близнаци, што говори во прилог на укажувањата за значењето на околинските услови и учењето на стратегиите за регулирање на афективноста (Plomin & Daniels, 1987).



## Мерење на афективноста

Врз основа на биполарниот модел на афективноста кој вклучува постоење на две примарни димензии на расположението – позитивна афективност (ПА) и негативна афективност (НА), Вотсон и Кларк (Watson & Clark, 1988), понудиле и мерен инструмент кој го проценува расположението и стабилните индивидуални карактеристики во афективното искуство. Станува збор за тестот PANAS (Positive and Negative Affect Schedule; Watson & Clark, 1988). Во 1994 настанала и продолжената верзија на инструментот PANAS (Watson & Clark, 1994), како и верзијата за деца. Во 1988, Вотсон и соработниците го примениле PANAS на голем примерок, со упатства кои ја варирале временската рамка на која се однесувала само-процената на афективната состојба од „токму сега“ до „воопшто“. Факторската структура останала стабилна без оглед на временската рамка на која процената се однесувала. Според Вотсон (Watson, 2000), полот, степенот на образование, професијата, возраста и културата-немаат влијание на примената на тестот.

Со преводот на инструментот на повеќе јазици и неговата широка употреба, теоријата за постоењето на две независни афективни димензии, добива на влијание. Но вообичаено, во психологијата за ретко која теорија може да се каже дека егзактно ги содржи сите феномени поврзани со одредена појава. Така и прашањето за вистинската структура на афективноста се уште останува отворено. Еден од проблемите кој се јавува во истражувањата на афективноста е дека самопроцената на афективноста бара од испитаниците забележување и квантификација на промените во нивните субјективни доживувања, а кои имаат дури и најслаб интензитет, што понекогаш претставува потешкотија во регистрирањето на најслабите по интензитет доживувања, на кои испитаниците можеби и не се сеќаваат дека ги доживеале, зашто понекогаш не се регистрирани во нивното помнење.

Кај примената на PANAS не треба да се игнорира и проблемот кој се однесува на изборот на расположенијата кои сакаме да ги истражуваме, од причина што постојат голем број потенцијално релевантни расположенија, кои не е можно да бидат опфатени со тестот. Во оваа смисла, постои дилема кои термини треба да се внесат во инструментот PANAS, од причина што расположенијата можат да се окарактеризираат со голем број изрази, односно термини, а поради практични причини во тестот можат да бидат одбрани и внесени само некои од нив.

## Емоционална интелигенција

### *Дефинирање на поимот емоционална интелигенција*

Долгата традиција на проучување на интелигентното однесување на луѓето, започнува со еден долг период на спекулации кој траел од дамнина, па до осумдесеттите години на 19 век (Zarevski, 2000). Токму тие првични трагања по сознанието – што тоа што му овозможува на човекот да функционира интелигентно и кои се тие механизми кои учествуваат во човековото интелигентно пројавување, ќе доведат до одговорот кој ќе доживее и современа научна афирмација, а тоа е дека човековото мислење може да се сублимира во три сегменти кои биле познати уште од 19 век: когниција, афекти и мотивација (Mayer & Salovey, 1995). Соодветно на оваа поделба, би било прифатливо под поимот интелигенција да се подразбира квалитет на когнитивното функционирање. Сепак, во психологијата не постои согласност за еднозначно општоприфатено дефинирање на интелигенцијата (Zarevski, 2000).

Една од често цитираните дефиниции за интелигенцијата е на Векслер (Wechsler), кој смета дека интелигенцијата е вкупниот капацитет на поединецот да дејствува целисходно, да мисли рационално и ефективно да се прилагодува на својата околина. Интелигенцијата е својство на успешно адаптирање и снаоѓање во нови ситуации, во кои не помага стереотипно однесување, ниту пак се од помош, со учење стекнатите навикки, вештини и знаења. За разлика од научените облици на однесување кои се корисни само во одредени ситуации, интелигенцијата е својство на единката да изнаоѓа нови, адаптирани реакции и тоа во ситуации кои се различни и можат да бидат од различен вид (Mayer & Salovey, 1999).

За Ајзенк (Eysenck, 1992), терминот интелигенција има најмалку три значења. Првото е биолошко, а се однесува на нејзината генетска основа и биохемиските процеси кои ја одредуваат интелигенцијата. Психометриското значење се операционализира преку класичните тестови на интелигенција. Третото значење е социјална интелигенција – се однесува на примена на интелигенцијата во социјални ситуации.

Според Големан (Goleman, 2005), истражувањата во областа на интелигенцијата, потврдуваат дека IQ сочинува само околу 20% од факторите кои го

одредуваат животниот успех на поединецот, односно, останатите 80% им припаѓаат на други фактори. Животниот и професионалниот успех на поединецот и неговата положба во општеството според Големан, најчесто го одредуваат некои други предиктори, кои не се поврзани со IQ. Веројатно во тие други предиктори значајно место и припаѓа на емоционалната интелигенција, која Големан ја дефинира како збир способности, како што се: способноста за самомотивација, истрајност во тешките и фрустрирачки ситуации, регулирање на сопствените емоции, оневозможување на вознемиреноста да го наруши процесот на мислење, поседување емпатија и надеж.

Некои од моделите кои ја објаснуваат природата на интелигенцијата, содржат и елементи кои се концептуално поврзани со емоционалната интелигенција, а еден од таквите елементи е социјалната интелигенција, од која, според некои автори произлегува емоционалната интелигенција). Уште во 1920 год. Торндајк (Thorndike), ја поделил интелигенцијата на апстрактна (вербална), механичка (видно-просторна) и социјална (способност за успешна меѓучовечка комуникација) (Matthews, Zeidner & Roberts, 2002).

Концептот на емоционалната интелигенција има сличности и со објаснувањето на Гарднер. Во моделот на Гарднер, социјалната интелигенција е вид на - лична интелигенција. Имено, во неговиот модел на мултипла интелигенција, помеѓу наведените 7 вида интелигенција, посебно значење им се дава на интраперсоналната и интерперсоналната интелигенција (Matthews, Zeidner & Roberts, 2002). Интраперсоналната интелигенција ја дефинираше како способност за препознавање, опишување и разликување на сопствените емоции и нивно симболичко претставување. Интерперсоналната интелигенција според Гарднер, е способност за препознавање на расположенијата, намерите и желбите на другите (Gardner, 1983, според Matthews, Zeidner & Roberts, 2002).

Значењето на интелигенцијата, во разбирањето на сопственото и однесувањето на другите, што исто така претставува сличност со концептот на емоционалната интелигенција, е присутно и во моделот на Гилфорд (Guilford, 1982), особено во неговото објаснување на способноста за идентификација на емоционалната состојба на поединецот и способноста за интерпретација на последиците од социјалното однесување на единката.

Самиот термин – емоционална интелигенција, упатува на тоа дека таа би била комбинација на интелигенцијата и емоциите. Оттука и потребата од објаснување на овие поими. Основното прашање кое се поставува во овој контекст е – како емоциите влијаат на интелигенцијата? Според традиционалното сфаќање, емоциите ја дезорганизираат и ја попречуваат рационалната ментална активност (Mayer & Salovey, 1999). Современите теории застапуваат спротивни сфаќања на ова (Strongmen, 1987; Schwarc, 1990; според Taksić, 1998). Според нив, доколку со емоциите правилно се управува, тие можат да го покренат и оптимизираат рационалното дејствување на поединецот и тоа преку механизмите кои влијаат на засилување на мотивацијата за решавање проблеми, за кои е неопходно рационално расудување (Salovey & Mayer, 1990).

Конструктот на емоционалната интелигенција според Такшиќ (Taksić, 2002), се развива врз основа на увидот на Стернберг, дека интелигентно однесување во секојдневниот живот не е само она кое е потребно за одговарање на тестовите за интелигенција, туку снаоѓањето во реални животни ситуации бара поинакви способности. Прототипот на интелигентно лице се карактеризира со изразена способност за решавање проблеми, социјална компетентност, адаптирано однесување и интерес за учење.

Карштад (Karstad, 1999 според Brackett et al., 2011), наведува дека концептот на емоционална интелигенција е синтеза на индивидуални вештини за лесно остварување интер и интраперсонални односи, а кои не припаѓаат на традиционалното подрачје на специфичните знаења, општата интелигенција и техничките и професионални вештини.

Во психологијата, концептот на емоционалната интелигенција се појавува во 1990 год. со моделот на Мајер и Саловеј, а популарноста на книгата на Големан “Емоционална интелигенција - зошто е поважна од интелигенцијата”, значајно придонела во зголемување на интересот за истражување на новиот конструкт. Според Мајер и Саловеј, емоционалната интелигенција подразбира способност за перцепција и разбирање на сопствените но и туѓите емоции, способност за изразување и именување на емоциите и способност за нивно регулирање, а со цел унапредување на емоционалниот и интелектуалниот развој на поединецот (Salovey & Mayer, 1990).

За поединците со високо ниво на емоционална интелигенција е карактеристично тоа дека успешно ги препознаваат сопствените и туѓите емоции, потреби и желби и поседуваат развиени вештини за самоконтрола. Овие поединци скоро секогаш остваруваат успешни пријателски односи и емотивни врски, а на професионален план се препознатливи како самоуверени, силни, но воедно и флексибилни особи со кои е едноставно да се работи (Mayer, Caruso & Salovey, 1999).

Според Големан (Goleman, 2005), постојат доволно докази дека високото ниво на емоционална интелигенција е значаен предиктор на личен успех на поединецот како на личен, така и на професионален план. Емоционално интелигентно лице не може лесно да се збунува, ретко жали за своите одлуки и постапки и одлучно се соочува и се носи со стресните ситуации. Таквите поединци умеат да ги препознаат сопствените вредности, имаат високо ниво на самодоверба, проблемите ги прифаќаат како предизвици и поседуваат способност да се соочат успешно со притисоци од било каков вид.

Поединците пак, кои имаат високо ниво негативна афективност, кои поседуваат низок праг на толеранција, кај кои недостасува емпатија за другите особи и не се во можност ситуациите да ги согледуваат во една поширока перспектива, по правило се особи со ниско ниво на емоционална интелигенција. Таквите лица често упаѓаат во афекти, непромислени се, го саботираат сопствениот успех и често не се во можност да остварат успешна комуникација со другите, а своите ментални капацитети многу често ги користат за одржување и оправдување на сопствената депресивност и агресивност (Goleman, 2005).

## Модели на емоционална интелигенција

Во психолошката научна мисла се прифатени неколку модели на емоционална интелигенција. Иако станува збор за слични модели во смисла на нивните базични постулати, сепак во овие модели, се евидентни и разлики, а кои главно се однесуваат на тоа како различните автори ја разбираат емоционалната интелигенција и нејзината структура. Во таа смисла, постојат т.н. пошироки и потесни модели, зависно од тоа како се согледува структурата на конструктот на емоционалната интелигенција.

Моделот на Саловеј и Мајер постулира дека емоционалната интелигенција е синтеза на ментални способности. Првичната верзија на нивниот модел од 1990 год. (Salovey & Mayer, 1990) вклучува три вида способности: а) способност за процена и изразување на сопствените и туѓите емоции; б) способност за регулирање на емоциите кај себе и другите; в) способност за употреба на емоциите во адаптивни цели. Овој модел, всушност претставува прв обид за концептуализација на конструктот на емоционалната интелигенција. Од него прозлегува и првичната дефиниција на авторите за емоционалната интелигенција. Во неа не е содржано и размислувањето на личноста за своите чувства, што и самите автори го наоѓаат како недостаток на дефиницијата на овој конструкт и најавуваат нужност од натамошно проширување на појмовното одредување на емоционалната интелигенција, како тогашен нов конструкт во психологијата. Таа првична дефиниција која по неколку години ќе биде ревидирана, ја одредува емоционалната интелигенција како „способност за препознавање на сопствените и туѓите емоции и употреба на стекнатите информации од тој процес во поефикасно размислување и однесување на поединецот“ (Salovey & Mayer, 1990). После низа истражувања, авторите ја предлагаат ревидираната верзија на емоционалната интелигенција според која: „емоционалната интелигенција вклучува способности за успешно препознавање, процена и изразување на емоциите, способност за увид и генерирање на емоции кои го олеснуваат мислењето, способност за разбирање на емоциите и нивно регулирање, со цел унапредување на емоционалниот и интелектуалниот развој на поединецот“ (Mayer & Salovey, 1999). Во новата дефиниција и ревидираниот модел, способностите се класифицирани во четири нивоа, согласно сложеноста на психолошките процеси кои се користат при нивната примена.

Освен моделот на Маер и Саловеј, постојат и т.н. пошироки, комбинирани модели на емоционална интелигенција кои освен способностите, во нејзината

структура вклучуваат и различни аспекти на личноста, мотивациски фактори, вештини на адаптирање во интерперсоналните односи, социјални вештини и др. Такви се моделите на Големан и Бар-он.

Големан (Goleman, 2005), ја дефинирал емоционалната интелигенција како познавање на сопствените емоции, препознавање на емоциите кај другите, самомотивирање и адаптирање на поединецот во ситуациите во кои е потребно поседување на емоционална интелигенција. Тоа подразбира дека моделот на Големан е поширок од оној на Мајер и Саловеј и ги вклучува конструктите: мотивација, свесност, социјална компетенција и специфични социјални и комуникациски вештини.

Уште еден во редот на интердисциплинарните модели на емоционална интелигенција е моделот на Бар-он (Bar-on, 2000). Според него, емоционалната интелигенција претставува збир на емоционални, персонални и социјални компетенции и вештини, кои влијаат на способностите на поединецот да успее во соочувањето со барањата и притисоците од околината. Неговиот концепт на емоционална интелигенција подразбира: а) Интраперсонални компоненти - самопочитување, емоционална самосвест, самоактуализација, упорност, независност; б) Интерперсонални компоненти - емпатија, социјална одговорност; в) Компоненти на адаптирање – способност за управување со стресот; г) Компоненти на општо расположение на поединецот – оптимизам, среќа, надеж;

Авторите на концептот на емоционална интелигенција (Salovey & Mayer, 1990; Goleman, 2005) се конкретни во својот увид дека овој концепт не е спротивставен на општата интелигенција. Станува збор за конструкт кој претставува еден од важните одговори на дилемата: зошто лицата со високи резултати на тестовите на IQ често пати се неуспешни поединци во постигањата на животен и професионален успех? Големан наведува дека многу докази потврдуваат дека поединците кои имаат високо развиени емоционални способности, имаат предност во различните животни подрачја. Наспрема тоа, некои поединци со висок коефициент на општа интелигенција, многу често, лошо управуваат со својот живот и донесуваат погрешни одлуки а како последица на ниското ниво на емоционална интелигенција (Goleman, 2005).

Како резултат на синтезата на моделите на Мајер и Саловеј и моделите кои подоцна се јавуваат, во ова ново подрачје од психологијата се воведува и терминот

*емоционална компетентност* (Goleman, 2005), кој станува синоним за емоционалната интелигенција. За емоционалната компетентност се смета дека во голем дел е детерминирана од делувањето на социјалните, образовните, културалните и други околински услови, кои влијаат на биолошката конституција на организмот и на тој начин го моделираат и нивото на емоционалната интелигенција, која може да се развива со тек на искуството.

### **Фактори на емоционалната интелигенција**

Учењето за емоциите започнува со самото раѓање, уште во родителскиот дом и семејното опкружување, а продолжува во текот на целиот живот, низ различните облици на социјална интеракција. Емоционалните знаења почнуваат да се стекнуваат во детството, а се усовршуваат цел живот (Salovey & Slyter, 1997).

Истражувањата покажуваат дека покрај другите фактори, за развојот на емоционалната интелигенција од особена важност е *родителскиот стил на воспитување* (Shapiro, 1998). Авторитарните родители често поставуваат нереални барања од нивните деца, па тие се често повлечени, несреќни, неверливи и не поминуваат добро во животот. Децата на пермисивните родители исто така немаат дефинирани барања и граници за тоа што се очекува од нив, што многу често ги прави несигурни личности. Авторитативните родители поставуваат јасни граници, бараат одговорност, но ја почитуваат и независноста на детето. Родителите кои се авторитативни, имаат најголеми изгледи да воспитаат дете кое е сигурно во себе, независно, адаптирано, со високо ниво на емоционална интелигенција .

Томпсон и Маер (Thompson & Meyer, 2007) ја потврдуваат претпоставката дека за развојот на емоционалната интелигенција кај детето многу покорисен е авторитативен стил на однесување на родителите, во кој се јасно одредени улогите и одговорноста и на родителите и на децата, а истовремено е присутна емоционална топлина, почитување на потребите на детето и изразување на родителска љубов. Децата кои ги проценуваат своите родители како емоционално ладни и кои наведуваат дека нивните родители ги потиснуваат непријатните емоции, имаат пониски скорови на тестовите кои ги мерат емоционалните способности, а известуваат за значајно висок



степен на контрола од страна на нивните родители, што вклучува критизирање, казнување и закани по однесувањето на децата.

Кафеџиос (Kafetsios, 2004), истражувајќи го односот меѓу стилите на приврзаност и способностите на емоционалната интелигенција, истакнува дека *стиловете на приврзаност* влијаат на емоционалните способности во различните развојни фази, односно, утврдена е значајна корелација помеѓу сигурната приврзаност и вкупниот скор на емоционалната интелигенција кај испитуваните поединци.

При истражувањата за различните влијанија на мајката и таткото во развојот на емоционалната интелигенција, Летина (Letina, 2007), врз основа на резултатите од една семејна студија, потврдува дека мајката во однос на таткото има поголемо влијание во развојот на емоционалната интелигенција кај детето, од причина што во повеќето семејства, мајките поминуваат многу повеќе време со децата и се повеќе присутни во емоционалниот живот на детето.

Почнувајќи од најраниот развој, способноста на новороденчето да перципира и дискриминира емоционални сигнали и да одговара на нив на соодветен начин, сугерира дека *емоционалната интелигенција во еден дел е наследена и независна од когнитивниот развој*. Сепак, родителите ги развиваат емоционалните вештини кај своите деца на непосреден начин (со поучување, разговор за емоциите на детето, начините за регулирање на емоциите) и посредно, односно во ситуации кога децата учат за емоциите од родителите, со посматрање на моделот, што не ретко се случува и тоа во ситуации кога родителите и не се свесни за тоа. Основна претпоставка во оваа смисла е дека детето ќе применува сличен репертоар на однесување кое го манифестираат неговите родители во секојдневните ситуации (Thompson, 1994).

Според теоретичарите на емоционалното изразување (Ekman, 1992) и емоционалниот развој (Denham, 2007), регулирањето на емоциите и развојот на емоционалната интелигенција започнува со модулација на изразувањето на емоциите кои во почетокот ја поттикнуваат родителите, а подоцна детето почнува да ја интернализира.

Арсенио (Arsenio, 2003), наведува лонгитудални истражувања кои упатуваат на заклучок дека *интеракциите меѓу родителите и детето* можат да компензираат некои вродени афективни потешкотии. Така, било утврдено дека децата со кои биле

спроведени истражувањата, благодарение на поучувањето за емоциите кое континуирано го добивале од нивните родители, (особено за непријатните емоции), во возрастното доба поседувале поголема способност успешно да ги контролираат своите емоции и да го држат под контрола физиолошкото возбудување во стресни ситуации. Ваквото насочување на позитивно поткрепување во изразувањето на емоциите е познато како тренинг на емоциите (emotion coaching).

И Боулби (Bowlby, 1995), нагласува дека развојот на емоциите започнува многу рано, односно веќе во првите месеци од животот на детето, кога тоа почнува да учи како да ги разбира и регулира сопствените и емоциите кај другите.

Мор, Кен и Камбел (Moore, Cohn & Campbell, 2001), докажале дека *начинот на емоционално изразување кај мајките*, го одредува подоцнежното афективно однесување на нивните деца.

Некои од авторите го посочуваат и *полот* како еден од факторите на емоционалната интелигенција. Постојат неколку истражувања во кои е утврдена разлика помеѓу машките и женските во нивото на емоционална интелигенција. Така, Брекет и неговите соработници (Bracket et al., 2011), известуваат за повисоко ниво на емоционална интелигенција кај жените. Меѓутоа, емоционалната интелигенција се покажала како позначаен предиктор на однесувањето на мажите, за разлика од жените. Пониското ниво на емоционалната интелигенција кај мажите се манифестираше со помала способност за перцепција на емоциите во споредба со жените и помала ефикасност во користењето на емоциите, во размислувањето и донесувањето одлуки.

Повисоки резултати во способноста за перцепција и разбирање на емоциите и во способноста за изразување и именување на емоциите, женските покажале во однос на машките и во истражувањето на Вученовиќ (Vučenović, 2008).

За објаснување на половите разлики во емоционалната интелигенција, често се користат укажувањата за различните процеси на социјализација во кои машките и женските различно се третираат, што најверојатно, не е единствената причина за постоење на разликите меѓу половите. Извесни разлики во таа смисла се припишуваат и на родителското ограничување на емоционалната експресија кај машките деца, што непосредно се одразува на развојот на способноста за изразување и именување на

емоциите, а секако се одразува и на другите способности на емоционалната интелигенција, кои се меѓусебно поврзани.

Особено важна улога во развојот на емоционалната интелигенција некои автори му придаваат на *темпераментот*. Според Ротбарт (Rothbart, 1982), темпераментот се однесува на релативно стабилните емоционални и бихевиорални карактеристики на поединецот кои се воочливи веќе во раното детство, а се под влијание на наследството. Теоретичарите на темпераментот претпоставуваат реципрочен и динамичен однос помеѓу биолошките и социјалните фактори кога станува збор за развојот на емоционалната интелигенција. Доколку родителите не успеат да ги регулираат стресните искуства кај новороденчињата и малите деца, може да се случи мозочните структури кои учествуваат во емоционалните процеси да не се развијат соодветно, што понатаму може да резултира со изразена реактивна и анксиозна димензија на темпераментот (Nelson & Bosquet, 2000).

Темпераментот на детето, односно димензиите – емоционалност, реактивност и процесите на вниманието, како дел од наследената биолошка конституција, можат да влијаат на развојот на емоционалната интелигенција, особено на способноста за регулирање на емоциите и соочувањето со стресни ситуации ( Mathews et al., 2002).

Иако способностите од емоционалната интелигенција во извесен дел можат да се научат со тек на искуството, сепак непобитен е фактот дека емоционалната интелигенција делумно е биолошки наследена, односно е релативно стабилна, така што, може да се случи во подоцнежниот развој, доколку тоа не е направено во раното детство особините на емоционалната интелигенција да не бидат научени, барем онолку, колку е тоа можно да се постигне со учење. Најверојатно, постои одреден критичен период за т.н. обликување на емоционалните вештини, а познавачите на оваа област, сугерираат дека станува збор за неколку клучни години од развојот, односно, тоа се годините во текот на раното детство и периодот на адолесценцијата ( Mathews et al., 2002).

Важна улога во развојот на емоционалната интелигенција освен родителското воспитување, стилите на приврзаност, темпераментот, имаат и други фактори, како што се *когнитивните и емоционалните развојни процеси, специфичните лични искуства, социјалниот модел кој покрај родителите го формира и заедницата, овде секако важна улога имаат и општествените норми и вредности, различните*

културолошки влијанија, а за децата и адолесцентите значајно е и влијанието на медиумите (Mayer, Caruso & Salovey, 1999).

Од особена важност се и програмите за развој на емоционалната интелигенција (Bracket et al., 2011) кои се спроведуваат со различни целни групи, а кои во наши услови за жал, многу ретко или воопшто не се присутни како системски процес во воспитанието и образованието на учениците и средношколците.

## **Когнитивно – афективни стратегии за регулирање на емоции**

### ***Дефинирање на поимот регулирање на емоции***

Во современото живеење добиваат на актуелност наводите на стручно - научната психолошка литература дека успехот во животот и работата и оптималното човеково функционирање, не зависат само од интелектуалните капацитети на поединецот, туку во голема мера се одредени и од способноста за управување со сопствените емоции. Адаптивното регулирање на емоциите не е единствениот пат до успешно емоционално, когнитивно и социјално пројавување, но сепак е многу значајно.

Увидот во значењето на способноста за регулирање на емоциите е стекнат уште во античко време. Можеби е соодветно овде да се парафразира Аристотел, дека: „секој може да се налутити и тоа е лесно, но, да се налутити на вистинското лице, во право време, со вистински интензитет, поради вистинска причина и на правилен начин – тоа воопшто не е лесно”.

Во научната литература, за емоциите, се користат повеќе термини (афекти, расположенија, емоции). Ова придонесува научната комуникација за емоциите да биде прилично компликувана (Gross & Thompson, 2007, според Ѓаќиќ, 2012). Повеќето истражувачи ги разликуваат поимите афект, емоција и расположение, така што на врвот на хиерархијата го ставаат афектот кој ги опфаќа сите типови на емоционалното искуство, потоа следува емоцијата како одговор на поединецот на одреден стимулус, а

на дното на хиерархиската скала е расположението кое се карактеризира со подолго траење на емоционалната состојба и непостоење на директна врска со некој специфичен стимулус, како што е тоа кај емоциите.

Современите истражувања за регулирањето на емоциите, имаат свои корени во неколку теории и концепти: теоријата на психолошка одбрана (Freud 1926, според Gross et al., 2006), теоријата на врзување (Bowlby, 1996, според Gross et al., 2006) психолошки стрес и надминување (Lazarus, 1986, според Gross et al., 2006).

И покрај тоа што темата за емоционалното регулирање е во фокусот на интересирањето, постои конфузија околу тоа, што воопшто се подразбира под овој термин (Gross, 1999). Додека кај надминувањето на стресот, фокусот е на негативните емоции и нивното хронично јавување, кај стратегиите за регулирање на емоциите, процесите може да се однесуваат и на позитивните и на негативните емоции. Разликата меѓу механизмите на одбрана и стратегиите за регулирање на емоциите е тоа што механизмите за одбрана имаат за цел да ја редуцираат анксиозноста и се несвесни, додека пак, целта на регулирањето е редуција или засилување на емоционалното доживување и тие примарно се однесуваат на свесните процеси.

Истражувањата на регулацијата на емоциите укажуваат дека во процесот на регулација, важна улога имаат различни фактори: *возраста, обрасците на емоционален одговор кои ги развил поединецот, учењето, културата, емоционалните склоности, особините на личноста* и др... Најголем дел од истражувачите се согласни дека важни се и срединските и конституциските фактори (Oathley & Jenkins, 2003).

Некои од наодите сугерираат дека обрасците на изразување на емоциите и ефикасноста во нивното регулирање, се под големо влијание на *возраста и степенот на развој* на поединецот (Goodenough, 1931).

Според едно гледиште, регулацијата на емоциите започнува со *модулацијата во изразувањето на емоциите која на почетокот од детството ја поттикнуваат родителите, а потоа детето почнува да ја интернализира* (Stern, 2004).

Коп, (Коор, 1989) тврди дека регулацијата почува тогаш кога родителот го теши, го смирува своето дете. Модулирајќи ја детската емоција изразена преку плачење, родителите преку постапките на смирување, градат доверба и интимност. Врз основа на тоа, детето станува способно да се утеши самото себе и да ги регулира

своите емоции. И *развојот на способноста за користење на говорот* е важен фактор кој влијае на начинот на кој децата ги регулираат своите емоции.

Истражувањата укажуваат и на придонесот на *развојните промени во неврофизиологијата*, а во контролата на емоционалното возбудување. Со развојот на неврофизиолошките системи, детето почнува да станува способно, некои од емоционалните изрази да ги – инхибира (Thompson, 1994).

*Физичкиот развој и усовршувањето на движењата на телото*, исто така, имаат значаен учинок во регулацијата на емоциите. Кога децата почнуваат да одат и кога се во можност самите да задоволат некои од своите желби, нивната потреба за интензивно сигнализирање за остварување на потребите, се намалува (Dunn & Brown, 1991).

Во процесите на регулација на емоциите, за некои од истражувачите најважни се *аспектите на односот родител – дете, како што е приврзаноста* (Cassidy, 1994), а за други поголема улога имаат одредени вродени фактори кои личноста ги поседува (Kagan, 1994).

Еден од најважните фактори кој и на децата и на возрасните им помага да ја одржат емоционалната рамнотежа, е *присутството на луѓе кои им даваат поддршка*. Регулацијата на емоциите не е процес кој се одвива исклучиво на внатрешен план. Негативните емоции често пати се инхибираат со помош на саканите особи. Според тоа, неприфатливо е на одржувањето на емоционална рамнотежа да се гледа како на процес кој поединецот го реализира потполно сам (Cicchetti, Ganiban & Barnett, 1991).

Според „Дуалниот модел на емоционална меморија” на Грос, најголемо значење за активација на емоциите и нивната регулација, имаат *шемите*. Активацијата на шемите може да се регулира на три начина: преку модулација на периферниот одговор, со пренасочување на вниманието, и елаборација на емоционалните информации (Philippot et al., 2004).

Процесниот модел на регулација на емоциите е заснован на концепцијата на процесите кои ги генерираат емоциите, и постулира две пошироки категории на емоционална регулација: такви кои се фокусирани на антецедентни настани и стратегии фокусирани на емоционалните одговори. Процесниот модел истакнува 5 групи специфични стратегии на емоционална регулација: селекција на ситуацијата,

модификација на ситуацијата, насочување на вниманието, когнитивна промена и модулација на одговорот (Wener & Gross, 2009).

Во една од многуте експериментални студии за регулирањето на емоциите, експериментаторите имале за цел да одредат кои емоции луѓето најчесто регулираат во секојдневниот живот и кои стратегии за регулација најчесто ги користат (Gross, Richards & John, 2006). Резултатите од студијата покажуваат дека најчесто регулирани емоции биле: гнев(23%), тага (22%), и анксиозност (10%). Заедно ја чинат половината од регулираните емоции. Позитивните емоции- среќа, восхит, романтична привлечност и заинтересираност, биле регулирани во 9% од секојдневните ситуации што испитаниците ги доживеале во последните две седмици пред истражувањето. Ситуации во кои биле регулирани емоции со послаба валенца, како-изненадување, умор, апатија, досада, збунетост – изнесувале 10% од ситуациите. Обидите за регулација подеднакво биле насочени на субјективното доживување (53%) и на експресивното однесување (58%). Најчесто користени стратегии биле пренасочување на вниманието во 39% од ситуациите, когнитивна промена 33%, модулација на одговорот 53%. Најретко регулацијата на емоциите се одвивала кога испитаниците биле сосема сами, а најчесто кога биле во друштво на пријатели – во 19% од ситуациите.

Истражувањата со возрасни испитаници посебно внимание придаваат на проучување на процесите преку кои позитивните емоции го неутрализираат дејството на негативните емоции на психолошки и функционален план. Наодите покажуваат дека особите кои можат да ги мобилизираат позитивните емоции и да извлечат позитивно значење од негативните искуства, известуваат за поголема отпорност при соочувањето со тешки ситуации (Fredrickson et al., 2003; Tugade & Fredrickson, 2002, според Diamond & Aspinwall, 2003).

Регулацијата на емоциите зависи и од *контекстот*. Едно значајно истражување потврдува дека, кога родителите на емоционалната експресија на своите деца одговараат со поддршка или емпатија, децата многу поуспешно излегуваат на крај со своите емоции во непосредни ситуации и стекнуваат позитивни капацитети на емоционална регулација, на подолг рок. Спротивно, кога родителите на детските емоции одговараат со казнување, прекорување или незаинтересираност, очекувани се негативни исходи во регулацијата на емоциите кај децата (Denham, 2007; Fabes & Einsberg & 1997).

Културално компаративните студии, потврдуваат дека развојот на емоционалните односи и емоционалната регулација се *културално обликувани* преку процесите на социјализација, кои најпрвин почнуваат во семејството (Oathley & Jenkins, 2003).

Според истражувањата на емоциите во текот на различни животни периоди, постарите особи, емоционалната рамнотежа ја одржуваат со *почесто сеќавање на позитивни содржини*. Капацитетите потребни за другите облици на регулација на емоциите, со текот на возраста, се чини, опаѓаат. Постарите особи, располагаат со помалку адаптивни ресурси, за разлика од младите. Според наодите на студиите, соматските ресурси и нивото на енергија се намалуваат, а нарушени се и процесите на емоционална регулација за кои е потребно планирање, инхибиција, апстрактно мислење и селективно внимание. Постарите возрасни, за емоционална регулација најчесто користат антиципаторни техники, како што се избегнување на конфликтите и селекција на ситуацијата (Consedine, 2010).

Поимот регулирање на емоциите, во научната литература се употребува и објаснува на бројни различни начини. Емоционалното регулирање може да се дефинира како намерен или автоматски обид да се влијае на субјективното доживување на емоциите и нивната експресија (Mauss, Bunge & Gross, 2007).

Автоматското регулирање на емоциите кое се нарекува уште и несвесно, импулсивно или имплицитно, претставува едноставно регистрирање на сензорниот инпут кој ги активира когнитивните структури (шемите, концептите и сценаријата), а тие понатаму влијаат на тоа, како индивидуата ќе ги регулира своите емоции. Намерното, контролирано, свесно, експлицитно или рефлексивно емоционално регулирање пак, го побудува процесот на вниманието, води кон одредена цел и е волев процес, кој со тек на времето може да стане автоматски (Mauss, Cook & Gross, 2007, според Popov, 2010).

Порано се верувало дека емоциите се независни и автоматски, но актуелните сознанија укажуваат дека може да се зборува за техники за регулирање на емоциите кои се наоѓаат на континуумот помеѓу свесноста и целисходноста и несвесното и автоматизмот. Во тој процес на користење на техниките за емоционално регулирање се вклучени промени на еден или повеќе аспекти на емоциите, како што се активирачката ситуација, субјективното доживување, вниманието, процената, однесувањето на



личноста и физиолошките промени (Mauss, Bunge & Gross, 2007). Резултат на емоционалното регулирање е намалена или засилена емоционална реакција било тоа да се однесува на нејзиниот интензитет или траењето. Научниот интерес, најмногу е насочен на процесите и техниките за регулирање на негативните емоции, од причина што намалувањето на интензитетот и траењето на негативните емоционални реакции е од особено значење за човекот. Постоечките истражувања сугерираат дека индивидуалните разлики во регулирањето на емоциите имаат значајни последици на различните аспекти во животот на индивидуата, како што е на пример, здравствената состојба (Porov, 2010).

Некои од истражувачите овој поим го користат за да укажат на индивидуалните разлики во интензитетот, фреквенцијата и траењето на емоциите. Други истражувачи, како Гесиди (Cassidy, 1994), поимот регулирање на емоциите го употребуваат за да упатат на рамнотежата, односно стабилноста во емоционалното изразување на поединците.

Томпсон (Thompson, 1994), регулирањето на емоциите го дефинирал како внатрешни и надворешни процеси, кои се одговорни за набљудување, процена и менување на емоционалните реакции, посебно во функција на постигнување на целите на поединецот.

Грац и Ремер (Gratz & Roemer, 2004, според Ѓаќиќ, 2012), во еден интегриран преглед на дефинициите за регулирањето на емоциите, заклучиле дека овие процеси ги вклучуваат следните компоненти:

- Разбирање и свесност за емоциите
- Прифаќање на емоциите
- Способност да се контролираат импулсивните емоционални одговори и однесувања во ситуации кога се доживуваат непријатни емоции
- Способност за флексибилно користење адаптивни стратегии на емоционално регулирање, во насока на модулирање на емоционалниот одговор, со цел да се остварат личните цели и да се одговори на барањата кои ги наметнуваат конкретните ситуации во кои поединецот се наоѓа. Кога недостасува некоја, или пак сите претходно наведени способности, настануваат проблеми во регулирањето на емоциите.

Особено значаен придонес во истражувањето на оваа област, му се припишува на Грос. Тој регулирањето на емоциите го дефинирал како збир на процеси со помош на кои поединците влијаат на тоа кои емоции ќе ги доживуваат, како ќе ги доживуваат и како ќе ги изразуваат (Gross, 1999). Грос го предлага *процесниот модел* за регулирање на емоциите. Според тој модел, емоционалното регулирање може да се случува во различен временски континуум на емоционалниот процес, а постојат два начина на регулирање:

1. Регулирање на антецедентните емоции;
2. Регулирање на модулацијата на одговорот;

Процесот на регулирање на антецедентните емоции се одвива на почетокот на емоционалниот процес, а вклучува избор или селекција на ситуацијата со цел да се избегне доживување на непријатни емоции, обид да се промени ситуацијата за која лицето претпоставува дека може да делува вознемирувачки, како и промени во вниманието и когнитивните процеси, а во врска со конкретната ситуација. Во зависност од когнитивната процена на соодветната ситуација, овој процес на регулирање на емоциите може да има различни исходи, односно може да доведе до отсуство на емоционален одговор или пак може да доведе до реакции кои се различни по својот вид и интензитет. Техника за емоционално регулирање насочена кон антецедентните емоции е корекција или повторна процена, а која е насочена на менување на начинот на кој лицето размислува за ситуацијата, а со цел да дојде до промена на емоционалниот одговор (Gross, 1999).

Модулацијата на одговорот како техника на емоционално регулирање пак, се одвива кога е веќе активирана емоција која може да доведе до промени во однесувањето и физиолошкиот одговор на организмот. Според Грос (Gross, 1999), основна техника или стратегија за регулирање на одговорот е емоционалната супресија, која претставува инхибиција на моменталното емоционално доживување и однесувањето, при што лицето интензивно ја доживува емоцијата и при тоа се присутни изразени физиолошки индикатори, но отсуствува – емоционална експресија.

Грос (Gross, 1999), сугерира дека супресијата и корекцијата се успешни во намалувањето на експресивната компонента на емоциите, но ефектите за

емоционалното доживување од овие две стратегии се различни: корекцијата значително го намалува интензитетот на доживување на емоцијата, додека супресијата го засилува емоционалното доживување на одредена емоција.

Гросовиот модел на регулирање на емоциите сугерира дека користењето на стратегии за емоционално регулирање се менува со тек на животот, односно кај неклиничката популација во возрастното доба, а врз основа на акумулираното животно искуство, сè почесто почнува да се користи стратегијата повторна процена, а сè поретко се користи супресија на емоциите. Ова се потврдува и со наодите од истражувањата кои покажуваат дека повозрасните особи известуваат дека поретко доживуваат непријатни емоции и тие се со послаб интензитет, за разлика од непријатните емоции кои ги доживуваат помладите особи (John & Gross, 2004).

### **Стратегии за регулирање на емоциите**

Емоциите се комплексни реакции на дразбите и вклучуваат когнитивна процена, субјективна промена, автономна нервна активација, импулси за акција и однесување, кое има за цел да влијае на дразбата која ја побудила таа емоција (Plutchik, 1990 според Gross, 2007). Емоциите претставуваат специфични состојби кои се моделирани по пат на природна селекција кои ја зголемуваат веројатноста за адаптирање и преживување во специфични ситуации. Сепак, гледано од секојдневна перспектива, емоционалните механизми, често пати доведуваат до психички состојби и однесувања, кои може да имаат особено непожелни исходи како за поединецот, така и за социјалната околина. Токму поради тоа се јавува мотивација за контрола и регулирање на емоционалните механизми.

Иако емоционалното регулирање се дефинира на различни начини, од прегледот на достапната литература, станува јасен увидот дека заедничко за сите дефиниции е дека регулирањето на емоциите се однесува на процесите со кои луѓето се обидуваат да ги засилат (интензивираат) пријатните, но и да го намалат интензитетот на непријатните емоции и да го избегнат нивното доживување. Може да се заклучи дека дефинирањето на емоционалното регулирање, се однесува всушност на користењето различни стратегии за управување со емоциите, а со цел менување на начинот на настанување, текот и експресијата на емоционалното доживување.

Постојат големи разлики меѓу истражувачите во поглед на дефинирањето на стратегиите за регулирање на емоциите. Во најопшта смисла, тие се однесуваат на конкретни начини и акции преку кои луѓето управуваат со своите емоции. И покрај тоа што темата за емоционалното регулирање е во фокусот на интересирањето, постои конфузија околу тоа, што воопшто се подразбира под овој термин (Gross, 1999). Додека кај надминувањето на стресот, фокусот е на негативните емоции и нивното хронично јавување, кај стратегиите за регулирање на емоциите, процесите може да се однесуваат и на позитивните и на негативните емоции. Разликата меѓу механизмите на одбрана и стратегиите за регулирање на емоциите е тоа што механизмите за одбрана имаат за цел да ја редуцираат анксиозноста и се несвесни, додека пак, целта на регулирањето, е редуција или засилување на емоционалното доживување и тие примарно се однесуваат на свесните процеси. Во најопшта смисла, стратегиите за регулирање на емоциите се конкретни начини и акции преку кои луѓето управуваат со своите емоции. Експерименталните истражувања покажуваат дека луѓето можат многу успешно да ги прикриваат сопствените емоции, дури и кога се работи за интензивни емоционални состојби.

Индивидуалните разлики во регулирањето на емоциите, можат да имаат значајни последици врз различни аспекти од животот на поединците (здравствената состојба, психолошката состојба, социјалното функционирање, интелектуалното пројавување, интерперсоналната комуникација, ефикасноста во работењето...). Облиците на човеково опстојување посредно се поврзани и со успешноста во регулирањето на афективните импулси. Но, истражувањата покажуваат дека со користењето на одредени стратегии за регулирање на емоциите, негативната и позитивната афективност, во извесна мера можат да се ублажат или да се интензивираат.

Веројатно е дека различните емоции имаат различни неврални патишта и процеси на нивно настанување и логично е да се очекува дека ќе има и различни начини за нивно регулирање. Различните емоции имаат и различни цели и затоа различни стратегии за регулирање ќе имаат ефекти врз секоја од нив (Diamond & Aspinwall, 2003).

Во стручната литература најчесто споменувани стратегии за регулирање на емоциите, се: прифаќање, посветување, повторна процена, преформулација, позитивна

корекција, пренасочување на вниманието (дистракција), руминирање, себеобвинување, обвинување на другите и супресија.

Еден од најчестите начини за мерење на когнитивните стратегии кои го карактеризираат општиот индивидуален стил на резонирање и реагирање не стресните настани, е преку примената на Прашалникот CERQ (Cognitive emotional regulation questionnaire), конструиран од Гарнефски, Краај и Спинховен (Garnefski, Kraaij & Spinhoven, 2002). Од причина што во ова истражување, за операционализирање на варијаблата когнитивно афективни стратегии за регулирање на емоциите е користен токму тој инструмент, во продолжение се наведени стратегиите кои се мерени со прашалникот.

*Себеобвинување* – претставува континуирано и интензивно мислење за сопствените грешки кои довеле до стресниот настан (Garnefski, Kraaij & Spinhoven, 2002).

*Обвинување на другите* – претставува префрлање на вината за стресниот настан, на другите - на околината и околностите (Garnefski, Kraaij & Spinhoven, 2002).

*Катастрофирање* – пренагласување на негативните страни и последиците од вознемирувачкиот настан (Garnefski, Kraaij & Spinhoven, 2002).

*Руминација* – когнитивен процес или стил на мислење, начин на соочување со негативното расположение, кој вклучува внимание фокусирано на себе (Ljubomirsky & Nolen – Hoeksema според Свејиќ – Старчевиќ, 2010). Подразбира и реакции насочени кон откривањето на можните причини и последици од депресивната состојба во која се наоѓа индивидуата која руминира. Теоријата за стилите на реагирање руминирањето го објаснува како размислување за себе но и повторувачка и пасивна насоченост кон негативните емоции. Некои од истражувачите сметаат дека руминирањето е адаптивна стратегија (Martin & Tesser, 1996 според Свејиќ – Старчевиќ, 2010), други – дека е маладаптивна и освен со негативното расположение, е поврзана и со намалена ефикасност во когнитивните задачи, а според Двофакторската теорија на руминацијата, одговорот на прашањето за нејзината функционалност, зависи од начинот на кој поединецот ја користи таа стратегија (Watson & Sinha, 2008, според Сасиќ, 2012). Оној вид на руминација која претставува увид во состојбата на поединецот е во позитивна корелација со депресивноста, краткорочно, но е во

позитивна корелација со намалување на депресивноста, долгорочно. Некои од истражувачите руминацијата не ја сметаат за стратегија на емоционално регулирање, туку за стратегија на соочување, од причина што е фокусирана кон стресорот и емоциите поврзани со него, а не е насочена кон контрола на емоциите (Watson & Sinha, 2008, според Ѓаѓиќ, 2012). Не постои унифицирано гледање на функцијата на оваа стратегија. Според едни автори таа е дисфункционална, а според други, таа им помага на луѓето во решавање на нивните проблеми, во анализа или надминување на дискрепанцата меѓу перципираниот и посакуваниот статус на поединецот, односно, им помага во постигнување на целите и при обработка на информациите кои се поврзани со стресни настани (Smith & Alloy, 2009, според Мишиќ, 2011). Во овој труд ќе биде прифатено дефинирањето на руминацијата со кое се согласни повеќето автори, а тоа е дека таа е когнитивен процес, стил на мислење кој вклучува негативно размислување фокусирано кон себе и повторувачка и пасивна насоченост кон негативните чувства.

*Ставање во перспектива* – претставува намалување на важноста на стресниот настан (Garnefski, Kraaij & Spinhoven, 2002).

*Позитивно рефокусирање* – е обид на поединецот да ги отргне мислите од вознемирувачкиот настан, и да мисли на нешто пријатно (Garnefski, Kraaij & Spinhoven, 2002).

*Позитивна корекција* – согледување на позитивните страни на негативниот настан, на кои се гледа како можност за личен развој на поединецот (Garnefski, Kraaij & Spinhoven, 2002).

*Прифаќање* – оваа стратегија подразбира напуштање на дисфункционалните плахови за промена на доживувањето и преземање активен процес на проживување на емоциите. Поединецот им се препушта на емоциите, ги прифаќа и непријатните емоции кои се јавуваат додека остварува важни лични цели. Прифаќањето претставува своевидно отсуство на стратегии за регулирање на емоциите (Hayes et al., 1999).

*Насочување кон планирање* – стратегија која подразбира интензивно размислување за тоа што може поединецот да преземе за да го надмине стресниот настан (Hayes et al., 1999).

Процесите на регулирање на емоциите и стратегиите кои се користат, може да бидат адаптивни и маладаптивни. Регулирањето на емоциите е маладаптивно, ако се

користат стратегии кои не го менуваат емоционалниот одговор на посакуваниот начин, или кога последиците од користењето на одредени когнитивно – афективни стратегии се понегативни, во споредба со последиците кои би ги предизвикало доживувањето на одредени емоции. Адаптивното регулирање на емоциите вклучува користење стратегии кои се соодветни на контекстот и кои овозможуваат контрола на внатрешните состојби и надворешните настани, во согласност со целите на поединецот. Себеобвинувањето, обвинување на другите, руминација и катастрофирање, се вбројуваат во маладаптивните стратегии, а ставање во перспектива, позитивно рефокусирање, прифаќање, позитивна корекција и насочување кон планирање се адаптивни стратегии (Werner & Gross, 2009).

## РЕЛЕВАНТНИ ИСТРАЖУВАЊА

### **Релевантни истражувања на релација когнитивно – афективни стратегии за регулирање на емоции и афективност**

Прегледот на научната литература која се занимава со проучување на регулирањето на емоциите и на димензиите на афективноста, покажува дека поврзаноста на овие конструкти била предмет на извесен број истражувања. Карактеристично е што когнитивно – афективните стратегии за регулирање на емоциите најчесто се испитувани како поединечни стратегии, а многу ретко биле предмет на истражување како сет варијабли. Од увидот во литературата, евидентно е дека регулирањето на емоциите кај адолесценти, започнува поинтензивно да се истражува дури во поново време.

Во продолжение е даден преглед на некои од поважните истражувања, кои може да бидат значајни за предметот на истражување на овој труд.

Со оглед на тоа што особено значаен придонес во истражувањето на регулирањето на емоциите му се припишува на Грос, започнуваме со резултатите од едно од неговите истражувања. Имено, Грос и Џон (Gross & John, 2004), ја испитувале поврзаноста на негативната афективност и регулирањето на емоциите. Предмет на ова истражување е поврзаноста помеѓу индивидуалните разлики во користењето на

когнитивно – афективните стратегии повторна процена и супресија и негативната афективност/ невротизмот, кај адолесценти. Утврдиле дека повторната процена која вклучува свесно задржување на емоционалниот стимулус во свеста и истовремено пребарување на алтернативни интерпретации на неговото значење, е во негативна корелација со негативната афективност која во истражувањето е поистоветена со невротизмот. Или, адолесцентите кои имаат тенденција често да доживуваат негативен афект, помалку се склони кон користење повторна процена како стратегија за регулирање на емоциите, која може да биде ефективна во управувањето со негативните емоции.

Повторната процена и нејзините афективни последици биле предмет на интерес и во некои клинички истражувања. Резултатите покажуваат дека индивидуите кои често ја користат повторната процена покажуваат помалку депресивни симптоми. Тие се позадоволни од животот, имаат оптимистични погледи за иднината. Овие индивидуи постигнуваат и повисоки позитивни резултати во личниот развој, себеприфактањето, контролата врз условите во сопствениот живот, остварувањето на животните цели, степенот на лична автономија и имаат подобра комуникација со другите луѓе (Gross, John & Richards, 2008; според Popov, 2010).

Во испитувањето, пак, на афективните последици од преформулацијата и супресијата како стратегии на регулирање на емоциите, а кои се насочени кон веќе настанатиот емоционален одговор, Грос и Џон (Gross & John, 2004) доаѓаат до заклучок дека супресијата ја намалува бихевиоралната експресија, но не и субјективното доживување на емоцијата. Преформулацијата, пак, доведува до намалување на интензитетот на негативното доживување и бихевиоралната експресија на негативните емоции, без зголемување на физиолошката активација. Во студиите за индивидуалните разлики, утврдено е дека оние кои почесто ја користат преформулацијата како стратегија за регулирање на емоциите, подобро функционираат во емоционален и интерперсонален домен. Наодите од истражувањата покажуваат дека склоноста кон супресија е негативно поврзана со доживувањето и експресијата на позитивни емоции, а позитивно е поврзана со доживувањето на негативни емоции. Супресирањето доведува до зголемување на негативната афективност, но и обратно, повисокото ниво на негативна афективност, доведува до почесто супресирање. Џон и Грос (John & Gross, 2004), врз основа на повеќегодишното проучување на стратегиите супресија и преформулација, ги резимирале своите наоди, па заклучуваат дека



преформулацијата има позитивен, а супресијата негативен ефект врз емоционалната состојба. Истакнуваат дека експериментите кои ги спроведувале се ограничени на испитување на моменталната емоционална состојба, и дека не можат да ги откријат долготрајните, кумулативни последици од користењето на одредени стратегии за регулирање на емоциите врз емоционалниот живот на индивидуата, нејзините односи и менталното здравје.

Во истражувањата на индивидуалните разлики во хронично користење на повторната процена и супресијата, во кои се користени тестови на самопроцена, генерално, наодите укажуваат, дека овие две стратегии се две независни регулаторни стратегии, кои различни лица ги користат во различна мера, и дека оние кои се склони кон почесто користење на супресијата, доживуваат повеќе непријатни емоции.

Во испитувањето на ефектите на супресијата и повторната процена, спроведени се и неколку експерименти со јаглерод - диоксид, во кои од учесниците се бара да вдишат воздух збогатен со 20% јаглерод диоксид. Во студијата на Фелднер (Feldner, 2003, според Ѓаќиќ, 2012) примерокот бил составен од здрави индивидуи со високо, и здрави индивидуи со ниско ниво на склоност кон избегнување на доживување на емоции. Испитаниците се поделени во две групи: едната добила инструкции да ги потиснува чувството на паника и физичките сензации, а другата група – да ги препознае, односно да ги регистрира. Независно од инструкциите, испитаниците кои биле склони кон избегнување на доживување емоции, известиле за значително поголема вознемиреност и анксиозност, во однос на испитаниците кои не се склони кон емотивно избегнување. Лицата склони кон емотивно избегнување известиле за значително поголема мера на анксиозност при инструкцијата за супресија, наспроти оние кои ја добиле истата инструкција, но претходно биле проценети дека не се склони кон емотивно избегнување.

И во едно друго истражување од овој вид, (Levit, 2004, според Ѓаќиќ, 2012), директно се споредувани ефектите на супресијата и стратегијата прифаќање на емоциите. Имено, лица со панично нарушување, слушале аудио материјал за супресија, прифаќање и со неутрална содржина, а после тоа вдишувале воздух заситен со јаглен – диоксид. Оние кои слушале текст за супресија, во поголема мера известувале за анксиозност, наспроти оние кои слушале за прифаќање на емоциите.

Се чини дека супресијата, е најистражуваната меѓу когнитивно – афективните стратегии. Во серија експериментални студии и студии за индивидуалните разлики, тестирана е хипотезата во врска со последиците од супресијата и когнитивната промена на значењето во подрачјето на афективноста, когнитивното и социјалното функционирање. Наодите од овие студии покажуваат дека когнитивната промена на значењето го намалува нивото на емоционалното искуство или доживување, како и експресијата, кога станува збор за негативните емоции, без да продуцира поголеми последици по когнитивното, физиолошкото и социјалното функционирање. Во студиите за индивидуалните разлики, пронајдено е дека поединците кои во регулирањето на сопствените емоции почесто ја користат когнитивната промена на значењето, покажуваат подобро емоционално и интерперсонално функционирање, без значајни последици по когнитивното и социјалното функционирање. Освен наодите дека супресијата е ефективна во бихевиоралната компонента на емоциите, но не придонесува во намалување на субјективното доживување на негативните емоции, пронајдено е дека супресијата има и значајни физиолошки и когнитивни последици. Експериментите покажуваат дека поради присуството на потиснатите, но силни негативни емоции, супресијата доведува до нарушена активност на кардиоваскуларниот систем, лоша меморија за информациите од социјалната средина (особено помнењето на имиња), и намален квалитет на социјалните интеракции кај двете лица во комуникацијата. Оние кои често ја користат супресијата манифестираат лошо помнење во текот на разговорот или вербалната комуникација, како и во ситуациите кои предизвикуваат силни емоции.

Експерименталните истражувања за супресијата и афективноста, укажуваат на сложеноста на односот помеѓу нив. Имено, додека супресијата на позитивните емоции, го намалува нивното позитивно субјективно доживување, супресијата на негативните емоции – нема такви ефекти. Во истражувањата во кои испитаниците имале задача да ги супресираат емоциите при гледањето филм кој предизвикува одвратност, тага или други негативни емоции (Gross, 1998a; Richards & Gross, 2000), или кога е супресирана непријатноста во присуство на други луѓе (Harris, 2001), не е пронајдена разлика во доживувањето негативни емоции помеѓу нив и групата испитаници кои не ги супресирале емоциите. Ефектите пак на супресијата врз позитивните емоции се испитувани при гледање забавни филмови или при читање комични стрипови (Gross & Levenson, 1997). Утврдено е дека супресијата доведува до намалување на

доживувањето на позитивните емоции, односно, супресијата не го намалува негативното емоционално искуство, а доведува до намалување на позитивното емоционално искуство.

Во едно истражување за ефектите на супресијата, спроведено од Грос и Левенсон (Gross & Levenson, 1997), од една група испитаници барано е да го прикријат емоционалното доживување на прикажаниот филм што го гледале, додека на другата група испитаници не и била зададена таква инструкција. Резултатите од истражувањето покажуваат дека оние кои во склад со зададената инструкција успешно го прикриле емоционалното доживување, доживеале поинтензивни негативни емоции, за разлика од испитаниците од другата група, на што укажувале субјективните и физиолошките индикатори.

Истражувањето во кое биле испитувани ефектите на супресијата и повторната процена (Gross, 1998), исто така содржело инструкции на кои испитаниците требало да се придржуваат додека гледале филм со вознемирувачка содржина. Во едната група испитаниците добиле упатство да ја користат супресијата за да се однесуваат неемотивно, а во другата група испитаниците добиле упатство да ја користат стратегијата повторна процена, за да го променат начинот на кој размислуваат за филмот, со цел да се постигне промена во емоционалното влијание на филмот врз испитаниците. И во двете групи, испитаниците успешно ја намалиле експресијата на емоциите, но само повторната процена го намалила доживувањето на емоциите, што е во согласност со претходно наведените резултати.

Постојат експериментални докази за маладаптивните карактеристики на супресијата. Иако таа се користи со цел да се намали емоционалното доживување, парадоксално го зголемува јавувањето на негативни емоции. Во истражувањето кое го спровел Вагнер (Wegner et al., 1994), споредувани се две групи депресивни и недепресивни студенти, според ефектите од спроведената инструкција да ги потиснат мислите во врска со претходно опишан негативен животен настан. Некои од учесниците добиле инструкција за супресија на мислите, некои - не. Депресивните студенти кои ја добиле таа инструкција, на почетокот успешно ги потиснувале негативните мисли, но после краток временски период, тие имале повеќе негативни мисли од недепресивните студенти и од депресивните студенти на кои не им била зададена инструкција за супресија на негативните емоции. И во слични експерименти,

утврдено е дека супресијата била неефикасна во сузбивањето на негативните емоции, од причина што поради се уште неразјаснети механизми го ограничува користењето на ефикасни дистрактори, како што се позитивните мисли.

Резултатите од неколку понови истражувања покажуваат дека склоноста кон супресија е поврзана со склоноста кон негативна афективност. Утврдено е дека поединците кои се склони кон доживување на лутина, но не и нејзина експресија, се поподложни на негативно расположение (Martin & Watson, 1997; според Gračanin, 2005). Според едно истражување, болните кои се склони кон супресирање на емоциите, известуваат за поголема анксиозност и депресивност, по примањето на информацијата дека боледуваат од канцер, за разлика од болните кои се склони кон изразување на емоциите (Iwamitsu et al., 2003, според Gračanin, 2005).

Стратегиите за регулирање на емоциите варираат по својата природа, ефикасност и импликации во психолошкото и социјалното функционирање на единката. Со оглед на тоа што адекватното регулирање на емоциите има важни импликации за афективното искуство и интерперсоналното функционирање, важен сегмент во детскиот развој е учењето како да се управува со сопствените емоции, на соодветен начин (Eisenberg & Morris, 2002, според Масука, 2012). Во тој контекст, како што покажува истражувањето кое го спровеле Белски, Фиш и Изабела (Belsky, Fich & Isabella, 1991 според Oathley & Jenkins, 2003), дури ни индивидуалните разлики во детската емоционалност кои се присутни во првите месеци од животот, не се само конституционално одредени. Белски, Фиш и Изабела, ги испитувале промените во негативната и позитивната афективност, во периодот од третиот до деветтиот месец од животот на детето во функција на карактеристиките на семејните односи во кои детето живее. Утврдиле дека во споредба со децата кои со тек на возраста продолжиле да покажуваат малку негативни емоции, децата кои на возраст од три месеци ретко покажувале негативни емоции, а на возраст од девет месеци многу почесто покажувале негативни емоции, живееле со татковци кои во односите со другите луѓе манифестирале помалку чувствителност, пред раѓањето на детето на својот брак гледале помалку позитивно, и повеќе се разликувале од своите сопруги по грижата и посветеноста на детето. Децата пак, кои на возраст од три месеци често покажувале негативни емоции, а на возраст од девет месеци многу поретко манифестирале негативни емоции, имале мајки со високо самопочитување, со помалку негативни искуства во својот брак и кои во интеракцијата со детето манифестирале поголема

хармоничност, меѓусебно надополнување и емоционална осетливост. Според тоа, стабилноста и промените во детската позитивна и негативна афективност, во функција на времето, се под влијание и на емоционалниот тон во семејното опкружување, каде детето за прв пат почнува да учи како да ги регулира сопствените емоции и тоа од родителите кои се неговите први модели на однесување. Истражувањата потврдуваат дека раното семејно опкружување го предиспонира поединецот да чувствува помалку или повеќе позитивни или негативни емоции, односно, семејството влијае на нивото на позитивната и негативната афективност, подоцна, во текот на животот.

Експерименталните истражувања недвосмислено покажуваат дека луѓето во просек, можат многу успешно да ги прикриваат знаците за присуството на сопствените емоции, дури и кога се работи за интензивни емоционални состојби. Современите гледишта на емоционалната инхибиција или потиснувањето на емоциите, се многу попозитивни за разлика од гледиштата на пример на ортодоксната психоанализа според која потиснувањето на емоциите најчесто води во психопатологија. Бројни автори денес сметаат дека емоционалната инхибиција, како и останатите облици на регулирање на емоциите, претставуваат едно од темелните развојни достигнувања во текот на човековиот живот.

Емоционалната инхибиција како когнитивно – афективна стратегија, се однесува на инхибиција на доживеаните емоции и воздржување од емоционално изразување на веќе доживеаната емоција. Вредни наоди во контекст на проучувањето на емоционалната инхибиција, дава истражувањето на Грос и Левенсон (Gross & Levenson, 1997), кое било спроведено со цел да се утврди влијанието на инхибицијата врз физиолошкото функционирање на поединците. Испитаниците биле поделени во две групи. Од едната група испитаници се барало да ги инхибираат своите реакции додека се наоѓаат во некоја од индуцираните емоционални состојби: позитивна, неутрална или негативна. Од другата група испитаници се барало во истите услови, да се однесуваат природно. Утврдено е дека и самото задавање на упатството за инхибирање на емоционалната експресија, води до општа физиолошка активација. Емоционалната инхибиција секогаш е следена со интензивирање на симпатичката активација на кардиоваскуларниот систем, што сугерира дека потиснувањето и на позитивните и на негативните емоции има своја очигледна физиолошка цена. И ова истражување покажува дека испитаниците кои имале задача да ја потиснат емоционалната експресија и за позитивните и за негативните емоции, во тоа успеваат, но само до

одредена граница. Овој наод го поткрепува гледиштето дека емоциите можат да се контролираат, но само до одредено ниво (Gross & Munoz, 1995; според Gross & Levenson, 1997). Забележани се и интериндивидуални разлики во способноста за инхибирање на емоционалната експресија, чија природа во ова истражување не е утврдена. Познато е дека инхибирањето на емоционалното изразување ги намалува самопроцените на некои емоции како што се болката, гордоста - но не на сите (на пр. гадењето). Во истражувањето на Грос и Левенсон, 1997, добиени се само умерени ефекти на инхибицијата, во однос на самопроцената на емоционалното доживување. Тоа сугерира дека потиснувањето на изразувањето на тагата, не го намалува субјективното емоционално доживување на таа емоција. Наодите на истражувањето укажуваат дека инхибирањето на изразувањето на негативните емоции, не придонесува за намалување на негативната афективност. Или, потиснувањето на негативните емоции не придонесува личноста подобро да се чувствува.

Голем број експериментални и корелациски истражувања, како во трансферзални, така и во лонгитудални нацрти, ја испитувале поврзаноста на руминацијата и депресивното расположение. Нолен, Хоксем и Мороу, (Nolen, Hoeksma & Morou, 1993), спровеле студија во која го следеле расположението на студенти. Испитаниците во текот на 30 дена, воделе дневник во кој секојдневно ги бележеле своите расположенија и емоции. Оваа студија покажала дека испитаниците кои се склони кон руминација, искусиле поголем степен депресивно расположение, за разлика од испитаниците кои не биле склони кон руминација. Исто така, утврдено е дека жените се повеќе склони кон руминација, за разлика од мажите. Џуст и Алоу (Just & Alloy, 1997), следејќи примерок на студенти, утврдиле дека испитаниците кај кои ретко се јавувало депресивно расположение, а кои се склони кон руминација, доживеале поголем број депресивни епизоди во текот на 18 месеци, колку што траело истражувањето, за разлика од испитаниците кои не се склони кон руминација. Овие и други слични истражувања, покажуваат дека склоноста кон руминирање е значаен предиктор во изразеноста на идните депресивни епизоди и негативното расположение, следено со негативни емоции.

Согледувајќи го значењето на когнитивно – афективните стратегии во регулирањето на афективноста, една холандска група истражувачи, го проширува спектарот на можните стратегии за регулирање на емоциите и започнува серија истражувања во ова подрачје. Според резултатите, утврдена е поврзаност помеѓу

когнитивно – афективните стратегии како што се: руминација, себеобвинување и катастрофирање, со негативните емоции, односно со анксиозноста, лутината и депресивноста, а заедно со обвинување на другите и прифаќање на ситуацијата, водат до интензивирање и одржување на негативните емоции (Garnefski, Spinhoven, 2001; Garnefski, Van den Komer, Kraaij, Legerstee & Van den Komer 2004; Garnefski & Kraaij, 2006a; Garnefski & Kraaij, 2007, според Popov, 2010). Според овие истражувачи, стратегиите кои се однесуваат на планирање на решавањето проблематични ситуации, позитивната преформулација на настаните, како и намалување (минимизирање) на можните последици на настанот, би требало да претставуваат конструктивни когнитивно – афективни стратегии, кои водат до редуција на негативните емоции. Исто така, најдено е дека неадаптивните стратегии (особено руминацијата и катастрофирањето), ги користат повеќе жените за разлика од мажите.

Поврзаност помеѓу регулирањето на емоциите и афективноста, како и удел на афективноста во регулирањето на емоциите, утврдени се во истражувањето кое е спроведено во текот на 2011 год. во Хрватска, од страна на Мацука (Macuka, 2012). Целта на истражувањето била да се провери улогата на личните и семејните карактеристики во регулирањето на емоциите кај адолесценти. Примерокот го сочинувале 280 машки и 282 женски испитаници, на просечна возраст од 13 години. Резултатите од ова истражување покажуваат дека од индивидуалните карактеристики кај машките и женските испитаници, значајни предиктори на регулирањето на емоциите се самоконтролата и негативната афективност. Семејните варијабли статистички значајно придонесуваат во објаснувањето на емоционалното регулирање само кај машките, односно машките адолесценти, кои проценуваат повисок степен на контрола од страна на мајката и отфрлање од таткото, послабо ги регулираат сопствените емоции. Утврдено е исто така дека женските испитаници имаат поизразена самоконтрола и негативна афективност за разлика од машките. Наодите од истражувањето покажуваат дека емоционалното регулирање значајно корелира со самоконтролата и негативната афективност. При тоа, машките и женските адолесценти, кои имаат повисоко ниво на самоконтрола, подобро ги регулираат сопствените емоции, а адолесцентите кои имаат повисоко ниво негативна афективност, послабо ги регулираат сопствените емоции. Со хиерархиска регресивна анализа утврдено е дека и кај машките и кај женските испитаници, самоконтролата и негативната афективност значително придонесуваат во објаснувањето на варијансата

на емоционалното регулирање како критериумска варијабла, односно, и женските и машките испитаници, подобро ги регулираат своите емоции ако имаат повисоко ниво на самоконтрола и пониско ниво на негативна афективност. Во некои истражувања се наведува дека женските, обично подобро ги регулираат емоциите од машките (Eisenberg et al.,1998), но во ова истражување не е утврдена значајна разлика помеѓу машките и женските испитаници. Некои автори наведуваат дека половите разлики во емоционалното регулирање можат да се објаснат со вродените разлики во нивото на реактивност. Женските испитаници во ова истражување, кога се работи за нивните конституционални карактеристики, во однос на машките, известуваат за повисоко ниво на самоконтрола, но и повисоко ниво на негативна афективност како димензии на темпераментот (според Масука, 2012).

Поврзаноста на когнитивните стратегии за регулирање на емоциите и општата афективност, е потврдена и во истражувањето кое е реализирано од страна на Роров, во 2009 год. во Војводина, Србија. Целта на истражувањето била да се утврди поврзаноста на особините на личноста и когнитивните стратегии за регулирање на емоциите, со општата афективност. Примерокот го сочинувале 264 испитаници од општата популација, на просечна возраст од 25 години. Податоците се обработени со хиерархиска регресивна анализа. Влијанието на личноста во објаснувањето на позитивната и на негативната афективност било поголемо, меѓутоа се покажало дека и некои од когнитивните стратегии за регулирање на емоциите можат да имаат значаен удел во објаснувањето на двете афективни димензии односно, истражувањето покажува дека нивното влијание не е занемарливо. Себеобвинувањето е најзначаен поединечен предиктор на негативната афективност, додека позитивното рефокусирање е најзначаен поединечен предиктор на позитивната афективност. Добиените резултати од истражувањето, покажуваат дека повозрасните испитаници имаат многу поразвиени когнитивни стратегии за регулирање на емоциите во однос на помладите испитаници, бидејќи тие стратегии се стекнуваат со тек на годините и со животното искуство (Garnefski Kraaij, 2006a). Позитивното рефокусирање се чини е наједноставната, адаптивна стратегија за регулирање на емоциите до која може и спонтано да се дојде, и токму затоа е карактеристична за помладата популација. Можеби тоа е една од причините што во истражувањето, само оваа когнитивна стратегија се издвоила како значајно поврзана со позитивната афективност. Општиот заклучок кој се воочува од резултатите на ова истражување е дека активноста, како во бихевиорална, така и во



когнитивна смисла (се мисли на длабочината на обработка на содржината и експериментирањето со нови решенија), наспроти пасивноста и препуштањето, е поврзана со позитивната афективност, односно, негативно е поврзана со негативната афективност. Заклучокот е дека на когнитивните стратегии има смисла да се работи, бидејќи добиените резултати укажуваат на тоа. Когнитивните стратегии за регулирање на емоциите имаат значаен удел во предикцијата на афективноста, а тие се стекнуваат, се учат, односно на нив може да се влијае. Значи, ако не е можно да се направи многу кај димензиите на личноста кои биолошки придонесуваат за негативната афективност, тогаш може да се влијае на ублажување на истата и тоа преку примена на одредени когнитивно – афективни стратегии за регулирање на емоциите, кои веројатно, во голем дел се научени, и со тек на времето стануваат автоматизирани (Роров, 2010).

### **Релевантни истражувања на релација емоционална интелигенција – афективност**

Според наодите од истражувањата на Мајер и Саловеј (Meyer & Salovey, 1995), во една лонгитудална студија со 130 адолесценти, утврдено е дека адолесцентите со пониско ниво на емоционална интелигенција биле посклони кон доживување негативни емоции, за разлика од адолесцентите со повисоко ниво емоционална интелигенција.

Во студијата на Дејвид Пизаро (Pizzaro et al., 2006), спроведена на Универзитетот Irvine, во Калифорнија, е утврдена поврзаност на емоционалната интелигенција со депресијата, односно резултатите покажуваат дека кај адолесцентите со повисоко ниво емоционална интелигенција поретко се јавувало депресивно расположение.

Во истражувањата на повеќе од 7000 лица во САД и други земји, утврдено е дека особите кои имаат поголема способност за препознавање на емоции од невербални знаци и содржини, имале повисоко ниво на емоционална стабилност. Во ова истражување, адолесцентите кои покажале поголема способност за препознавање на емоциите од невербални знаци и содржини, биле во редот на најомилените во своите училишта и биле меѓу емоционално најстабилните (Goleman, 2005). Во истражувањето пак на Мекоун, Џонсон и Остин (McCown, Johnson & Austin, 1996),

утврдено е дека младите кои имаат проблеми со законот, најчесто не покажувале способност за перцепција на емоциите.

Во неколку истражувања испитувана е поврзаноста на некои способности на емоционалната интелигенција и агресивното однесување. Утврдено е дека децата кои почесто манифестираат агресивно однесување, имаат повеќе потешкотии во препознавањето и контролирањето на своите емоции (Shields & Cicchetti, 1998, според Bohnert, Crnić & Lim, 2003). Кај децата од училишна возраст, поголем степен екстернализирани симптоми, бил во позитивна корелација со намалена способност за препознавање на сопствените емоции (Babić, 2004).

Опишувајќи ја емоционалната интелигенција како збир на емоционални компетенции и вештини, Големан (Goleman, 2005), смета дека недоволната развиеност на овие компетенции е главниот фактор за ерупција на негативни емоции и агресивно однесување во училиштата, но и воопшто во животот.

Мајер и Саловеј (Mayer & Salovey, 1995), како резултат на низа истражувања, наведуваат дека емоционално поинтелигентните деца управуваат со своите мисли, емоции и постапки, на адаптивен и флексибилен начин. Тие во различни контексти манифестираат позитивни емоции, емпатија, самодоверба, самоефикасност и чувство на поврзаност со другите.

Голем број истражувања потврдуваат дека ниското ниво на емоционална интелигенција многу често предвидува склоност на поединецот кон интерперсонални конфликти, а адолесцентите со пониско ниво емоционална интелигенција се проценети како поагресивни и многу почесто манифестираат конфликтно однесување, за разлика од нивните врстници со повисоко ниво емоционална интелигенција (Mayer, Saluso & Salovey, 1999).

Во истражувањата на Тринидад и Јохансон (Trinidad & Johanson, 2000), добиени се резултати кои потврдуваат дека ниското ниво на емоционална интелигенција е значајно поврзано со автодеструктивно и девијантно однесување кое скоро секогаш е поттикнато од негативни емоции и високо ниво негативна афективност. И во истражувањето на поврзаноста помеѓу зависностите (од никотин и алкохол) и емоционалната интелигенција, добиена е значајна негативна корелација – зависностите

од никотин и алкохол биле почести кај адолесцентите со послабо развиени емоционални способности.

Спроведени се и голем број истражувања за поврзаноста на емоционалната интелигенција и психолошкото здравје. Голем број автори потврдуваат дека емоционалната интелигенција е поврзана со успешното соочување со стресот (Brenner & Salovey, 1997; Febes & Eisenberg, 1997). Мета анализата на 44 истражувања во кои учествувале 7898 испитаници ја потврдува поврзаноста на емоционалната интелигенција со душевните растројства, психосоматското здравје и индикаторите на телесното здравје. При тоа, емоционалната интелигенција се покажала како значаен предиктор на депресијата, способноста за соочување со стресот, социјалното прилагодување и девијантното однесување. Утврдено е и дека недостатокот на социјалните вештини, исто така има многу важна улога во развојот и одржувањето на депресивноста, а унапредувањето на овие вештини кое во значајна мера е одредено и од емоционалната интелигенција, значајно придонесува во намалувањето на депресивните симптоми.

Резултатите од едно обемно истражување со 502 испитаника на возраст од 12 до 18 години, во кое е испитуван односот помеѓу емоционалната интелигенција и депресивноста, исто така ја потврдуваат претпоставката дека особите со послабо развиени емоционални способности, се повеќе подложни на депресивно расположение. Целите на истражувањето биле да се испита дали постојат разлики во нивото на емоционалната интелигенција и на депресивноста, а во однос на полот и возраста на испитаниците, да се утврди поврзаноста на варијаблите и да се испита предиктивноста на способностите на емоционалната интелигенција во појавата на депресивноста кај адолесцентите. Резултатите од истражувањето укажуваат на постоење полови разлики односно, женските имале повисоки скорови на скалата за депресивност но и на скалата за проценка на способноста за изразување на емоциите. Разлики во однос на возраста во корист на повозрасните испитаници, се добиени во способноста за изразување и именување на емоциите како и во способноста за регулирање и управување со емоциите. Добиена е и значајна негативна поврзаност помеѓу способностите на емоционалната интелигенција и депресивноста и утврдено е дека емоционалните способности имаат значаен придонес во објаснувањето на депресивноста кај адолесцентите (Vučenović, 2008).

И резултатите од истражувањето на Адзиќ (Adzić, 2009 според Vučenović et al., 2014), ја потврдуваат поврзаноста помеѓу емоционалната интелигенција, депресивноста и насилничкото однесување, кај адолесцентите. Истражувањето е реализирано на примерок од 145 испитаници на возраст од 13 до 17 години. Добиена е значајна негативна корелација помеѓу депресивната симптоматологија и способностите на емоционалната интелигенција. Значајна негативна корелација е добиена и помеѓу способностите на емоционалната интелигенција и насилничкото однесување. Резултатите од оваа студија укажуваат на тоа дека адолесцентите кои се емоционално поинтелигентни, многу поретко манифестираат агресивно однесување кон своите врстници и поретко доживуваат негативни емоции.

Значајна позитивна поврзаност е најдена и помеѓу компетенциите и психолошко здравје, односно во неколку слични истражувања се покажало дека емоционалните компетенции имаат значаен придонес во објаснувањето на варијаблата ментално здравје. Утврдено е дека стресните настани имаат многу помало негативно влијание на менталното здравје кај емоционално компетентните поединци. Резултатите покажале дека негативното влијание на стресните настани врз менталното здравје се статистички значајно поголеми кај поединците кои имаат потешкотии во изразувањето и имеувањето на емоциите (Ciarrochi, et al., 2003).

Мајер и Стивен (Mayer & Steven, 1994), наоѓаат дека особите кои поуспешно ги проценуваат и контролираат сопствените емоции, имаат пониско ниво на анксиозност и поретко доживуваат негативни емоции, а и кога тоа ќе се случи, имаат успешни механизми за нивно регулирање, што всушност ја попречува појавата на анксиозност.

Резултатите од едно слично истражување спроведено со адолесценти, исто така укажува на тоа дека поединците кои имаат поразвиени способности за перцепција и разбирање на емоциите, и успешно ги регулираат сопствените емоции, имаат пониско ниво на анксиозност (Fernandez, Alcaide, Extremera & Pizarro, 2006).

Овие истражувачи на примерок кој го сочинувале адолесценти, наоѓаат дека испитаниците кои постигнуваат повисоки резултати, односно имаат повисоко ниво на способност за препознавање и регулирање на сопствените емоции, покажуваат помалку анксиозност и депресивно расположение, и поуспешно ги регулираат руминирачките мисли.

## Истражувачки хипотези

Тргувајќи од истражувачкиот проблем, дефинирани се следните истражувачки хипотези:

**Хипотеза 1:** *Со зголемување на емоционалната интелигенција се зголемува позитивната афективност, а се намалува негативната афективност кај средношколците;*

Поставената хипотеза би била најсоодветен одговор на истражувачкиот проблем на релација емоционална интелигенција – афективност, поткрепено со наодите во литературата. Имено, според наодите од истражувањата на Мајер и Саловеј (Meyer & Salovey, 1995), во една лонгитудална студија со 130 адолесценти, утврдено е дека адолесцентите со пониско ниво на емоционална интелигенција биле посклони кон доживување негативни емоции и депресивно расположение, за разлика од адолесцентите со повисоко ниво емоционална интелигенција. И во студијата на Дејвид Пизаро и соработниците (Pizzaro et al., 2006), спроведена на Универзитетот Irvine, во Калифорнија, е утврдена поврзаност на емоционалната интелигенција со депресијата, односно резултатите покажуваат дека кај адолесцентите со повисоко ниво емоционална интелигенција, поретко се јавувало депресивно расположение. Во истражувањата на повеќе од 7000 лица во САД и 18 други земји, најдено е дека лицата кои имаат поголема способност за препознавање на емоции од невербални знаци и содржини, имале повисоко ниво на емоционална стабилност. Во истражувањето пак на Мекоун, Џонсон и Остин (McCown, Johnson & Austin, 1996), утврдено е дека младите кои имаат проблеми со законот, најчесто не покажувале способност за перцепција на емоциите. Во неколку истражувања е утврдено дека децата кои почесто манифестираат агресивно однесување, имаат повеќе потешкотии во препознавањето и контролирањето на своите емоции (Shields & Cicchetti, 1998, според Bohnert, Crnić & Lim, 2003). Кај децата од училишна возраст, поголем степен екстернализирани симптоми, бил во позитивна корелација со намалена способност за препознавање на сопствените емоции (Babić, 2004).

**Хипотеза 2:** *Со поинтензивно користење на адаптивни когнитивно – афективни стратегии за регулирање на емоциите (позитивна корекција, ставање во перспектива, прифаќање, позитивно рефокусирање, пренасочување кон планирање), се зголемува позитивната афективност, а се намалува негативната афективност кај средношколците, додека со поинтензивно користење на неадаптивни когнитивно – афективни стратегии за регулирање на емоциите (руминурање, катастрофирање, себеобвинување, обвинување на другите), се зголемува негативната афективност, а се намалува позитивната афективност кај средношколците.*

Поставената хипотеза би била најсоодветен одговор на истражувачкиот проблем на релација когнитивно – афективни стратегии за регулирање емоции и афективност, согласно на наоди во литературата. Грос и Џон (Gross & John, 2003), утврдиле дека адолесцентите кои често доживуваат негативен афект, се помалку склони кон користење повторна проценка како стратегија која може да биде ефективна во управувањето со негативните емоции. Грос (Gross, 1999a), утврдил дека преформулацијата доведува до намалување на интензитетот на негативното доживување и на бихевиоралната експресија на негативните емоции. Склоноста кон супресија пак, е негативно поврзана со доживувањето и експресијата на позитивните емоции, а позитивно е поврзана со доживувањето на негативните емоции. Вегнер (Wegner, 1994), утврдил дека иако супресијата на емоциите се користи со цел да се намали интензитетот на емоционалното доживување, парадоксално го зголемува јавувањето на негативни емоции. Значајна поврзаност на супресијата и негативната афективност е добиена и во истражувањата на Мартин и Вотсон, како и на Ивамицу и соработниците (Martin & Watson, Iwamitsu et al., според Gračanin, 2005). Утврдено е дека поединците кои се склони кон често доживување лутина но не и нејзина експресија, се поподложни на негативно расположение. Резултатите од истражувањето на Ивамицу и соработниците, покажале дека болните кои ја користеле супресијата на емоциите, известуваат за поголема анксиозност и депресивност откако ќе ја примат информацијата дека боледуваат од канцер. Нолен, Хоксема и Мороу (Nolen, Hoeksma & Morow, 1993), ја испитувале поврзаноста на руминацијата и депресивното расположение. Оваа студија покажала дека испитаниците кои се склони кон руминација, во период од 30 дена колку што траело истражувањето, доживеале поголем број депресивни епизоди, за разлика од испитаниците кои не биле склони кон руминација. Резултатите од истражувањето на Џаст и Алој (Just & Alloy, 1997) во кое е

испитувана склоноста кон руминација и јавувањето на идните депресивни епизоди, укажуваат дека склоноста кон руминирање е значаен предиктор во интензитетот и фреквенцијата на јавување на идните депресивни епизоди, и негативното расположение следено со негативни емоции. Согледувајќи го значењето на когницијата односно на стратегиите за регулирање на емоциите во регулирањето на афективноста, една холандска група истражувачи (според Garnefski, Kraaij & Spinhoven, 2002) спровеле серија истражувања во кои утврдиле значајна поврзаност помеѓу когнитивно-афективните стратегии: себеобвинување, руминација, катастрофирање и непријатните емоции и состојби (анксиозност, депресивност и лутина). Резултатите од нивните истражувања покажале дека неадаптивните стратегии водат до интензивирање и одржување на непријатните емоции, односно претставуваат вулнерабилност за емоционални нарушувања. Стратегиите пак, насочување кон планирање за решавање на проблемот и позитивната преформулација на настаните, се покажале како конструктивни стратегии кои водат до редукција на непријатните емоции. Поврзаност помеѓу регулирањето на емоциите и афективноста е утврдена и во истражувањето на Мацука (Masuka, 2012). Наодите од истражувањето покажуваат дека емоционалното регулирање значајно корелира со самоконтролата и негативната афективност, односно, адолесцентите кои имаат повисоко ниво негативна афективност, послабо ги регулираат сопствените емоции. Поврзаност на когнитивно – афективните стратегии за регулирање на емоциите и нивото на афективност е потврдена и во истражувањето на Попов (Popov, 2010). Влијанието на личносните карактеристики во објаснувањето на позитивната и негативната афективност било поголемо, меѓутоа, се покажало исто така - дека и некои од когнитивно – афективните стратегии за регулирање на емоциите, можат да имаат значаен удел во објаснувањето на двете афективни димензии. Така, самообвинувањето е најзначаен поединечен предиктор на негативната афективност, додека позитивното рефокусирање во ова истражување се покажало како најзначаен поединечен предиктор на позитивната афективност.

**Хипотеза 3:** *Женските средношколци имаат повисока емоционална интелигенција од машките средношколци;*

Потврда за поставената хипотеза се резултатите од неколку истражувања во кои е утврдена значајна разлика помеѓу машките и женските испитаници, во нивото на

емоционална интелигенција. Така, Брекет и неговите соработници (Bracket et al., 2011) известуваат за повисоко ниво на емоционална интелигенција кај женските. Пониското ниво на емоционална интелигенција кај машките се манифестирала во поседување помала способност за перцепција на емоциите и недоволна ефикасност во способноста за користење на емоциите во размислувањето и донесувањето одлуки. Повисоки резултати во способноста за перцепција и регулирање на емоциите и изразувањето и именувањето на емоциите, женските во однос на машките покажале и во истражувањето на Вицеповиќ (Вученовиќ, 2008). И во истражувањето на Бабиќ (Babić, 2004), се утврдени значајни разлики помеѓу машките и женските адолесценти, во однос на емоционалната интелигенција, и тоа во корист на женските. Тие имале подобри резултати на тестот за регулирање на емоциите, покажале поголема способност во разбирањето на туѓите емоции, како и поголема способност за вербално изразување на емоциите.

**Хипотеза 4:** *Женските средношколци се посклони кон руминирање и катастрофирање од машките средношколци;*

Цениме дека поставената хипотеза е соодветна тргнувајќи од резултатите од некои досегашни истражувања во кои се најдени полови разлики во поглед на овие два вида стратегии. Такви се серија студии во доменот на регулирањето на емоциите во кои, според Гарнефски, Краиј и Спинховен (Garnefski, Kraaij & Spinhoven, 2002) утврдено е дека маладаптивните когнитивно–афективни стратегии руминација и катастрофирање ги користат повеќе жените за разлика од мажите. И во студијата на Нолен, Хоксема и Мороу (Nolen, Hoeksema & Morow, 1993), утврдено е дека жените се посклони кон руминирање, за разлика од мажите.

**Хипотеза 5:** *Женските средношколци имаат поизразена негативна афективност, за разлика од машките средношколци;*

Потврда за оправданоста на поставената хипотеза наоѓаме во резултатите од истражувањето на Мазука (Mazuka, 2012). Истражувањето покажува дека женските адолесценти имаат повисоко ниво на негативна афективност за разлика од машките.



**Хипотеза 6:** *Афективноста кај средношколците може да се предвиди врз основа на емоционалната интелигенција и когнитивно – афективните стратегии за регулирање на емоциите;*

Поставената хипотеза се смета за најсоодветен одговор на истражувачкиот проблем, тргнувајќи од наодите во релевантните истражувања. Во студијата на Попов (Popov, 2010) е утврдено дека самообвинувањето е најзначаен поединечен предиктор на негативната афективност, а позитивното рефокусирање е најзначаен поединечен предиктор на позитивната афективност. И резултатите од истражувањето на Џаст и Алој (Just & Alloy, 1997), укажуваат дека склоноста кон руминирање е значаен предиктор во изразеноста на идните депресивни епизоди кај особи кои се склони кон депресивно расположение. Што се однесува пак до претпоставката за емоционалната интелигенција како можен предиктор на афективноста, поткрепа е наодот на Големан (Goleman, 2005), според кој, особите кои не умеат да ги контролираат сопствените емоции и често манифестираат негативен афект, по правило се особи со ниско ниво на емоционална интелигенција.

### **Операционална дефиниција на варијаблите во истражувањето**

**Емоционална интелигенција** е квантитативна, организмена варијабла. Операционализирана е преку скоровите добиени на *Прашалникот за мерење на емоционалната компетентност-Upitnik emocionalne kompetentnosti “UEK-45”*, чиј автор е Владимир Такшиќ (Taksić, 2002).

**Когнитивно - афективни стратегии за регулирање на емоциите** – е квантитативна, бихевиорална варијабла. Мерена е преку скоровите кои испитаникот ги има на девет субскали на *Прашалникот за когнитивно – емоционална регулација*, на авторите Гарнефски, Краиј и Спинховен: *Cognitive emotional regulation questionnaire CERQ* (Garnefski, Kraaij & Spinhoven, 2002).

**Општа афективност** – е квантитативна, организмена варијабла. Операционализирана е преку скоровите добиени на *Прашалникот за позитивни и*

негативни афекти – (PANAS: Positive And Negative Affect Shedule, Watson et Clark, 1988).

**Пол** – квалитативна, организмена варијабла, која е утврдена со изјавите на испитаниците за нивната машкост или женскост.

### **Контрола на релевантните варијабли**

За релевантна варијабла во ова истражување се смета *возраста*. Потврда за тоа се повеќе наоди од истражувањата. Имено, емоционалната интелигенција е блиска до концептите на кристализирана интелигенција, односно се развива во текот на животот, со возраста и искуството на поединецот (Takšić, 1998). Значајни разлики во регулирањето на негативните емоции во однос на возраста се добиени во истражувањето во кое ефектите на возраста на испитаниците се покажале како значајни во сите димензии како и во вкупниот резултат на Прашалникот за емоционална регулација и контрола - ERIK, (Takšić, 2002). Кооп (Кооп, 1989), афективноста ја дефинира како процес чие регулирање може да се учи со тек на возраста.

*Начин на контрола на релевантните варијабли:* Возраста како релевантна варијабла ќе биде контролирана преку константност на варијаблата. Хомогеноста на примерокот во однос на возраста е постигнат преку избор на испитаници од втора и трета година средно образование.

Се смета дека етничката припадност не влијае на скоровите на мерените појави.

## МЕТОД

### Популација и примерок

Предметна популација за ова истражување се средношколци, а достапна популација се средношколци од втора и трета година средно образование, кои се запишани како редовни ученици во учебната 2014/2015 год. во средните училишта во Берово и Пехчево, кои работат во состав на ОСУ “Ацо Русковски”. Користен е пригоден примерок, а истражувањето е спроведено со 248 испитаници, 118 од машки и 130 од женски пол, со просечна возраст од 16,5 години.

Табела 1: Структура на примерокот според пол и национална припадност

	Машки	<u>Женски</u>		Вкупно
Пол	118	130		248
%	48%	52%		
Националност				
	Македонци	Албанци	Турци	Роми
	219	2	3	23
%	89%	0,8%	1%	9%

Тргувајќи од наодите на истражувачите за значењето на адолесценцијата во психосоцијалниот развој на секоја единка, емпириското истражување е реализирано со адолесценти. Според Ериксон (Erikson, 2008), адолесценцијата е петтиот стадиум на психосоцијалниот развој, кој е особено значаен за идентитетот на личноста. Во тој период на премин, преиспитување, внатрешни конфликти и несогласување со средината и опкружувањето, младите трагаат по сопствениот идентитет. Авторите кои ја проучуваат адолесценцијата, овој период го сметаат за т.н. период на премин или на транзиција од детство во зрелост. Левиновиот термин „личности на маргините” со кој

ги опишува адолесцентите, е добра илустрација на позицијата во која се наоѓаат адолесцентите, бидејќи и овој термин укажува на постојаното балансирање помеѓу улогата на деца и улогата на возрасни во периодот на адолесценција. Адолесцентот, веќе не е дете, но уште не е ни возрасна личност, а незрелоста на детството на некој начин е надмината, но предизвиците на возрасното доба уште не се остварени (Lewin, 1939).

Дополнителна тешкотија во објаснувањето на овој период претставува и непостоењето на експлицитни показатели за крајот на детството и почетокот на возрасниот период.

Во некои култури постојат т.н „ритуали на иницијација“ со кои јавно се одбележува преминот од детство во период на возрасно доба. Во западната култура такви ритуали не постојат, па така некои автори (според Erikson, 2008) предлагаат два можни показатели за одредување на почетокот и крајот на адолесценцијата: биолошката возраст за одредување на почетокот на адолесценцијата и социјалната возраст за одредување на крајот на адолесценцијата. Под биолошка возраст се подразбираат промените до кои доаѓа поради дисбалансот во хормоналниот статус, а социјалното созревање подразбира промена во дотогашната улога што поединецот ја има во општеството, која е различна во различните култури (преод од дете во партнер и родител, или од студент, во лице кое заработува за својот живот). Во некои општества, крајот на адолесценцијата се одредува според т.н формална возраст односно соодветно на очекувањата кои општеството ги има од поединецот. Така, некој ја презема улогата на возрасен кога другите ќе почнат да го гледаат како возрасен, или кога поединецот сам себе ќе почне да се доживува како возрасен и тогаш може да се каже дека не е веќе адолесцент, туку возрасна личност. Авторите зборуваат за три периоди: рана адолесценција, средна и доцна адолесценција.

Без разлика на несогласувањата кога е во прашање одредувањето на почетокот и крајот на адолесценцијата, поголемиот број автори кои се бават со овој период, се согласни во тоа дека адолесценцијата е период на транзиција, односно, период на промени, нерамнотежа и развој кој претставува преод од детство во зрелост. Доколку тие промени се во рамките на очекуваното и се случуваат на време, тогаш тие обично водат до остварување на важни развојни задачи во адолесценцијата, како што се : развивање на нови и зрели односи со врстниците, прифаќање на машко/женските социјални улоги, постигнување на поголема емоционална независност од родителите и

возрасните, подготовка за брачен и семеен живот и кариера, усвојување на системот на вредности, идеологии и ставови и усвојување на социјално одговорно однесување. Промените кои се случуваат во адолесценцијата, се од огромно значење за понатамошниот развој а од начинот на кој се остваруваат тие развојни предизвици во периодот на адолесценцијата, во голема мера зависи успешното адаптирање и понатамошниот развој на возрасната личност (Havighurst, 1972).

Имајќи ги предвид укажувањата на истражувачите за значењето на адолесценцијата, како и наодите дека когнитивно – афективните стратегии за регулирање на емоциите се променлив аспект на реагирање и во извесна мера може да се научат (Thompson, 1994), а емоционалната интелигенција може да се развива со тек на искуството (Goleman, 2005), цениме дека, доколку се утврди нивна поврзаност со афективноста, новите сознанија добиени во нашето истражување, ќе можат да се користат во унапредување на емоционалниот развој на адолесцентите, а со цел да се обезбеди нивно поуспешно прилагодување и успешно соочување со предизвиците кои ги очекуваат како возрасни личности.

## Инструменти

### Мерење на емоционалната интелигенција

За мерење на емоционалната интелигенција е користена скратената верзија на Прашалникот за мерење на емоционалната компетентност – **Upitnik emocionalne kompetentnosti – UEK -136 “UEK- 45”**, чиј автор е Владимир Такшиќ, (Takšić, 1998), конструиран по моделот на Mayer и Salovey (1996/97).

Скратената верзија “UEK- 45” (Takšić, 2000), содржи 45 ајтеми распоредени во три субскали:

- а) Способност за перцепција и разбирање на емоциите - 15 ајтеми
- б) Способност за изразување и именување на емоциите - 14 ајтеми
- в) Способност за регулација, контрола и управување со емоциите - 16 ајтеми

Секоја субскала претставува една од компонентите на емоционалната интелигенција. Испитаниците на петостепена скала од Ликертов тип ја проценуваат развиеноста на сопствените способности во доменот на емоционалната интелигенција. Од испитаниците се бараше на секое тврдење да заокружат еден од броевите што означуваат: 1- воопшто не, 2 - воглавно не, 3 – понекогаш, 4 – воглавно да, 5 – во потполност да. Вкупниот резултат на испитаникот пресметан како вкупен скор од сите три субскали означува мерка на општата емоционална компетентност и може да се одреди како линеарна комбинација, при што теоретски е можен опсег од 45 до 225. Резултатот на испитаникот на субскалите се одредува со собирање на скоровите/одговорите кои ги дал на соодветните ајтеми, односно ајтемите кои припаѓаат на соодветните субскали (на првата субскала теоретски е можен опсег од 15 до 75, на втората од 14 до 70, а на третата од 16 до 80).

Психометриските карактеристики на тестот се задоволувачки. Chronbach alpha коефициентот на целиот прашалник на различни примероци се движи од 0,88 до 0,92 и тоа, на скалата за способност за перцепција и разбирање на емоциите изнесува од 0,82 до 0,88. За скалата способност за изразување и именување на емоциите се движи од 0,78 до 0,81, а вредноста е малку пониска за скалата способност за регулирање, контрола и управување со емоциите, каде добиените вредности се од 0,68 до 0,72 (Takšić, 2003).

## Мерење на когнитивно - афективните стратегии за регулирање на емоциите

Когнитивно – афективните стратегии за регулирање на емоциите се мерени со инструментот Прашалник за когнитивно – емоционална регулација на авторите Гарнефски, Краиј и Спинховен: **Cognitive emotional regulation questionnaire CERQ** (Garnefski, Kraaij & Spinhoven, 2001). Прашалникот се состои од 36 ајтеми, дистрибуирани во 9 субскали (секоја од субskalите содржи по 4 ајтеми). Испитаниците на петостепената скала одговараа колку често ги користат наведените стратегии, при што одговорите се од – *скоро никогаш* (1), до – *скоро секогаш* (5). Скоровите од деветте субскали се добиваат со собирање на вредностите за ајтемите за секоја субскала. Повисокиот скор за секоја поединечна субскала укажува на поголема присутност на стратегијата за регулирање на емоции што се мери со таа скала. Опсегот на скоровите за секоја од потskalите може да се движи од 4 до 20. Авторите наведуваат дека прашалникот, во целост, има задоволувачки метриски карактеристики а Chronbach alpha изнесува од 0.75 до 0.87. Врз основа на наодите од истражувањата, авторите на прашалникот ја прифатиле поделбата на адаптивни и неадаптивни стратегии. *Адаптивни* се: ставање во перспектива, позитивно рефокусирање, позитивна корекција, прифаќање и пренасочување кон планирање. За неадаптивни стратегии се сметаат: себеобвинување, обвинување на другите, руминација и катастрофирање.

За потребите на ова истражување, преведен е од српски јазик и прилагоден инструментот, кој е употребен во докторската дисертација на Чачиќ (Џаќиќ, 2012).

Прашалникот е конструиран како петостепена скала од Ликертов тип и ги вклучува следниве субскали:

1. *Субскала – себеобвинување*: ја мери тенденцијата на личноста да се обвинува себе си за негативните искуства и животни настани;
2. *Субскала - обвинување на другите*: ја мери склоноста на личноста да ги обвинува другите за сопствените негативни искуства и настани;

3. *Субскала – руминација*: ја мери тенденцијата на личноста, кога ќе доживее нешто негативно, интензивно да размислува за негативните емоции и негативните настани;

4. *Субскала – катастрофирање*: ја мери тенденцијата на личноста да има мисли кои ја истакнуваат, односно ја потенцираат катастрофичноста на настанот што се случил;

5. *Субскала - ставање во перспектива*: ја мери способноста на личноста да ја релативизира сериозноста на тоа што се случило, споредувајќи го актуелниот настан со другите настани кои ги има доживеано и со поранешното искуство;

6. *Субскала - позитивно рефокусирање*: ја мери тенденцијата на личноста, при соочување со стресен настан да размислува за позитивни работи, наместо за актуелниот негативен настан;

7. *Субскала - позитивна корекција*: ја мери стратегијата која се однесува на тенденцијата на личноста, при соочување со негативен животен настан да ги согледува позитивните страни на самиот настан, а во функција на нејзиниот личен развој;

8. *Субскала – прифаќање*: ја мери стратегијата на прифаќање на мислите и чувствата кои личноста ги има во врска со негативниот настан кој го доживеала;

9. *Субскала - пренасочување кон планирање*: ја мери тенденцијата на личноста да размислува за чекорите кои ќе ги преземе за да управува со последиците од негативниот настан.



## Мерење на афективноста

За мерење на нивото на позитивна и негативна афективност употребен е инструментот Скала на позитивна и негативна афективност (**Positive And Negative Affect Schedule**) – PANAS, - (Watson et Clark, 1988). Користен е преводот на оригиналната скала. Скалата се состои од 20 ајтеми, од кои 10 се однесуваат на позитивни емоции, а 10 на негативни емоции. Односно, скалата се состои од две субскали - една за позитивни и една за негативни емоции со по 10 тврдења. Испитаниците на петстепената скала одговараа во кој обем ги доживеале наведените чувства и емоции при што одговорите се движат од многу малку или воопшто не (1) до многу (5). Скоровите од двете субскали се добиваат со собирање на 10 те вредности добиени за секоја субскала. Опсегот на двете субскали може да се движи од 10 до 50. Повисокиот скор за секоја поединечна субскала укажува на поголема изразеност и присутност на тие емоции, а односот на скоровите добиени на двете субскали укажува на преовладување на емоциите со таа валенца.

Според студиите на авторите, релијабилноста на скалата позитивни афекти е 0,87 а на скалата негативни афекти 0,85 (Watson & Clark, 1994; Brown & Marshall, 2001, според Спасовски, 2009). Релијабилноста на инструментот е проверена на македонска популација во истражувањето на Спасовски (2009) и добиениот алфа коефициент за скалата Позитивни афекти изнесува 0,71, додека за скалата Негативни афекти 0,82.

## Постапка

Проблемот на истражувањето е проверен со квантитативна методологија, а во обработката на податоците е применета корелациска и регресивна анализа.

Собирањето на податоците за истражувањето е извршено во текот на месеците јануари и февруари, 2015 година, во вкупно дванаесет класа од втора и трета година во средните училишта во Берово и Пехчево, а кои егзистираат во рамки на Општинското средно училиште „Ацо Русковски”.

Во прибирањето на податоците се применети три инструменти, кои на испитаниците им се задавани во низа, а времето за одговарање на истите беше околу 60 минути. Сите инструменти беа применети од авторот на студијата, во соработка со одговорните професори. При предавањето на тестовниот материјал, на секој испитаник му е доделуван реден број како шифра. Средношколците беа запознаени со видот и целите на истражувањето, по што сите ученици без исклучок, доброволно и со интерес, пристапија кон пополнување на прашалниците.

Истражувањето помина непречено, во одлична соработка со средношколците и со сите одговорни, што покажа дека популацијата на средношколци од овие училишта е отворена за истражувања од ваков тип. Сите испитаници без исклучок, со голем интерес, ентузијастично и посветено, прифатија да бидат дел од оваа студија. Во секое истражување важна е и мотивацијата на испитаниците, која во спроведеното истражување беше на високо ниво. Имено, иако постоеше опасност од недостаток на мотивација и појава на замор кај средношколците кои одговараа на три прашалници, кои се прилично обемни и бараат солидна концентрација, вниманието и посветеноста на испитаниците беше на завидно ниво, до самиот крај на истражувачката постапка.

## Постапки за статистичка обработка на податоците

За статистичка обработка на податоците е користен софтверскиот пакет SPSS (Statistical Package for Social Sciences), верзија 19, за оперативен систем Windows.

При статистичка обработка на податоците, за проверка на хипотезите е користена:

- корелациска анализа (Пирсонов коефициент) за проверка на хипотезите 1 и 2;
- регресивна анализа за проценка на уделот на различните предиктори во варијансата на афективноста (хипотеза б);
- $t$  - тест за значајност на разликите помеѓу аритметичките средини е користен за проверка на хипотезите 3, 4 и 5;

Согласно досегашните истражувања, очекувањата од обработката на податоците беа дека корелациската анализа, ќе покаже значајна поврзаност помеѓу варијаблите кои се предмет на истражувањето.

И помеѓу аритметичките средини на машките и женските испитаници во однос на емоционалната интелигенција, катастрофирањето, руминирањето и афективноста, исто така очекувавме статистичка значајност на  $t$  - тестот.

Регресивната анализа овозможува да се испита природата на односите помеѓу трите варијабли и врз основа на предиктор варијаблите (емоционална интелигенција и когнитивно - афективни стратегии за регулирање на емоциите) да се предвиди вредноста на афективноста како критериумска варијабла и да се провери учеството на емоционална интелигенција и когнитивно-афективните стратегии, во варијансата на афективноста. Очекувањата од регресивната анализа се дека емоционалната интелигенција и стратегиите за регулирање на емоциите, ќе се покажат како значајни предиктори на афективноста.

## РЕЗУЛТАТИ

### Резултати од дескриптивната анализа

#### *Резултати од дескриптивната анализа на афективноста*

Податоците кои се однесуваат на позитивната афективност претставуваат збир на стандардизирани скорови добиени на субскалата за позитивни афекти која содржи десет ајтеми. Таа е една од двете субскали од инструментот PANAS: Positive And Negative Affect Shedule, Watson et Clark, 1988. Во Табела 2 се претставени дескриптивните статистики кои се однесуваат на оваа варијабла:

Табела 2: Дескриптивни статистики за позитивната и негативната афективност

	N	Опсег	Мин.	Макс.	M	Mdn	SD	Sk		Ku	
									SD		SD
Позитивна афективност	248	83	15	98	57,13	50,00	23,01	,17	,15	-1,42	,30
									SD		SD
Негативна афективност	248	35	10	45	21,01	20,00	6,59	,77	,15	,70	,30

Резултатите покажуваат дека аритметичката средина за позитивната афективност е 57,13 а стандардното отстапување изнесува 23 што упатува на значајна дисперзија на вредностите од аритметичката средина на примерокот. Вредноста на медијаната е 50. Коефициентот на асиметрија – скјунис има прифатлива вредност, односно укажува дека нема значајно отстапување од нормалната дистрибуција ( $Sk=,17$ ). Куртозисот или коефициентот на издолженост на кривата на дистрибуцијата што ја дава процената за хомогеноста, има негативна вредност ( $Ku=-1,42$ ) укажува дека дистрибуцијата е плактикуртична (плосната), што претставува извесно отстапување од нормалната крива. Сепак, отстапувањата не се големи за да се оневозможи користење на параметриски постапки.

Покрај стандардното отстапување кое изнесува 23, плактикуртичноста на дистрибуцијата позитивна афективност, е уште еден показател за нехомогеноста,

односно значајната дисперзија на вредностите околу аритметичката средина, што може да се види и од графичкиот приказ (Прилог 1).

Како што може да се види од табелата, аритметичката средина на варијаблата негативна афективност изнесува 21,01 а стандардното отстапување е 6,59. Медијаната има блиска вредност до аритметичката средина и таа изнесува 20. Вредностите на скјунисот и куртозисот се во прифатливи граници ( $Sk = ,77$ ), ( $Ku = ,70$ ) (Прилог 2).

### Резултати од дескриптивната анализа на стратегиите за регулирање на емоциите и нивните компоненти

Дескриптивните статистики за адаптивните и неадаптивните стратегии за регулирање на емоциите (вкупно), како и резултатите за поединечните адаптивни стратегии, дадени се во Табела 3:

Табела 3: Дескриптивни статистики за варијаблите адаптивни стратегии, неадаптивни стратегии и поединечните компоненти

	N	Опсег	Мин.	Макс.	M	Mdn	SD	Sk		Ku	
									SD		SD
<b>Адаптивни стратегии</b>	248	64	16	80	57,30	59,00	13,12	-,76	,15	,35	,30
Поз.рефокус.	248	15	5	20	14,65	15,00	3,48	-,25	,15	-,60	,31
Прифаќање	248	16	4	20	13,41	14	3,17	-,19	,15	-,7	,31
Планирање	248	15	5	20	15,25	15,00	3,15	-,26	,15	-,50	,31
Ставање во перспектива	248	16	4	20	13,82	14,00	3,37	-,32	,15	-0,15	,31
Поз.корекција	248	15	5	20	15,21	15,00	3,20	-,56	,15	,09	,31
<b>Неадаптивни стратегии</b>	248	73	16	89	56,31	57,00	14,83	-,12	,15	-,47	,30
Руминирање	248	16	4	20	13,85	14,00	3,10	-,31	,15	-,81	,31
Себеобвинув.	248	16	4	20	12,10	12,00	3,47	,00	,16	-,42	,32
Катастрофир.	248	16	4	20	11,49	12,00	3,93	,06	,16	-,67	,32
Обвинување на другите	248	16	4	20	9,58	8,00	4,01	,43	,15	-,72	,31

Од табелата се гледа дека варијаблата адаптивни стратегии за регулирање на емоциите, има вредност 57,30 со стандардна девијација 13,12. Медијаната има блиска вредност до аритметичката средина и таа е 59. Вредностите на скјунисот и куртозисот се во прифатливи граници. Негативната вредност на скјунисот ( $Sk=-,76$ ), упатува на негативно асиметрична дистрибуција, додека куртозисот ( $Ku=,39$ ) кажува дека се работи за лептокуртична дистрибуција, но сепак не станува збор за значајно отстапување од нормалната дистрибуција што може да се види и од графичкиот приказ (Прилог 3).

Што се однесува до поединечните варијабли кои всушност се поединечни компоненти на варијаблата адаптивни стратегии, од табелата се гледа дека позитивното рефокусирање има аритметичка средина 14,65 со блиска вредност на медијаната 15,00 и стандардно отстапување од 3,48. Скјунисот е во прифатливи граници ( $Sk=-,25$ ) а куртозисот ( $Ku=-,60$ ), односно, се работи за плактикуртична дистрибуција. Сепак, не е евидентно значајно отстапување од нормалната дистрибуција (Прилог 4).

Варијаблата насочување кон планирање има највисока аритметичка средина во однос на другите три адаптивни стратегии, или како што може да се види од Табела 3, таа изнесува 15,25, а стандардното отстапување е 3,15. И скјунисот и куртозисот имаат негативни вредности но се движат во прифатливи граници ( $Sk = -,26$ ), ( $Ku = -,50$ ) што укажува на плактикуртична дистрибуција (Прилог 5).

Кај варијаблата прифаќање, аритметичката средина е 13,41 а медијаната има вредност 14,00. Стандардното отстапување е 3,17. И скјунисот и куртозисот кај оваа варијабла имаат негативни вредности, но тие се во прифатливи граници односно скоровите се нормално дистрибуирани (Прилог 6).

Резултатите кои ја прикажуваат дистрибуцијата на скорови на варијаблата ставање во перспектива, упатуваат на заклучокот дека оваа варијабла има најниска аритметичка средина во однос на другите адаптивни стратегии и таа изнесува 13,82. Стандардното отстапување е 3,37 а медијаната има блиска вредност до аритметичката средина и таа е 14, 00. Скјунисот е во прифатливи граници ( $Sk=-,32$ ), а куртозисот има негативна вредност ( $Ku=-,15$ ) и укажува дека се работи за плактикуртична дистрибуција (Прилог 7).

Варијаблата позитивна корекција исто така има висока аритметичка средина и таа изнесува 15,21 а стандардното отстапување е 3,20. Медијаната има блиска вредност до аритметичката средина 15,00. Скјунисот е во прифатливи граници ( $Sk=-,56$ ), а куртозисот е со позитивна вредност ( $Ku=0,09$ ), што покажува дека нема значајно отстапување од нормалната дистрибуција (Прилог 8).

Како што може да се види од Табела 3, варијаблата неадаптивни стратегии за регулирање на емоциите има аритметичка средина 56,31. Стандардното отстапување е 14,83, а медијаната има блиска вредност до аритметичката средина и таа изнесува 57,00 што укажува на нормална дистрибуција. Скјунисот е во прифатливи граници ( $Sk=-,12$ ), а куртозисот исто така со негативна вредност како и скјунисот ( $Ku=-,47$ ) и упатува на плактикуртична дистрибуција (Прилог 9).

Од поединечните неадаптивни стратегии за регулирање на емоциите, највисока аритметичка средина има руминирањето и таа изнесува 13,85 со блиска вредност на медијаната од 14,00. Стандардното отстапување изнесува 3,10. И според вредностите на скјунисот и куртозисот може да се заклучи дека кај оваа варијабла станува збор за нормална дистрибуција: ( $Sk=-,31$ ), ( $Ku=- 0,08$ ) (Прилог 10).

Себеобвинувањето има пониска аритметичка средина од руминирањето и таа изнесува 12,10 со блиска вредност на медијаната 12,00. Стандардното отстапување е 3,47. Скјунисот има вредност 0, што соодветствува на скјунисот на нормалната дистрибуција, што покажува дека станува збор за симетрична распределба на скоровите околу аритметичката средина. Куртозисот има негативна вредност ( $Ku=-,42$ ), што укажува на плактикуртична дистрибуција во однос на нормалната (Прилог 11).

Резултатите од дистрибуцијата на скоровите на варијаблата катастрофирање, покажуваат дека оваа варијабла има аритметичка средина 11,49 со блиска вредност на медијаната 12,00. Стандардното отстапување е 3,93. Скјунисот има добра вредност ( $Sk=,06$ ) што покажува симетричност на дистрибуцијата, а куртозисот е со негативна вредност ( $Ku=-,67$ ), што укажува на плактикуртичност на дистрибуцијата (Прилог 12).

Најниска аритметичка средина од неадаптивните стратегии има обвинување на другите 9,58. Медијаната е 8,00 стандардното отстапување има вредност 4,01, што укажува дека скоровите во значајна мера се дисперзирани околу аритметичката

средина. Скјунисот има вредност во прифатливи граници ( $Sk=,43$ ) и покажува симетричност на дистрибуцијата, но затоа куртозисот има висока негативна вредност ( $Ku=-,72$ ), што покажува дека дистрибуцијата е плактикуртична (Прилог 13).

### Резултати од дескриптивната анализа на варијаблата емоционална интелигенција

Во Табела 4 се дадени дескриптивните статистики за општата емоционална компетентност и за поединечните компоненти на емоционалната интелигенција: способност за перцепција и разбирање на емоциите, способност за изразување и именување на емоциите и способност за управување со емоциите.

Табела 4: Дескриптивни статистики за варијаблата општа емоционална компетентност (вкупно) и поединечните компоненти способност за перцепција и разбирање на емоциите, способност за изразување и именување на емоциите и способност за управување со емоциите

	N	Опсе	Мин.	Мак.	M	Mdn	SD	Sk		Ku	
									SD		SD
Општа емоцион. компетентн.	248	141	77	218	170,99	173,00	26,8	-,93	0,15	1,18	,30
Способност за перцепција и разбирање на емоциите	248	49	24	73	57,30	58,00	8,68	-1,04	,15	1,75	,30
Способност за израз. и именував. на емоции	248	44	25	69	53,18	54,00	9,33	-,76	,15	,28	,30
Способност за управување со емоциите	248	56	24	80	60,51	61,00	11,03	-,68	0,15	,38	,30



Од резултатите кои ја прикажуваат дистрибуцијата на скорови кај варијаблата општа емоционална компетентност, се гледа дека аритметичката средина изнесува 170,99 со вредност на медијаната 173,00 а стандардното отстапување е 26,80. Скјунисот е во прифатливи граници ( $Sk=-,93$ ), а вредноста на куртозисот ( $Ku=1,18$ ), упатува на заклучокот дека станува збор за лептокуртична дистрибуција, односно кривата е поиздолжена од нормалната крива (Прилог 14).

Варијаблата перцепција и разбирање на емоциите како што се гледа од Табела 4, има аритметичка средина 57,30 со приближна вредност на медијаната 58,00 а стандардното отстапување изнесува 8,68. Скјунисот ( $Sk=-1,04$ ) упатува на одредена асиметричност во однос на нормалната дистрибуција, како и кај куртозисот ( $Ku=1,75$ ) (Прилог 15).

Резултатите за варијаблата изразување и именување на емоциите, како што покажува Табела 4, има блиски вредности на аритметичката средина 53,18 и медијаната 54,00. Стандардното отстапување е 9, 33. Вредностите на скјунисот ( $Sk=-0,76$ ) и куртозисот ( $Ku=,28$ ) се во прифатливи граници (Прилог 16).

Најголема аритметичка средина од поединечните компоненти на општата емоционална интелигенција има варијаблата управување со емоциите 60,51. Медијаната е со блиска вредност 61,00 а стандардното отстапување изнесува 11,03. Скјунисот е во прифатливи граници ( $Sk=-,68$ ). Куртозисот ( $Ku=,38$ ) и упатува на лептокуртична дистрибуција (Прилог 17).

## Резултати од инференцијалната статистичка анализа

Соодветно на предметот на истражувањето и поставените хипотези, корелациската анализа имаше за цел да ја провери претпоставената поврзаност помеѓу варијаблите кои се предмет на истражувањето. Во продолжение, ќе бидат прикажани добиените резултати, според редоследот на истражувачките хипотези.

### Резултати од испитувањето на поврзаноста меѓу афективноста и емоционалната интелигенција

Во Табела 5 се прикажани резултатите кои се однесуваат на поврзаноста на афективноста и емоционалната интелигенција. Освен резултатите кои ја прикажуваат корелацијата меѓу коефициентот на општата емоционална компетентност и позитивната и негативната афективност, одвоено се претставени и интеркорелациите за одделните поткомпоненти на емоционалната интелигенција – способност за перцепција и разбирање на емоциите, способност за изразување и именување на емоциите и способност за управување со емоции.

Табела 5: Матрица на интеркорелации меѓу позитивната афективност, негативната афективност општата емоционална компетентност и вредностите на поединечните поткомпоненти

	Позитивна афективн.	Негативна афективн.	Општа емоционална компетентн	Способност за перцепција и разбирање на емоциите	Способност изразување и именување на емоции	Способност за управување со емоции
Позитивна афективност	1	,00	,36**	,30**	,34**	,36**
Негативна афективност		1	-,29**	-,29**	-,27**	-,25**
Општа емоционална компетентност			1	,89**	,93**	,93**
Способност за перцепција и разбирање на емоциите				1	,76**	,73**
Способност за изразување и именување на емоциите					1	,81**

Способност за управување со емоциите						1
--------------------------------------	--	--	--	--	--	---

\*\* Корелацијата е значајна на ниво ,01 (1 – насочно)

\* Корелацијата е значајна на ниво ,05 (1 – насочно)

Од податоците прикажани во Табела 5, може да се види дека кај испитуваните средношколци ( $n=248$ ) постои статистички значајна позитивна корелација меѓу позитивната афективност и општата емоционална афективност и таа изнесува ,36 на ниво на значајност ,01. Статистички значајна позитивна корелација на ниво ,01 добиена е и меѓу позитивната афективност и сите три компоненти на емоционалната компетентност, а најголема поврзаност има меѓу општата емоционална компетентност и способноста за управување со емоции ( $r=,36, <,01$ ). Статистички значајна поврзаност на ниво ,01 е утврдена и меѓу сите три поткомпоненти на емоционалната компетентност.

Што се однесува до негативната афективност, од Табела 5 може да се види дека меѓу негативната афективност и општата емоционална компетентност кај средношколците ( $n=248$ ) постои статистички значајна негативна корелација ( $r=-,29, <,01$ ). Статистички значајна негативна корелација на ниво ,01 е добиена и меѓу негативната афективност и сите три компоненти на емоционалната компетентност. Од поединечните поткомпоненти, највисока негативна корелација има меѓу негативната афективност и способноста за перцепција и разбирање на емоциите и таа изнесува ( $r=-,29, <,01$ ).

Согласно резултатите во Табела 4, според кои постои статистички значајна позитивна корелација меѓу позитивната афективност и општата емоционална компетентност, а статистички значајна негативна корелација е добиена меѓу негативната афективност и општата емоционална компетентност, може да се заклучи дека хипотезата 1 која гласи: *Со зголемување на емоционалната интелигенција се зголемува позитивната афективност, а се намалува негативната афективност кај средношколците – е потврдена.*

## Резултати за поврзаноста меѓу когнитивно – афективните стратегии за регулирање на емоциите и афективноста

Во истражувањето беше испитувана и поврзаноста меѓу афективноста и когнитивно – афективните стратегии за регулирање на емоциите. Во Табела 6 се дадени резултатите за поврзаноста на позитивната и на негативната афективност, со адаптивните когнитивно – афективни стратегии за регулирање на емоциите.

Табела 6: Матрица на интеркорелации меѓу вкупните скорови на позитивната и негативната афективност, и адаптивните когнитивно – афективни стратегии за регулирање на емоциите и вредностите на поединечните поткомпоненти

	ПА (вкупно)	НА (вкупно)	Адапт. Страт. Вкупно	Позит. Корек.	Прифаќ.	Ставање во перспек.	Позитивно рефокуси.	Насочув. кон планир.
ПА (вкупно)	1	,00	,21**	,23**	,09	,14*	,21**	,24**
НА (вкупно)		1	-,19**	-,13*	,00	-,03	-,24**	-,15*
Адаптивни стратегии (вкупно)			1	,84**	,65**	,76**	,81**	,81**
Позитивна корекција				1	,42**	,62**	,55**	,69**
Прифаќање					1	,41**	,37**	,44**
Ставање во перспектива						1	,50**	,50**
Позитивно рефокусирање							1	,57**
Насочување кон планирање								1

\*\* Корелацијата е значајна на ниво ,01 (1- насочно) \* Корелацијата е значајна на ниво ,05 (1- насочно)

Од податоците во Табела 6 може да се види дека кај средношколците кои го сочинуваат примерокот ( $n=248$ ) постои статистички значајна позитивна корелација меѓу позитивната афективност и вкупниот скор за адаптивните когнитивно – афективни стратегии ( $r=,21, <,01$ ). Што се однесува до поединечните компоненти на когнитивните стратегии, позитивната афективност е значајно поврзана со позитивната корекција, ставање во перспектива, позитивно рефокусирање и насочување кон планирање.

Од податоците во Табела 7 може да се види дека меѓу позитивната афективност и вкупниот скор за неадаптивните когнитивно – афективни стратегии за регулирање на емоциите кај испитуваните средношколци (n=248) не е утврдена статистички значајна корелација. Што се однесува до поединечните компоненти, највисока и тоа негативна корелација е утврдена меѓу позитивната афективност и обвинувањето на другите ( $r=-,30, <,01$ ). Статистички значајна позитивна корелација има и меѓу негативната афективност и неадаптивните когнитивно – афективни стратегии за регулирање на емоциите ( $r=,24, <,01$ ). Меѓутоа, не е утврдена статистички значајна корелација меѓу позитивната афективност и вкупниот скор за неадаптивните когнитивно – афективни стратегии, иако е добиена значајна негативна корелација меѓу позитивната афективност и три поединечни компоненти на неадаптивните стратегии: руминирање, катастрофирање и обвинување на другите.

Табела 7: Матрица на интеркорелации меѓу вкупните скорови на позитивната и негативната афективност и неадаптивните когнитивно – афективни стратегии за регулирање на емоциите и вредностите на поединечните поткомпоненти

	Негативна Афективност (вкупно)	Позитивна Афективност (вкупно)	Неадаптив. Стр. (вкупно)	Себеобв.	Румин.	Катастр.	Обвинување на другите
Негативна афективност (вкупно)	1	,00	,24**	,30**	,13**	,33**	,20**
Позитивна афективност (вкупно)		1	-,11	-,02	,16*	-,20**	-,30**
Неадаптив. стратегии (вкупно)			1	,68**	,67**	,70**	,56**
Себеобв.				1	,52**	,54**	,16*
Руминир.					1	,36**	,18**
Катастроф.						1	,42**
Обвинув. на другите							1

\*\* Корелацијата е значајна на ниво 0,01 (1- насочно)

\* Корелацијата е значајна на ниво 0,05 (1- насочно)

Корелациската анализа за поврзаноста на негативната афективност со адаптивните когнитивно – афективни стратегии кај средношколците кои го сочинуваат примерокот ( $n=248$ ) покажа значајна негативна корелација ( $r=-,19,<,01$ ).

Статистички значајна позитивна корелација е утврдена и меѓу негативната афективност и неадаптивните когнитивно – афективни стратегии за регулирање на емоциите ( $r =,24,<,01$ ). Од добиените резултати можеме да заклучиме дека хипотезата 2 која гласи: *Со поинтензивно користење на адаптивни когнитивно – афективни стратегии за регулирање на емоциите (позитивна корекција, прифаќање, ставање во перспектива, позитивно рефокусирање, пренасочување кон планирање), се зголемува позитивната афективност, а се намалува негативната афективност кај средношколците, додека со поинтензивно користење на неадаптивни когнитивно – афективни стратегии за регулирање на емоциите (руминурање, катастрофирање, себеобвинување, обвинување на другите), се зголемува негативната афективност, а се намалува позитивната афективност кај средношколците* – е делумно потврдена. Таа е потврдена во однос на поврзаноста на негативната афективност и вкупниот скор за адаптивните когнитивно – афективни стратегии, како и во делот на поврзаноста на негативната афективност и вкупниот скор за неадаптивните стратегии, а не се потврди во делот на поврзаноста на позитивната афективност и вкупниот скор за неадаптивните когнитивно – афективни стратегии за регулирање на емоциите. Што се однесува до поединечните адаптивни стратегии, хипотезата се потврди во однос на поврзаноста на позитивната корекција, ставање во перспектива, позитивно рефокусирање и насочување кон планирање, со вкупниот скор на позитивната афективност. Хипотезата е потврдена и во однос на поврзаноста на позитивна корекција, позитивно рефокусирање и насочување кон планирање со вкупниот скор на негативната афективност. Не е потврдена во делот на претпоставената поврзаност меѓу позитивната афективност и прифаќањето, како и во делот на претпоставената поврзаност меѓу прифаќањето и ставање во перспектива со негативната

афективност. Во однос на неадаптивните стратегии, хипотезата се потврди во однос на поврзаноста меѓу катастрофирањето и обвинувањето со позитивната афективност, а потврдена е и во делот на поврзаноста меѓу себеобвинување, катастрофирање, руминирање, обвинување на другите и негативната афективност. Хипотезата не е потврдена во однос на поврзаноста меѓу себеобвинување и руминирање и позитивната афективност.

### Резултати за испитувањето на половите разлики во поглед на афективноста, емоционалната интелигенција и когнитивно – афективните стратегии за регулирање на емоциите

Во истражувањето се испитувани и половите разлики кај средношколците, а во однос на емоционалната интелигенција, афективноста и користењето на стратегиите - руминирање и катастрофирање. Резултатите се дадени во Табела 8:

Табела 8: Значајност на разлики помеѓу средношколците од машки и женски пол во однос на општата емоционална компетентност (вкупно), способностите на емоционалната интелигенција, негативна афективност (вкупно) и стратегиите руминирање и катастрофирање

Варијабли	Машки			Женски			<i>t</i> -тест	<i>P</i>
	N	M	SD	N	M	SD		
Способност за перцепција и разбирање на емоциите	118	56,82	8,59	130	57,73	8,78	-,82	>,05
Способност за изразување и именување на емоциите	118	52,47	9,06	130	53,82	9,56	-1,137	>,05
Способност за управување со емоциите	118	59,53	10,93	130	61,40	11,09	-1,33	>,05
Општа емоционална компетентност (вкупно)	118	168,83	26,21	130	172,95	27,27	-1,21	>,05

Руминирање	118 13,51 3,05	130 14,17 3,12	-1,66	>,05
Катастрофир.	118 11,91 3,74	130 11,13 4,08	1,48	>,05
Негативна афективност (вкупно)	118 19,68 5,99	130 22,22 6,90	-3,10	<,05

df = 246

Резултатите прикажани во Табела 8, покажуваат дека женските испитаници имаат повисок скор на сите три компоненти на емоционалната компетентност, но таа разлика не е статистички значајна. И кај општиот коефициент на емоционална компетентност, женските имаат повисока аритметичка средина за разлика од машките, односно резултатите покажуваат дека женските испитаници имаат повисоко ниво емоционална компетентност од машките, но и таа разлика не е статистички значајна. Од тие причини, хипотезата 3 која гласи: *Женските средношколци имаат повисока емоционална интелигенција од машките средношколци* – не е потврдена.

Во однос на половите разлики во користењето на неадаптивните стратегии – руминирање и катастрофирање во регулирањето на емоциите, резултатите покажуваат дека стратегијата руминирање почесто ја користат женските за разлика од машките, но таа разлика не е статистички значајна. Катастрофирањето почесто го користат машките за разлика од женските, но и таа разлика не е статистички значајна. Според овие резултати, хипотезата 4, која гласи: *Женските средношколци се посклони кон руминирање и катастрофирање од машките средношколци* – не е потврдена.

Што се однесува до разликата меѓу машките и женските во нивото на негативна афективност, утврдивме дека постои статистички значајна разлика, односно, женските за разлика од машките, имаат статистички значајно повисоко ниво негативна афективност ( $t(246)=-3,10, <p=,05$ ). Согласно овие резултати, хипотезата 5 која гласи: *Кај женските средношколци е поизразена негативната афективност, за разлика од машките средношколци* – е потврдена.



## Резултати од регресивната анализа

Целта на примената на регресивната анализа е да се утврди каков е односот меѓу варијаблите во ова истражување, односно, врз основа на линеарната комбинација на збирот на предикторските варијабли (емоционална интелигенција и когнитивно – афективни стратегии за регулирање на емоциите), да се објаснат индивидуалните разлики или варијабилноста на критериумската варијабла – афективност. Со цел да се утврди колкав е поединечниот придонес на предикторските варијабли применета е мултипла регресивна анализа и постапката „чекор по чекор“.

### Резултати на релација емоционална интелигенција, когнитивно – афективни стратегии за регулирање на емоции и позитивна афективност

Со цел да испитаеме дали когнитивно – афективни стратегии за регулирање на емоциите и емоционалната интелигенција се значајни предиктори на критериумската варијабла – позитивна афективност, применета е мултиваријабилна регресивна анализа и постапката „чекор по чекор“.

Добиените резултати се прикажани во Табела 9:

Табела 9: Резултати за поврзаноста на емоционалната интелигенција, когнитивно – афективните стратегии за регулирање на емоциите и позитивната афективност

Модел	R	R <sup>2</sup>	R <sup>2</sup> кор.	SD	Статистики на промена				
					R <sup>2</sup> промена	F	df1	df2	Sig. F
1	,368 <sup>a</sup>	,136	,132	21,437	,136	38,638	1	246	,000 ,000
2	,369 <sup>b</sup>	,136	,129	21,478	,000	,054	1	245	,817
3	,410 <sup>c</sup>	,168	,158	21,119	,032	9,408	1	244	,002

- Предикторски варијабли: (Константа), Општа емоционална компетентност
- Предикторски варијабли: (Константа), Општа емоционална компетентност, Адаптивни стратегии
- Предикторски варијабли: (Константа), Општа емоционална компетентност, Адаптивни стратегии, Неадаптивни стратегии
- Критериум варијабла: Позитивна афективност

Резултатите покажуваат дека значајни предиктори на позитивната афективност се општата емоционална компетентност и неадаптивните когнитивно – афективни стратегии за регулирање на емоциите.

Во Табела 10 и 11 се дадени статистиците за предикторските варијабли и коефициентите за варијаблите кои се исклучени од регресивната равенка:

Табела 10: Статистики за предикторските варијабли

Модел		Нестандардиз. Коефициенти		Стандардиз. коефициенти	T	Sig.	Колинеарност	
		B	SD	Beta			Толеранц.	Детерм.
1	(Константа)	3,040	8,808		,345	,730		
	ОПШТАКОМ	,316	,051	,368	6,216	,000	1,000	1,000
2	(Константа)	2,911	8,843		,329	,742		
	ОПШТАКОМ	,307	,066	,357	4,643	,000	,596	1,677
	АДПТСТР	,031	,135	,018	,232	,817	,596	1,677
3	(Константа)	14,850	9,526		1,559	,120		
	ОПШТАКОМ	,294	,065	,343	4,525	,000	,594	1,684
	АДАПТСТР	,146	,138	,083	1,060	,290	,552	1,811
	НЕАДАПСТР	-,292	,095	-,188	-3,067	,002	,907	1,103

Врз основа на добиените резултати е изведена регресивна равенка, со која преку вредностите на предиктор варијаблите може да се предвиди вредноста на позитивната афективност како критериумска варијабла.

*Позитивна афективност* = 14,85 + ,29 x општа емоционална компетентност + (-29) x неадаптивни когнитивно – афективни стратегии

Табела 11: Коефициенти за варијаблите кои се исклучени од регресивната равенка

Модел	Beta In	T	Sig.	Парц. Корел.	Колинеарност			
					Толеранц.	Детерм.	Мин. Толеранц.	
1	АДАПСТР	,018 <sup>a</sup>	,232	,817	,015	,596	1,677	,596
	НЕДАПСТР	-,170 <sup>a</sup>	-2,887	,004	-,181	,979	1,022	,979
2	НЕДАПСТР	-,188 <sup>b</sup>	-3,067	,002	-,193	,907	1,103	,552

## Резултати на релација емоционална интелигенција, когнитивно – афективни стратегии за регулирање на емоции и негативна афективност

Во согласност со претходно наведените постапки, во Табела 12 се прикажани вредностите во регресивниот модел во кој предикторски варијабли се општата емоционална компетентност, неадаптивните когнитивно – афективни стратегии за регулирање на емоциите и адаптивните стратегии, а критериумска варијабла е негативната афективност. И во овој случај е применета постапката „чекор по чекор”

Табела 12: Статистики од мултиплата регресивна равенка

Модел	R	R <sup>2</sup>	R <sup>2</sup> кор.	SD	Статистики на промена				
					R <sup>2</sup> промена	F	df1	df2	Sig. F
1	,297 <sup>a</sup>	,088	,084	6,313	,088	23,782	1	246	,000
2	,412 <sup>b</sup>	,170	,163	6,035	,082	24,121	1	245	,000
3	,421 <sup>c</sup>	,178	,167	6,020	,008	2,279	1	244	,132

a. Предиктори: (Константа), Општа емоционална компетентност

b. Предиктори: (Константа), Општа емоционална компетентност , Неадаптивни стратегии

c. Предиктори: (Константа), Општа емоционална компетентност, Неадаптивни стратегии, Адаптивни стратегии

d. Критериумска варијабла: Негативна афективност

Од податоците прикажани во Табела 12 се гледа дека општата емоционална компетентност објаснува 9% од варијабилноста на негативната афективност, а неадаптивните стратегии за регулирање на емоциите, објаснуваат дополнителни 8%. Овие две варијабли се покажаа како значајни во објаснувањето на критериумската варијабла. Адаптивните стратегии не се потврдија како значаен предиктор на негативната афективност и од тие причини ќе бидат исклучени од регресивната равенка.

Табела 13: Статистики за предикторските варијабли

Модел		Нестандард. коефициенти		Стандард. Коефициенти	t	Sig.
		B	SD	Beta		
1	(Константа)	33,509	2,594		12,919	,000
	Општа ем. Комп.	-,073)	,015	-,297)	-4,877)	,000
2	(Константа)	28,044	2,718		10,317	,000
	Општа Ем. комп.	-,083)	,014	-,339)	-5,761)	,000
	Неадапт. Стратегии	,128	,026	,289	4,911	,000
3	(Константа)	27,815	2,715		10,243	,000
	Општа ем. Комп.	-,066)	,019	-,268)	-3,553)	,000
	Недапт. Стратегии	,140	,027	,314	5,149	,000
	Адаптивни стратегии	-,059)	,039	-,118)	-1,510)	,132

а. Критериумска варијабла : НЕГАТИВНА АФЕКТИВНОСТ

Врз основа на добиените резултати е изведена регресивна равенка, со која преку вредностите на предиктор варијаблите може да се предвиди вредноста на негативната афективност како критериумска варијабла.

*Негативна афективност* = 27,815+(-,066) x општа емоционална компетентност +,140 x неадаптивни когнитивно – афективни стратегии

Табела 14: Коефициенти за варијаблите кои се исклучени од регресивната равенка

Модел		Beta In	t	Sig.	Парц. Корел.	Колинеарн.
						Толеранција
1	НЕАДСТР	,289 <sup>a</sup>	4,911	,000	,299	,979
	АДАПСТР	-,009) <sup>a</sup>	-,109)	,913	-,007)	,596
2	АДАПСТР	-,118) <sup>b</sup>	-1,510)	,132	-,096)	,552

а. Предиктори: (Константа), Општа емоционална компетентност,

б. Предиктори: (Константа), Општа емоционална компетентност, Неадаптивни стратегии

с. Критериумска варијабла: Негативна афективност

## ДИСКУСИЈА

Човековата емоционалност е значаен фактор за функционирањето на поединецот во различните аспекти на неговото живеење. Емоциите во голема мера го одредуваат човековото однесување и имаат значајна улога како во интраперсоналното, така и во интерперсоналното пројавување.

Во проучувањето на човековата емоционалност, бројни истражувања докажуваат дека склоноста кон доживување позитивни емоции, обезбедува оптимално човеково функционирање, има позитивни исходи по психичкото и телесното здравје, значително придонесува во ефикасноста на интелектуалниот капацитет и когнитивните функции, го насочува поединецот на позитивно, одговорно и адаптивно однесување. Склоноста пак кон често доживување негативни емоции го нарушува квалитетот на човековиот живот. Оттука, афективноста, односно склоноста кон доживување одредени емоции, се појавува како предмет на научен интерес во повеќе научни студии.

Резултатите од некои истражувања, укажуваат на тоа дека нивото на позитивната и на негативната афективност, во голема мера зависат од особините на личноста. Повеќето лонгитудални студии ја потврдуваат стабилноста низ времето на овие конструкти, што говори во прилог на тезата на нивната херитабилност. Сепак, не е мал бројот на истражувачи кои укажуваат дека влијанието врз општата афективност, мора да биде посматрано мултиваријабилно, односно дека покрај биолошки условените фактори, за позитивната и за негативната афективност, се значајни и срединските и контекстуалните фактори, но и способноста за регулирање на емоциите (Watson & Clark, 1994).

Ако се има во предвид дека позитивната афективност е состојба која ја карактеризира високо ниво на енергија, полна концентрација и задоволство од ангажманот на поединецот, а негативната афективност претставува димензија на субјективна несреќа, незадоволство и чувство на непријатност, цениме дека е оправдано да се истражува афективноста но и предикторите кои би можеле да имаат придонес во нивото на афективноста. Со оглед на тоа дека емоциите се присутни во сите аспекти на човековото пројавување, важно е да се бараат начините кои водат до

успешно поттикнување на позитивните емоции и адаптивно регулирање на негативните емоции. Потврда за ова се и резултатите од бројните истражувања, кои укажуваат на тоа дека повисокото ниво на позитивна афективност е значајно поврзано со успехот на поединците во сите важни аспекти на животот.

Консултираната литература и резултатите од истражувањата, укажуваат на неколку фактори кои ги одредуваат димензиите на општата афективност: генетскиот фактор, односно наследената предиспонираност кон доживување на одредено афективно ниво (што е поврзано со темпераментот), раното семејно опкружување, нивото на емоционална интелигенција но и способноста за регулирање на емоциите.

Имајќи ги во предвид резултатите од досегашните истражувања со кои се потврдува полезноста од позитивната афективност во оптималното човеково функционирање и неопходноста од адаптивно регулирање на негативните емоции кои во извесни околности, кај одредени личности, водат до психопатологија и неадаптивно однесување, во истражувањето е направен обид да се испита поврзаноста на афективноста, со емоционалната интелигенција и когнитивно – афективните стратегии за регулирање на емоциите. Или, истражувачкиот интерес е во насока да се одговори на следниве прашања:

Постојат ли конкретни начини да го зголемиме нивото на позитивна афективност, а да го намалиме доживувањето на непријатни емоции, односно да го намалиме нивото на негативна афективност? Кои се предикторите на позитивната и на негативната афективност? Како да ги искористиме тие сознанија во конструктивни цели, односно во смисла на унапредување на емоционалниот развој на поединците и подобрување на квалитетот на живот? Дали емоционалната интелигенција и стратегиите за регулирање на емоциите се поврзани со нивото на афективност? Дали ако се потрудиме да работиме на зголемување на способностите на емоционалната интелигенција и ако учиме адаптивно да ги регулираме емоциите, ќе можеме да бидеме „позитивни“ личности, што веројатно ќе ни донесе подобро психичко и телесно здравје, но и поголем животен и професионален успех?

Од кои причини во истражувањето е испитуван односот помеѓу афективноста, емоционалната интелигенција и когнитивно – афективните стратегии за регулирање на емоциите?



Една од важните причини за тоа е увидот дека, според она што го покажуваат истражувањата, емоционалната интелигенција и стратегиите за регулирање на емоциите, можат да се учат и да се усовршуваат со тек на искуството. Овие наоди се од особена важност, бидејќи докажувањето на нивната поврзаност со афективноста, би било во корист на тезата дека афективноста не е одредена само од наследството и особините на личноста кои се релативно трајни карактеристики, туку е поврзана и со конструкти кои можат да се учат. Ова би значело дека и склоноста кон доживување на одредени емоции или афективноста, ќе може на извесен начин да се регулира, да се учи, да се адаптира, во насока на цели кои се корисни за поединецот.

Поради кои причини предметна популација во истражувањето се адолесценти?

Одговорот на ова прашање е содржан во сознанијата за значењето на адолесценцијата за психосоцијалниот развој на поединците, како и сознанието кое го стекнавме за време на подготовките за ова истражување, а кое се однесува на тоа дека за жал, во нашите воспитно – образовни програми во средното образование, отсуствува примената на системски решенија за учење и усовршување на способностите на емоционалната интелигенција и стратегиите за регулирање на емоциите а недостасува и едукација на средношколците за значењето на афективноста. Иако образованието не можеме да го сметаме за единствен фактор во развојот на овие конструкти, сепак цениме дека е од особена важност да се испита нивото на афективност кај средношколците кои го сочинуваат примерокот, како и нивните способности на емоционалната интелигенција и регулирањето на емоциите и да се добие увид, што е тоа што би можело да се направи во контекст на развојот на емоционалната компетентност и способностите за регулирање на емоциите на адаптивен начин, а со тоа да се работи и на зголемување на нивото на позитивна афективност кај адолесцентите.

Уште една причина повеќе за изборот на адолесценти како предметна популација, беше и увидот добиен од средношколците во подготовките за истражувањето, а кој се однесуваше на тоа – дали разговараат со родителите за нивниот емоционален живот и за тоа како се чувствуваат. Најчестиот одговор беше – не. Имајќи го во предвид значењето на семејството во развојот на способностите на емоционалната интелигенција и во учењето како децата да ги регулираат емоциите, а секако и семејната улога во одредувањето на детската афективност, што го

потврдуваат најголемиот број истражувања, цениме дека едно вакво истражување ќе придонесе и во тој контекст, односно на посреден или непосреден начин ќе ги упати и родителите во нивната значајна улога во емоционалниот живот на нивните деца.

Исто така, се одлучивме за оваа популација, со оглед на фактот дека токму адолесценцијата е еден од најважните периоди на психосоцијалниот развој, кога се случуваат големи промени на личноста. Цениме дека ќе биде од корист, токму во периодот на адолесценција да се придонесе во продлабочување на сознанијата на младите луѓе во насока на тоа – како да станат подобри личности и да го унапредат својот емоционален развој, кој е поврзан со сите важни аспекти на животот.

## **Дискусија на резултатите од дескриптивната анализа**

Дискусијата на резултатите кои се добиени во истражувањето, ќе ја започнеме со наодите од дескриптивната анализа. Во продолжение, ќе бидат дискутирани наодите од дескриптивната статистика за сите варијабли кои беа вклучени во спроведеното истражување: позитивна и негативна афективност, емоционална интелигенција и нејзините поединечни компоненти и когнитивно – афективните стратегии за регулирање на емоциите.

Врз основа на дескриптивните статистики кои се однесуваат на варијаблата позитивна афективност (опсег, стандардна девијација), може да се види извесна дисперзираност на скоровите. Дистрибуцијата на скоровите на оваа варијабла покажува отстапувања од аритметичката средина, но тие не се во високи граници.

Вредностите за позитивната афективност се со многу повисока аритметичка средина за разлика од оние за негативната афективност (Табела 2), што претставува охрабрувачки податок, имајќи го во предвид значењето на позитивната афективност за оптималното функционирање во сите аспекти на живеењето, од причина што позитивната афективност го одразува нивото до кое поединецот се чувствува ентузијастички, активен и подготвен да дејствува. Спротивно на ова, негативната афективност е општа димензија на субјективна несреќа и незадоволство, во која се содржани различни аверзивни состојби на расположението (Watson, Clark & Tellegen, 1988).

Кога се посматраат дескриптивните статистики за когнитивно - афективните стратегии за регулирање на емоциите, може да се види дека средношколците нешто почесто користат адаптивни стратегии (Табела 3). Што се однесува до поединечните компоненти, а тргнувајќи од аритметичките средини за адаптивните стратегии, може да се претпостави дека средношколците најчесто го користат планирањето (Табела 3), а најретко – прифаќањето (Табела 3). Од неадаптивните стратегии, најчесто се користи руминирањето, кое има највисока аритметичка средина (Табела 3) а најретко, средношколците го користат обвинување на другите, кое има најниска аритметичка средина од неадаптивните стратегии (Табела 3).

Од прикажаните резултати во Табела 4, може да се види дека вредноста на просечните постигнувања на сите три компоненти на емоционална интелигенција кај испитуваните средношколци, укажува на релативно високо ниво на поседување на овие способности. Истото можеме да го кажеме и за вкупниот скор, односно коефициентот на општа емоционална компетентност, каде добиената аритметичка средина исто така укажува на високо ниво на емоционална интелигенција кај испитуваните средношколци (Табела 4). Анализата на резултатите покажува дека од трите компоненти на емоционалната интелигенција, испитаниците – средношколци, се најуспешни во управувањето со емоциите. Висока аритметичка средина има и способноста за перцепција и разбирање на емоциите, а на средношколците според резултатите, малку потешко им е изразувањето и именувањето на емоциите (иако и оваа способност има висока аритметичка средина), што укажува дека средношколците имаат релативно високо ниво на поседување на емоционални способности.

## Дискусија на резултатите од инференцијалната анализа

### Дискусија за поврзаноста на афективноста и емоционалната компетентност

Од резултатите кои ги добивме, а кои се однесуваат на поврзаноста на емоционалната интелигенција и афективноста, хипотезата 1 која гласи: *Со зголемување на емоционалната интелигенција се зголемува позитивната афективност, а се намалува негативната афективност кај средношколците* – е целосно потврдена.

Од податоците прикажани во Табела 5, може да се види дека постои статистички значајна позитивна корелација меѓу позитивната афективност и општата емоционална афективност. Статистички значајна позитивна корелација добиена е и меѓу позитивната афективност и сите три компоненти на емоционалната компетентност: способност за перцепција и разбирање на емоциите, способност за изразување и именување на емоциите и способност за управување со емоциите. Од табелата може да се види дека постои статистички значајна поврзаност и меѓу сите три компоненти на емоционалната компетентност.

Високите корелации ја потврдуваат претпоставката за поврзаноста на позитивната афективност и емоционалната интелигенција. Нашите очекувања беа дека средношколците кои имаат повисок коефициент на општа емоционална компетентност, многу почесто доживуваат позитивни емоции и таквата претпоставка се потврди во ова истражување. Резултатите кои ги добивме се во согласност со наодите од истражувањата кои ја потврдуваат позитивната поврзаност меѓу позитивната афективност и емоционалната интелигенција, а се во согласност и со наодите на Мајер и Саловеј (Mayer & Salovey, 1995), кои како резултат на низа истражувања, наведуваат дека емоционално поинтелигентните деца во различни контексти и многу често, манифестираат позитивни емоции, емпатија, самодоверба, самоефикасност и чувство на поврзаност со другите. Претпоставуваме дека една од причините за тоа е што, таквите поединци добро се познаваат себе си и своите емоции, па оттука знаат да ги препознаат своите лични вредности и потенцијали и можат да се соочат со проблемите на конструктивен начин. Препознавањето на сопствените и туѓите емоции им помага да избегнуваат конфликтни ситуации, кои дополнително би предизвикале доживување на непријатни емоции, што од друга страна, им остава простор да работат на себе и на својот личен развој, да бидат фокусирани на

сопствената личност и однесување, што придонесува за нивна емоционална стабилност и прифатеност од околината. Во ситуации кога доживуваат непријатни емоции, овие поединци располагаат со конструктивни стратегии за нивно регулирање. Резултатите во нашето истражување соодветствуваат и со наодите на Мајер и Саловеј (Mayer & Salovey, 1995), кои наведуваат дека емоционално поинтелигентните деца управуваат со своите мисли, емоции и постапки, на адаптивен и флексибилен начин. Маер и Стивен (Mayer & Steven, 1994), наоѓаат дека особите кои поуспешно ги проценуваат и контролираат сопствените емоции, имаат пониско ниво на анксиозност и поретко доживуваат негативни емоции, а и кога тоа ќе се случи, имаат успешни механизми за нивно регулирање, што всушност ја попречува појавата на анксиозност. Резултатите од едно слично истражување спроведено со адолесценти, исто така укажува на тоа дека поединците кои имаат поразвиени способности за перцепција и разбирање на емоциите, и успешно ги регулираат сопствените емоции, имаат пониско ниво на анксиозност (Fernandez – Berrocal, Alcaide, Extremera & Pizzaro, 2006).

Резултатите од спроведеното истражување се согласни и со наодите од едно обемно истражување со повеќе од 7000 лица во САД и други земји, во кое е утврдено дека особите кои имаат поголема способност за препознавање на емоции од невербални знаци и содржини, имаат повисоко ниво на емоционална стабилност. Во ова истражување, адолесцентите кои покажале поголема способност за препознавање на емоциите од невербални знаци и содржини, биле во редот на најомилените во своите училишта и биле меѓу емоционално најстабилните (Goleman, 2005). Во студијата на Дејвид Пизаро и соработниците (Pizzaro et al., 2006), спроведена на Универзитетот Irvine, во Калифорнија, е утврдена негативна поврзаност на емоционалната интелигенција со депресијата, односно резултатите покажуваат дека кај адолесцентите со повисоко ниво емоционална интелигенција поретко се јавувало депресивно расположение, што исто така соодветствува со наодите од нашето истражување, а кои ја потврдија поврзаноста меѓу позитивната афективност и емоционалната интелигенција.

Добиените резултати се во согласност и со наводите на теоретичарите, според кои поединците кои имаат потешкотии во изразувањето на емоциите и оние кои потешко ги регулираат сопствените емоционални состојби, покажуваат послаба емоционална адаптираност (Mayer, Salovey & Caruso, 1999; Salovey, Brackett i Mayer, 2004). Развиената способност пак за контрола и управување со емоциите,

претпоставуваме, има улога во развојот на лични вештини за управување и контрола на стресните животни ситуации и адаптивно однесување, што придонесува таквите поединци да бидат пријатни и пожелни во нивното опкружување, а со самото тоа да се чувствуваат прифатени од околината, што веројатно, уште повеќе го зголемува себеченењето и склоноста кон доживување позитивни емоции. Резултатите од спроведеното истражување соодветствуваат и со наодите од истражувањата за факторите на депресивност на адолесцентите. Имено, емоционалните способности во смисла на регулирање и управување со емоциите, се покажале како значаен фактор во објаснувањето на депресивноста во периодот на детството и адолесценцијата (Vučković, 2008). Потврдено е дека како резултат на ниското ниво на позитивна афективност, депресивните симптоми кај адолесцентите, можат да се развијат во апатија, досада, негрижа за сопствениот изглед, промискуитетно сексуално однесување, болести на зависност или бегане од домот. Претпоставуваме дека поединците кои имаат повисоко ниво на емоционална интелигенција, а кое е значаен предиктор на емоционалната стабилност, помалку се подложни на депресивност, од причина што успеваат да развијат поквалитетни односи со околината, имаат повисоко ниво на себеченење, многу поретко влегуваат во конфликтни ситуации кои би предизвикале доживување на негативни емоции и разочарување од себе и од околината, кое многу често води до појава на депресивни состојби кај адолесцентите. Од друга страна, адолесцентите со ниско ниво на емоционална интелигенција се проценети како поагресивни и многу почесто манифестираат конфликтно однесување со околината, за разлика од адолесцентите со повисоко ниво на емоционална интелигенција (Mayer, Caruso & Salovey, 1999; Salovey & Mayer, 1996). Резултатите од нашето истражување, соодветствуваат и со увидот на Големан, според кој - адолесцентите кои имаат поголема способност за регулирање на емоциите, се во редот на емоционално најстабилните меѓу своите врстници (Goleman, 2005). Генерално, добиените резултати во ова истражување, се во прилог на наодите на истражувањата во кои е добиена позитивна поврзаност на емоционалната интелигенција со конструктите како што се среќа, самопочитување, самоефикасност, оптимизам, надеж, локус на контрола. Во таа насока е констатацијата дека лицата кои располагаат со повисоко ниво на емоционална интелигенција се поуспешни во совладување на различните препреки во текот на животот и тие конструктивно им приоѓаат и ги решаваат проблемите кои ги прифаќаат како предизвик, а не како разочарување. Се наметнува заклучокот дека поединците кои се емоционално интелигентни, се и поголеми

оптимисти, имаат поголема самоверба, можат да ја увидат сопствената вредност, и наоѓаат ефикасни начини како да ги користат емоциите за поефикасно когнитивно функционирање. Од друга страна, може да се претпостави дека поединците кои имаат развиени емоционални компетенции, се свесни за своите проблеми, но исто така поради високото ниво на емоционална интелигенција, тие развиваат и ефикасни стратегии за соочување со животните искушенија на конструктивен начин, што дополнително придонесува за намалување на нивото на негативна афективност. Многу е веројатно дека поединците кои се емоционално компетентни, на многу поуспешен начин се соочуваат со стресот кој е значаен предиктор за доживувањето негативни емоции. Голем број автори потврдуваат дека емоционалната интелигенција е поврзана со успешното соочување со стресот (Brenner & Salovey, 1997; Febes & Eisenberg, 1997).

Во контекст на ова се и наодите од истражувањата на Fernandez, Alcaide, Extremera i Pizzago (2006), кои утврдиле дека испитаниците кои постигнуваат повисоки резултати, односно имаат развиена способност за препознавање и регулирање на сопствените емоции, покажуваат помалку анксиозност и депресивно расположение, и поуспешно ги регулираат руминирачките мисли.

И резултатите за поврзаноста на негативната афективност и емоционалната интелигенција, ги потврдија очекуваните претпоставки, односно, утврдено е дека постои статистички значајна негативна корелација меѓу негативната афективност и општата емоционална компетентност, а значајна негативна корелација е добиена и меѓу негативната афективност и сите три компоненти на емоционалната компетентност. Според тоа можеме да заклучиме дека со зголемување на нивото на емоционална интелигенција, се намалува нивото на негативна афективност кај средношколците, односно средношколците кои имаат поразвиена способност за перцепција и разбирање на емоциите, за регулирање и управување со емоциите, како и способност за изразување и именување на емоциите, имаат пониско ниво на негативна афективност.

Резултатите од нашето истражување соодветствуваат и со наодите од истражувањата на Мајер и Саловеј (Meyer & Salovey, 1995) кои во една лонгитудална студија со 130 адолесценти, утврдиле дека адолесцентите со пониско ниво на емоционална интелигенција биле посклони кон доживување негативни емоции, за разлика од адолесцентите со повисоко ниво емоционална интелигенција. Во истражувањето пак на Мекоун, Џонсон и Оустин (McCown, Johnson & Austin, 1996),

утврдено е дека младите кои имаат проблеми со законот, најчесто не покажувале способност за перцепција на емоциите.

Резултатите во ова истражување, се во согласност и со неколку истражувања во кои е испитувана поврзаноста на некои способности на емоционалната интелигенција и агресивното однесување. Утврдено е дека децата кои почесто манифестираат агресивно однесување, имаат повеќе потешкотии во препознавањето и контролирањето на своите емоции (Shields & Cicchetti, 1998, според Bohnert, Crnic & Lim, 2003). Кај децата од училишна возраст, поголем степен на екстернализирани симптоми, бил во позитивна корелација со намалена способност за препознавање на сопствените емоции (Babić, 2004). Резултатите кои ги добивме, се согласни и со увидот на Големан, кој објаснувајќи ја емоционалната интелигенција како збир на емоционални компетенции и вештини, смета дека недоволната развиеност на овие компетенции е главниот фактор за ерупција на негативни емоции и агресивно однесување во училиштата, но и воопшто во животот (Goleman, 2005). Hart (2000), (според Brackett et al, 2011), утврдил висока негативна поврзаност меѓу самопроцената на емоционалната интелигенција и депресивноста, што исто така е во склад со резултатите од нашето истражување. Saklofske, Austin и Minski (2003) според Vučenović, Takšić & Hajncl, (2014), наоѓаат негативна поврзаност меѓу емоционалната интелигенција и склоноста кон депресија како и со чувството на осаменост – наоди кои исто така се согласни со нашите резултати за негативната поврзаност на емоционалната интелигенција со негативната афективност.

Претпоставуваме дека значајната негативната поврзаност меѓу емоционалната интелигенција и негативната афективност, може да се објасни со фактот дека поединците кои имаат пониско ниво на емоционална интелигенција многу послабо ги разбираат и потешко ги препознаваат и сопствените и туѓите емоции. Оттука и проблемите кои произлегуваат а се однесуваат на склоност кон негативни емоции кои вклучуваат и вознемиреност, незадоволство од себе и од другите, депресивност, непријателско расположение кон околината. Непознавањето на емоциите кај себе и другите, доведува и до потешкотии во нивното изразување. Претпоставуваме дека поединците кои не умеат на соодветен начин да ги изразуваат своите емоции, тоа го прават на начин кој често пати е причина за интерперсонални конфликти, што уште повеќе го зголемува нивото на негативна афективност. Многу е тешко лицето кое не знае доволно за своите емоции, да има разбирање за туѓите емоции. Поединецот кој не



може да ги препознае и да ги разбере сопствените емоции, не може да знае како некогаш да направи среќен, и не препознава кога и на кој начин ги повредува другите. Чувство за сопствената немоќ или „емоционалната неписменост“ околу разбирањето на емоциите само по себе доведува до тоа, таквите поединци да доживуваат негативни емоции и да се чувствуваат неприфатени од околината, а следствено на тоа и да бидат незадоволни од себе. Сето тоа води и кон психопатологија, односно, чести депресивни епизоди, анксиозност, агресивност, апатија и други појави, како што впрочем потврдуваат и истражувањата кои веќе ги наведовме во дискусијата.

### **Дискусија за поврзаноста на афективноста и когнитивно – афективните стратегии за регулирање на емоциите**

Согласно резултатите, хипотезата 2 според која, *со поинтензивно користење на адаптивни когнитивно – афективни стратегии за регулирање на емоциите (позитивна корекција, прифаќање, ставање во перспектива, позитивно рефокусирање, пренасочување кон планирање), се зголемува позитивната афективност, а се намалува негативната афективност кај средношколците, додека со поинтензивно користење на неадаптивни когнитивно – афективни стратегии за регулирање на емоциите (руминување, катастрофирање, себеобвинување, обвинување на другите), се зголемува негативната афективност, а се намалува позитивната афективност кај средношколците* – е делумно потврдена. Таа е потврдена во делот на претпоставената поврзаност меѓу позитивната афективност и адаптивните когнитивно – афективни стратегии, додека не се потврди во делот на претпоставката за значајна поврзаност меѓу позитивната афективност и неадаптивните стратегии. Имено, резултатите од истражувањето потврдија статистички значајна позитивна корелација меѓу вкупните скорови на позитивната афективност и адаптивните когнитивно – афективни стратегии. Статистички значајна позитивна корелација е утврдена и меѓу негативната афективност и неадаптивните стратегии, а значајна негативна корелација е добиена меѓу негативната афективност и адаптивните стратегии. Што се однесува до поединечните адаптивни стратегии, хипотезата се потврди во однос на поврзаноста на позитивната корекција, ставање во перспектива, позитивно рефокусирање и насочување кон планирање, со вкупниот скор на позитивната афективност. Хипотезата е потврдена и во однос на поврзаноста на позитивна корекција, позитивно

рефокусирање и насочување кон планирање, со вкупниот скор на негативната афективност. Не е потврдена во делот на претпоставената поврзаност меѓу позитивната афективност и прифаќањето, како и во делот на претпоставената поврзаност меѓу прифаќањето и ставање во перспектива, со негативната афективност. Во однос на неадаптивните стратегии, хипотезата се потврди во однос на поврзаноста меѓу катастрофирањето и обвинувањето со позитивната афективност, а потврдена е и во делот на поврзаноста меѓу себеобвинување, катастрофирање, руминирање, обвинување на другите и негативната афективност. Хипотезата не е потврдена во однос на поврзаноста меѓу стратегиите себеобвинување и руминирање и вкупниот скор на позитивната афективност.

Од причина што не е добиена значајна негативна корелација меѓу позитивната афективност и неадаптивните стратегии, хипотезата не е целосно потврдена. Она што е интересно во резултатите, е значајната позитивна корелација што ја добивме меѓу позитивната афективност и руминирањето (Табела 7). Овој резултат заслужува внимание, особено од причина што руминирањето имаше највисока аритметичка средина од сите поединечни неадаптивни стратегии, односно адолесцентите кои го сочинуваат примерокот, од неадаптивните стратегии, најчесто го користат руминирањето, а токму таа стратегија покажа значајна позитивна поврзаност со позитивната афективност.

Резултатите дека позитивната афективност е позитивно поврзана со руминирањето, беа неочекувани. Особено кога станува збор за типична неадаптивна стратегија, која во голем број истражувања се покажала како значаен предиктор на негативната афективност. Кои би можеле да бидат причините за резултатите кои ги добивме, односно за позитивната статистички значајна поврзаност помеѓу позитивната афективност и руминирањето? Веројатно, се работи за извесни позитивни исходи кои може да ги има руминацијата. Односно, и нашите резултати за позитивната поврзаност помеѓу позитивната афективност и руминацијата, потврдуваат дека во извесна мера, руминацијата е природна и нормална. Или, на сите понекогаш ни се случува да руминираме за своите проблеми, но негативни последици може да се јават тогаш кога руминирањето станува доминантна стратегија. Размислувањето за проблемите може да биде и корисно, особено, ако размислувајќи за проблемите, дојдеме до некакво решение и преземеме активности за нивно решавање. Односно, не значи дека сите поединци кои ја користат руминацијата, имаат тенденција кон негативна афективност.

Размислувањето за проблемите кај некои поединци веројатно помага тие да се чувствуваат подобро, од причина што руминацијата може да го интензивира чувството на сигурност и увереност дека ако размислуваме за проблемот, поголема е веројатноста да го најдеме и решението. Меѓутоа, во дискусијата на овие резултати секако треба да се има во предвид дека ваквиот начин на размислување е типичен и за личности кои имаат анксиозно нарушување, односно, во таквите ситуации поединецот едноставно е убеден во „корисноста на руминирањето“. Со постојаното навраќање на проблемот и постојаната загриженост, овие лица имаат погрешно чувство дека грижејќи се, тие всушност ја одржуваат контролата над ситуацијата и веруваат дека токму руминирањето им овозможува да бидат подготвени да реагираат правовремено, за да не се случи ништо лошо. Тоа им дава чувство на сигурност и го зголемува нивото на нивната самодоверба, што само по себе е причина да бидат позитивно афективни. Претпоставуваме дека и тоа би можела да биде една од причините за позитивната поврзаност меѓу руминирањето и позитивната афективност. Но, ако една типична неадаптивна стратегија се покажа значајно поврзана со позитивната афективност и тоа во позитивна насока, овде се поставува и прашањето за можната супституција на некои од неадаптивните стратегии во адаптивни и корисни начини на регулирање на емоциите, и обратно. Или, се наметнува уште едно интересно прашање: Дали навистина неадаптивните и адаптивните стратегии со кои ги регулираме емоциите се такви по самата своја суштина, или нивниот позитивен или негативен ефект зависи и од тоа на кој начин поединецот ги применува. Ако е можно како што покажуваат нашите резултати, лица кои често го користат руминирањето да имаат високо ниво на позитивна афективност, се отвара и друга дилема: Дали во таков случај некои пак од адаптивните стратегии може да се користат на маладаптивен начин, што веројатно е можно. Имено, ако руминирањето како стратегија може да се користи и при високо ниво на позитивна афективност и да создава чувство на пријатност, тогаш веројатно е можно, например и прифаќањето на ситуацијата, или повторната процена, да предизвикаат негативни ефекти, или чувство на тага, разочарување, апатија и др., од причина што поединецот може да им се препушти на непријатните ситуации, или прифаќајќи ја ситуацијата и правејќи ја повторната процена, само подлабоко да навлегува во проблемот, што може да доведе и до состојба на негативна афективност. Тоа би биле ситуации во кои како доминантни се користат адаптивни стратегии за регулирање на емоциите, но, на несоодветен начин. Цениме дека ова се интересни прашања кои би можеле да отворат можност за идни истражувања. Ова покажува дека

не треба да бидеме исклучиви кога станува збор за стратегиите кои поединците ги користат во регулирањето на своите емоции и дека станува збор за еден сложен механизам кој нема црно – бело објаснување на нештата.

Позитивната корелација меѓу позитивната афективност и руминирањето, е наод кој заслужува внимание и од причина што досега направените истражувања кои ни беа достапни, без исклучок, покажуваат резултати кои се различни од резултатите добиени во ова истражување. Односно, во сите други истражувања во кои беше направен увид, позитивната афективност е во негативна корелација со руминирањето. Наодите од нашето истражување, покажуваат дека и неадаптивните стратегии за регулирање на емоциите, кај некои поединци можат да имаат позитивни исходи, претпоставуваме, во зависност од способноста на поединецот истите конструктивно и умерено да ги користи, а во полза на својот личен развој.

Што се однесува до резултатите за поврзаноста на адаптивните стратегии за регулирање на емоциите и негативната афективност, тие се соодветни со резултатите од бројни истражувања: Грос и Џон (Gross & John, 2003), ја испитувале поврзаноста на негативната афективност и регулирањето на емоциите. Предмет на ова истражување спроведено со адолесценти, била поврзаноста помеѓу индивидуалните разлики во користењето на когнитивно – афективните стратегии повторна процена и супресија и негативната афективност. Утврдено е дека повторната процена е во негативна корелација со негативната афективност. Веројатно, самата анализа на вознемирувачката ситуација и изнаоѓањето на алтернативни интерпретации на проблемот, доведува до намалување на непријатните емоции. Претпоставуваме дека поединците кои ја користат повторната процена на конструктивен начин, низ самиот процес на интерпретации кои се рационални, го зголемуваат нивото на самоверба, со што посредно доаѓа до намалување на стравот од можните исходи од ситуацијата што ја доживеале, а тоа само по себе доведува до појава на пријатни емоции, како што е задоволството од успешниот исход при соочувањето со ситуацијата која била заканувачка. Многу често, поединецот низ самиот процес на повторна процена на заканувачката ситуација, ги открива и осознава и позитивните страни на непријатните ситуации, што претпоставуваме е уште една причина која придонесува во доживувањето на пријатни емоции.

Резултатите за поврзаноста на адаптивните стратегии и негативната афективност се во согласност и со наодите од некои клинички истражувања, во кои предмет на интерес биле повторната проценка и нејзините афективни последици, а кои покажуваат дека индивидуите кои често ја користат повторната проценка имаат помалку депресивни симптоми. Тие се позадоволни од животот, имаат оптимистични погледи за иднината. Овие индивидуи постигнуваат и повисоки позитивни резултати во личниот развој, себеприфакането, остварувањето на животните цели, степенот на лична автономија и имаат подобра комуникација со другите луѓе (Gross, John & Richards, 2008; според Popov, 2010).

Спроведеното истражување ги потврди и нашите очекувања за значајна позитивна поврзаност меѓу негативната афективност и неадаптивните стратегии, а значајна негативна корелација е добиена меѓу негативната афективност и адаптивните стратегии.

Овие наоди соодветствуваат со резултатите од голем број експериментални и корелациски истражувања, кои во трансферзални, но и во лонгитудални студии, ја испитувале поврзаноста на руминацијата и депресивното расположение. Нолен, Хоксем и Мороу, (Nolen, Hoeksma & Morow, 1993), спровеле студија во која го следеле расположението кај студенти. Испитаниците во текот на 30 дена, воделе дневник во кој секојдневно ги бележеле своите расположенија и емоции. Оваа студија покажала дека испитаниците кои се склони кон руминација, искусиле поголем степен депресивно расположение, за разлика од испитаниците кои не биле склони кон руминација. Џуст и Алоу (Just & Alloy, 1997), следејќи примерок на студенти, утврдиле дека испитаниците кај кои ретко се јавувало депресивно расположение, а кои се склони кон руминација, доживеале поголем број депресивни епизоди во текот на 18 месеци, колку што траело истражувањето, за разлика од испитаниците кои не се склони кон руминација. Овие и други слични истражувања, покажуваат дека склоноста кон руминирање е значаен предиктор во изразеноста на идните депресивни епизоди и негативното расположение, следено со негативни емоции.

Наодите од нашето истражување соодветствуваат и со наодите според кои е утврдена поврзаност меѓу когнитивно – афективните стратегии (руминација, себобвинување и катастрофирање), со негативните емоции, односно со анксиозноста, лутината и депресивноста, а заедно со обвинување на другите, водат до интензивирање

и одржување на негативните емоции (Garnefski & Kraaij, 2006a; Garnefski & Kraaij, 2007). И во истражувањето на Мацука (Macuka, 2012) е утврдено дека адолесцентите кои имаат повисоко ниво негативна афективност, послабо ги регулираат сопствените емоции, што исто така е наод кој соодветствува на резултатите од нашето истражување.

Резултатите од истражувањето кое го реализиравме, се соодветни и со наодите на Попов (Popov, 2010). Испитувајќи ја поврзаноста на когнитивно – афективните стратегии за регулирање на емоциите и општата афективност, во ова истражување било утврдено дека самообвинувањето е најзначаен поединечен предиктор на негативната афективност, додека позитивното рефокусирање се покажало како најзначаен поединечен предиктор на позитивната афективност.

Иако хипотезата за поврзаноста на когнитивно – афективните стратегии за регулирање на емоциите и афективноста не е целосно потврдена, од причина што не е добиена значајна негативна корелација меѓу позитивната афективност и неадаптивните стратегии, сепак резултатите од спроведеното истражување соодветствуваат со наодите од истражувањата кои потврдуваат дека афективноста, во голема мера е одредена и од стратегиите за регулирање на емоциите кои ги користат поединците. И нашето истражување потврдува дека регулирањето на емоциите и стратегиите кои се користат, претставуваат значаен фактор кој одредува како поединецот ќе се чувствува и дали кај него ќе доминира позитивната или негативната афективност. Лицата кои почесто користат адаптивни стратегии за регулирање на емоциите, се во предност пред тие кои во регулирањето на сопствените емоции користат неадаптивни стратегии - руминирање, катастрофирање, обвинување на себе и на другите. Овие стратегии најчесто не водат до решавање на проблемите, ниту помагаат подобро да се чувствуваме, туку, само го продлабочуваат проблемот, го одложуваат неговото решавање, ја пасивизираат личноста, го зголемуваат нивото на негативна афективност и водат во психопатологија и нарушување на комплетното човеково функционирање. Спротивно на ова, лицата кои се трудат „да размислуваат позитивно“, односно да користат адаптивни стратегии за регулирање на своите емоции (позитивно рефокусирање, прифаќање, планирање, ставање во перспектива), имаат поголеми шанси да се соочуваат со стресните ситуации на адаптивен и корисен начин, кој не само што помага личноста подобро да се чувствува и да наоѓа конструктивни начини за решавање на животните проблеми, туку таквите адаптивни стратегии за регулирање

на емоциите помагаат во процесот на индивидуација и созревање на личноста, што не е случај со неадаптивните стратегии, кои можат да бидат пречка на тој пат. Оттука, како што е евидентно и од резултатите во ова истражување, многу покорисни и за личниот и за професионалниот но и за социјалниот живот на личноста – се адаптивните стратегии за регулирање и на негативните, но и на позитивните емоции, иако како што претходно наведовме можно е во некои случаи да има и отстапувања од овие генерализирани наводи, односно, многу се важни и особините на личноста и механизмите на психолошка одбрана што поединецот ги развил, вкупниот контекст во кој се применуваат стратегиите за регулирање на емоциите, како и начинот на кој поединците ги користат когнитивно – афективните стратегии. Сите овие предуслови одредуваат дали адаптивните стратегии навистина ќе бидат применети на адаптивен и корисен начин и ќе имаат позитивни исходи.

### **Дискусија за половите разлики во нивото на емоционалната интелигенција**

Хипотезата 3 која гласи: *Женските средношколци имаат повисока емоционална интелигенција од машките средношколци* – не е потврдена. Анализата на резултатите кои се однесуваат на половите разлики кај адолесцентите во нивото на емоционална интелигенција, покажа дека женските испитаници имаат повисок скор на сите компоненти на емоционалната компетентност, но таа разлика не е статистички значајна. И кај општиот коефициент на емоционална компетентност, женските имаат повисока аритметичка средина за разлика од машките, односно резултатите покажуваат дека женските испитаници имаат повисоко ниво емоционална компетентност од машките, но и таа разлика не е статистички значајна. Резултатите кои ги добивме не се во согласност со наодите од истражувањата, во кои е утврдена значајна разлика помеѓу машките и женските, во нивото на емоционална интелигенција. Така, Брекет и неговите соработници (Bracket et al., 2011) известуваат за повисоко ниво на емоционална интелигенција кај женските. Повисоки резултати во способноста за перцепција и регулирање на емоциите и во изразувањето и именувањето на емоциите, женските во однос на машките покажале и во истражувањето Вученовиќ (Вученовиќ, 2008). И во истражувањето на Бабиќ (Babić, 2004), се утврдени значајни разлики помеѓу машките и женските адолесценти, во однос на емоционалната

интелигенција, и тоа во корист на женските. Тие имале подобри резултати на тестот за регулирање на емоциите, покажале поголема способност во разбирањето на туѓите емоции, како и поголема способност за вербално изразување на емоциите.

И во нашето истражување женските испитаници имаат повисок скор за општиот коефициент и за сите компоненти на емоционалната компетентност, но таа разлика не е статистички значајна. Сепак, иако не е утврдена статистички значајна разлика меѓу адолесцентите од машки и од женски пол во однос на емоционалната интелигенција, резултатите кои ги очекувавме и ние и кои ги добивме, заслужуваат внимание. Правејќи увид во стручната литература која се занимава со прашањата поврзани со емоционалната интелигенција, како еден од најзначајните фактори за половите разлики во емоционалните способности се издвојува - воспитувањето на децата уште од најрана возраст. Имено, иако се воспитувани во исти семејства и во слични или исти животни услови, кај женските деца уште од рана возраст родителите посветуваат многу поголемо внимание на тоа како тие се чувствуваат, што чувствуваат и како ги изразуваат своите емоции. И социјално – општествените стандарди во таа смисла се на страната на женските деца. Имено, во западните општества, а вклучително и нашето, прифатливо е женските деца да бидат тие кои се поемотивни, кои се „емотивно ранливи“, кои „смеат да плачат“ и тоа не е израз на слабост туку се толкува како израз на емотивност на женските, односно, според некои социјални стереотипи е израз и потврда на нивната женственост. Но таквото разбирање на женската емотивност, во некои случаи, воопшто не ниту корисно, ниту е пожелно, од причина што претставува посредно мотивирање за препуштање на руминација и на другите неадаптивни стратегии за регулирање на емоциите. Од друга страна, поврзувањето на женската емотивност со изразувањето на нивните емоции, отвора можност за унапредување на способноста за изразување на емоциите и развој на другите способности на емоционалната интелигенција кај женските деца. Многу е веројатно дека поединците со кои родителите почесто разговараат за емоционалниот живот – ќе имаат поголема можност да научат многу повеќе и за сопствените и за емоциите на другите. Тоа пак подоцна, со тек на возраста ќе има позитивни ефекти во натамошното унапредување на емоционалните способности и развивање на емоционалната компетентност. Машките деца во таа смисла, во одредена мера се ускратени во можноста за развивање на емоционалните способности во рамките на семејството. Во наши услови (а таквите стереотипи се присутни и во повеќето западни, но и во некои од источните општества),



разговарањето за емоциите со машките деца е поретко присутно. Постојат ограничувања кои се однесуваат и на изразувањето на емоциите: „Мажите не плачат ! Срамота е ! Каков маж си ти “! Ова е многу чест облик на однесување со машките деца, на кои уште од најрана возраст изразувањето особено на непријатните емоции им е „забрането”, или им е укажано како на нешто кое е неприфатливо. Машките солзи може да бидат сфатени како израз на слабост и можат да предизвикаат и потсмев. Женските солзи се израз на емотивност и ранливост и според социјалните стереотипи, нормално е и прифатливо - да предизвикаат сожалување. Може да се претпостави дека токму ваквите семејни и социјални принципи и облици на однесување, во голема мера ја ограничуваат и потребата и желбата кај машките поединци, да учат за сопствените и за емоциите на другите. Наместо тоа, по научениот модел од „таткото кој не плаче” и од другите „мажи во општеството кои не ги покажуваат своите емоции и затоа се вистински мажи”, машките поединци, всушност остануваат ускратени за можноста да го унапредуваат нивото на емоционална компетентност, од причина што изразувањето на емоциите и другите способности на емоционалната компетентност, се нешто кое со тек на искуството треба да се учи, а социјалните и семејните околности и предрасуди, ги ограничуваат машките поединци во тоа да можат слободно да ги изразуваат своите емоции и да ги унапредуваат своите емоционални способности. Една од можните причини за отсуството на разликите во нашето истражување е можеби во тоа што последните децении полека се менува односот и кон машките деца, кај кои веќе се дозволува емоционалноста, емоционалното реагирање и зборувањето за сопствените емоции. Цениме дека на ова треба да се обрне внимание и да се работи, како во семејното, така и во социјалното опкружување, а во смисла на тоа дека и машките деца треба да имаат подеднаков третман во можностите за учење за своите емоции и емоциите на другите, и да напредуваат во развојот на нивото на емоционална интелигенција, што секако, би имало и лична и општествена корист. Зашто, резултатите од истражувањата, недвосмислено ја докажуваат корисноста на емоционалната компетентност, како за емоционалниот и социјалниот живот на поединците, така и во постигнувањето личен и професионален успех, што придонесува во остварувањето на поголемо општо добро за сите.

## **Дискусија на резултатите за половите разлики во поглед на когнитивно – афективните стратегии за регулирање на емоциите**

Во истражувањето беа испитувани и разликите меѓу машките и женските адолесценти во склоноста кон користење на неадаптивните стратегии руминирање и катастрофирање. Резултатите покажаа дека нема разлики меѓу женските и машките во руминирањето. Катастрофирањето почесто го користат машките, но и таа разлика не е статистички значајна. Според овие резултати, хипотезата 4, која гласи: *Женските средношколци се посклони кон руминирање и катастрофирање од машките средношколци* – не е потврдена.

Резултатите кои ги добивме, не се согласни со наодите од истражувањата во кои се најдени полови разлики во поглед на користењето на овие два вида стратегии. Такви се серија студии во доменот на регулирањето на емоциите во кои, според Гарнефски, Краиј и Спинховен (Garnefski, Kraaij & Spinhoven, 2002) е утврдено дека маладаптивните когнитивно–афективни стратегии руминација и катастрофирање ги користат почесто жените за разлика од мажите. И во студијата на Нолен, Хоксема и Мороу (Nolen, Hoeksma & Morow, 1993), утврдено е дека жените се посклони кон руминирање, за разлика од мажите.

Една од можните причини за отсуство на разликите меѓу машките и женските испитаници - средношколци, во користењето на руминирањето и катастрофирањето, може да се бара во контекстот и социјалните стереотипи. Со оглед на тоа што е прифатливо женските да бидат емотивно ранливи, па и да тагуваат почесто и подолго од машките, руминирањето за нив станува прифатлива стратегија за справување со сопствените емоции, но резултатите од нашето истражување покажуваат дека женските немаат „ексклузивно право“ на овие стратегии, односно меѓу машките и женските испитаници – средношколци, нема значајни разлики во користењето на руминирањето и катастрофирањето.

Овде се отвара дилемата за улогата на социјално прифатеното, во однос на суштината на човековата емоционалност. Машките поединци, можеби под влијание на стереотипите ги потиснуваат своите емоции и постои разлика во изразувањето на емоциите кај машките и женските, но сепак, резултатите кои покажуваат дека нема значајни разлики во катастрофирањето и руминирањето, укажуваат на тоа дека и

машките и женските, без разлика на полот, имаат свои стравови и свои емоции кои можат да бидат многу длабоки и автентични, вклучувајќи ги тука и продолженото тагување или руминирањето, како и катастрофичното толкување на настаните или катастрофирањето, кои според нашите резултати, „не бираат пол“. Иако во денешниот социјален контекст уште опстојуваат уверувањата дека машките треба да се разликуваат од женските во изразувањето на своите емоции, резултатите од нашето истражување покажуваат дека не е можно и не е прифатливо да го поистоветуваме доживувањето на емоциите со нивното изразување, што за жал многу често се прави, поради лаичка ограниченост и недоволни сознанија за човековата емоционалност која е многу покомплексна и не може да се сведе само на изразувањето на емоциите. Односно, зад она што е евидентно како емоционален израз, многу често се содржани емоционални состојби кои понекогаш се многу посложени и различни од она што поединецот дозволува да се препознае како негово субјективно доживување. Нашите претпоставки во објаснувањето на отсуството на полови разлики кај машките и женските во поглед на стратегиите руминирање и катастрофирање, го наметнуваат и прашањето за улогата на воспитувањето и на семејните и фактори, во одредувањето на начините на кои поединците ги регулираат своите емоции. Имајќи во предвид дека во рамките на семејството веќе се менуваат пристапите и односот кон машките деца и нивната емоционалност и емоционалното реагирање, може да се претпостави дека сето тоа влијае и на користењето на когнитивно – афективните стратегии за регулирање на емоциите, односно станува прифатливо дека и машките може да тагуваат или да размислуваат катастрофично, а притоа, тоа да не подразбира нарушување на сликата за нивната машкост. Наодите во нашето истражување ја потврдуваат потребата од еден поширок приод во истражувањето на регулирањето на емоциите. Во контекст на ова, друга можна причина за отсуство на полови разлики во користењето на руминирањето и катастрофирањето, би можела да се бара и во реалниот општествен контекст. Или, во современите услови на општественото живеење, во кои адолесцентите многу често се соочени со безнадежност за својата иднина и кај машките и кај женските, често се присутни негативни емоции и неадаптивни стратегии за нивно регулирање, што претпоставуваме е очекувана последица на дисфункционалните општествени услови за живеење. Иако регулирањето на емоциите е способност, која во голема мера е одредена од особините на личноста, сепак не би требало да се игнорира значењето на срединските фактори, односно, влијанието на семејството, воспитувањето, како и

улогата на општествените услови но и стереотипите кои во голема мера го одредуваат однесувањето на поединците и начините на кои тие ги регулираат своите емоции.

## **Дискусија на резултатите за половите разлики во поглед на афективноста**

Во нивото на негативната афективност, е утврдена статистички значајна разлика меѓу женските и машките средношколци, односно, женските за разлика од машките, имаат значајно повисоко ниво на негативна афективност. Согласно овие резултати, хипотезата 5 која гласи: *Кај женските средношколци е поизразена негативната афективност, за разлика од машките средношколци* – е потврдена.

Резултатите кои ги добивме, се согласни со наодите од досегашните истражувања. Причините за повисокото ниво на негативна афективност кај женските, може да се бараат во повеќе различни фактори, а еден од нив, претпоставуваме е склоноста кон користење на неадаптивни стратегии за регулирање на емоциите. Увидот во достапната литература покажува дека женските почесто од машките, го користат катастрофирањето како неадаптивна стратегија (Garnefski, Kraaij & Spinhoven, 2002), што би можело да биде една од причините за поизразена негативна афективност кај женските средношколци. Поради изразената женска емотивност, кај женските често е присутно и себеобвинувањето, што претпоставуваме дополнително придонесува во зголемување на нивото на негативна афективност. За разлика од машките, кај женските почесто се јавува тенденција кон руминирање и низ тој процес тие упорно ја бараат вината во себе и во другите, продолжувајќи го на тој начин периодот на тагување, кој благодарение на предрасудите за човековата емоционалност, некои поединци почнуваат да го разбираат како вообичаена карактеристика и потврда на сопствената емотивност. Имајќи ги во предвид веќе докажаните негативни последици на руминацијата кои водат во апатија, тага, анксиозност, лутина, незадоволство, може да се претпостави дека и руминирањето или постојаното навраќање на негативниот настан, кое е почесто кај женските (Garnefski, Kraaij & Spinhoven, 2002), е една од причините за поизразена негативна афективност. Исто така би ја оставиле реална и можноста за влијанието и на другите фактори за кои е докажано дека на еден или друг начин влијаат на афективноста кај поединците.

Семејното воспитување исто така, претпоставуваме има улога во поизразената негативна афективност кај женските, од причина што уште со самото раѓање, родителите имаат заштитнички однос кон женските деца, што е последица на погрешните уверувања дека женските се „ранливи“, „емотивно слаби“ и не се во можност да се заштитат самите себе. Од тие причини, на посреден начин кај женските за разлика од машките, се мотивира и се допушта емоционално реагирање кое вклучува изразување на негативни емоции (лутина, тага, разочарување), односно зголемено ниво на негативна афективност, што со тек на времето, станува научен модел на однесување. Социјалната прифатливост на женската емотивност во смисла на дозволена и изразена емотивна ранливост, претпоставуваме, е исто така важен фактор во посредното мотивирање на тенденцијата кон негативна афективност кај женските. Иако лонгитудалните студии во подрачјето на афективноста, главно ја потврдуваат стабилноста низ времето на позитивната и на негативната афективност, што е во прилог на тезата за херитабилноста на овие конструкти, не е мал бројот и на истражувања кои укажуваат на тоа дека влијанието врз позитивниот и негативниот афект и факторите кои го одредуваат, треба да бидат согледани мултиваријабилно, односно дека, покрај учењето за начините на кои се доживуваат и изразуваат емоциите (што беше испитувано и во нашето истражување), значајни за афективноста се и биолошки условените фактори, како и контекстуалните и социодемографските услови, што би можело да биде предизвик за некои нови истражувања во таа насока.

## **Дискусија на резултатите од регресивната анализа**

*Дискусија на резултатите од регресивната анализа за поврзаноста на емоционалната интелигенција и когнитивно – афективните стратегии за регулирање на емоциите како предиктори на афективноста*

Од причини што адаптивните стратегии не покажаа статистички значаен придонес во објаснувањето на позитивната и на негативната афективност, хипотезата б според која *афективноста кај средношколците може да се предвиди врз основа на емоционалната интелигенција и когнитивно – афективните стратегии за регулирање на емоциите* – е делумно потврдена. Хипотезата се потврди во делот на претпоставката дека афективноста кај средношколците може да се предвиди врз основа на

емоционалната интелигенција, која се покажа како значаен предиктор и на позитивната и на негативната афективност. Хипотезата не се потврди во делот на претпоставката дека афективноста може да се предвиди врз основа на когнитивно – афективните стратегии, од причина што адаптивните когнитивно – афективни стратегии за регулирање на емоциите не се покажаа како статистички значаен предиктор ниту на позитивната, ниту на негативната афективност.

Имено, целта на примената на регресивната анализа беше да се утврди каков е односот меѓу варијаблите во ова истражување, односно, врз основа на линеарната комбинација на збирот на предикторските варијабли (емоционална интелигенција и когнитивно – афективни стратегии за регулирање на емоциите), да се објаснат индивидуалните разлики или варијабилноста на критериумската варијабла – афективност. Со цел да се утврди колкав е поединечниот придонес на предикторските варијабли беше применета мултипла регресивна анализа и постапката “чекор по чекор”.

Во првата ситуација беше проверен придонесот на предикторските варијабли во варијабилноста на позитивната афективност како критериумска варијабла. При првиот чекор беше внесена варијаблата општа емоционална компетентност. Како можни предиктор варијабли беа вклучени општата емоционална компетентност, адаптивните когнитивно – афективни стратегии и неадаптивните стратегии за регулирање на емоциите. Со регресивна анализа „чекор по чекор“ како значајна предиктор варијабла е издвоена општата емоционална компетентност која објаснува 13% од варијабилноста на позитивната афективност. Дополнителни 3% во варијабилноста на критериумската варијабла – позитивна афективност, објаснуваат и неадаптивните стратегии за регулирање на емоциите, што е мал процент, но сепак се покажа како статистички значаен. Адаптивните когнитивно – афективни стратегии не покажаа статистички значаен придонес во предвидувањето и објаснувањето на варијабилноста на позитивната афективност. Најголем придонес во објаснувањето на индивидуалните разлики во поглед на позитивната афективност има општата емоционална компетентност.

Неадаптивните стратегии исто така значајно придонесуваат во објаснувањето на позитивната афективност. Од тие причини, во равенката со која можеме да го предвидиме скорот на позитивната афективност врз основа на скоровите на емоционалната интелигенција и стратегиите за регулирање на емоциите, вклучени се

варијаблите општа емоционална компетентност и неадаптивните когнитивно - афективни стратегии.

Вториот модел се однесува на предикторите на негативната афективност. Во применетата постапка на регресивна анализа, како можни предиктор варијабли беа вклучени општата емоционална компетентност, неадаптивните стратегии и адаптивните когнитивно – афективни стратегии за регулирање на емоциите. Врз основа на добиените податоци во овој модел, можеме да заклучиме дека 9% од варијабилноста на негативната афективност кај испитаниците, се објаснува со разликите во општата емоционална компетентност. Овие резултати се соодветни на наодите на Големан (Goleman, 1995), според кој, поединците кои не умеат да ги контролираат сопствените емоции и често манифестираат негативен афект, по правило се лица со ниско ниво на емоционална интелигенција.

Дополнителни 8% од варијансата на негативната афективност се објаснува врз основа на индивидуалните разлики кај испитаниците а во однос на користењето неадаптивни стратегии за регулирање на емоциите. Адаптивните стратегии не покажаа статистички значаен придонес. Оттука, во равенката со која можеме да го предвидиме скорот на негативната афективност врз основа на скорите на општата емоционална компетентност и стратегиите за регулирање на емоциите, вклучени се варијаблите општа емоционална компетентност и неадаптивните когнитивно - афективни стратегии.

Резултатите од регресивната анализа според кои адаптивните стратегии не се покажаа како значајни предиктори ниту на позитивната, ниту на негативната афективност, не се согласни со резултатите од студијата на Попов (Popov, 2010) во која е утврдено дека позитивното рефокусирање е значаен предиктор на позитивната афективност. Меѓутоа, неопходно е да бидеме внимателни во анализата на резултатите од нашето истражување кои покажаа дека адаптивните когнитивно – афективни стратегии не се покажаа како значајни предиктори на афективноста. Имено, тоа што во регресивната анализа адаптивните стратегии не се значајни предиктори, не значи дека тие воопшто не се поврзани со афективноста. Тоа не е во колизија со резултатите од корелациите. А и досегашните истражувања ја потврдуваат значајноста на позитивното рефокусирање, позитивната корекција, прифаќањето, насочувањето кон планирање и ставањето во перспектива, во намалувањето на нивото на негативна афективност и зголемување на нивото на позитивна афективност. Иако во нашето истражување

адаптивните стратегии не се значајни предиктори на афективноста, би било неприфатливо наполно да го игнорираме значењето на овие стратегии, од причина што регресивната анализа само покажува кои се позначајни предиктори на афективноста, во услови кога сите варијабли заедно учествуваат во предвидувањето на нејзината варијабилност. Тоа подразбира дека, кога општата емоционална компетентност и адаптивните и неадаптивните стратегии заедно би „влијаеле“, посигурен предиктор на нечија афективност би биле неадаптивните стратегии. Оттука, цениме дека овде е потребно да напоменеме дека резултатите од регресивната анализа кои ги добивме, а кои не покажаа статистички значаен придонес на адаптивните стратегии во објаснување на варијансата на позитивната и на негативната афективност, никако не смееат да бидат поттик за размислување дека адаптивните стратегии не се важни за разбирањето на афективноста.

## Ограничувања и недостатоци

И покрај тоа што истражувањето кое е во основа на оваа студија е спроведено во согласност со принципите на истражувачката работа, постојат одредени ограничувања или недостатоци за кои мора да се води сметка при интерпретација на добиените резултати. Во секој случај, препознавањето на можните недостатоци и ограничувања, претставува обид за поконструктивен пристап во некое идно истражување на варијаблите кои се предмет на научен интерес во ова истражување.

Сметаме дека просечна возраст од 16 години сепак е ограничувачка за создавање на појасна слика за појавите кои се предмет на оваа студија, што несомнено може да има влијание на тоа како испитаниците ги разбираа и одговараа на прашањата. Неопходно е да се има во предвид дека на оваа возраст и разликите во афективноста се големи, а самиот период на адолесценција го карактеризира и променливо расположение без конкретна причина, што доведува до дисперзија на резултатите

Примерокот во нашето истражување беше пригоден, поради што не е можна генерализација на наодите. Друг недостаток би можеле да бидат применетите инструменти, во кои одговорите на испитаниците во голема мера зависат од тоа колку тие се познаваат себе си и својата емоционална состојба, што за испитаници - средношколци и не е така едноставно, односно мора да се има предвид дека во



периодот на адолесценција, многу од прашањата поврзани со емоциите и афективноста, се уште не се доволно јасни. Од друга страна, пак свесни сме дека кај испитаниците кои имаат пошироко разбирање за областите кои се предмет на оваа студија, можни се и социјално пожелни одговори, што исто така би можело да биде недостаток на истражувањето.

Еден од проблемите кој се јавува во истражувањата на афективноста е проблемот со инструментите базирани на самопроцена. Имено, самопроцената на афективноста како да подразбира дека бара од испитаниците забележување и квантификација на промените во нивните субјективни доживувања, а кои имаат дури и најслаб интензитет, што понекогаш претставува потешкотија во регистрирањето на најслабите по интензитет доживувања, на кои испитаниците можеби и не се сеќаваат дека ги доживеале, зашто понекогаш не се регистрирани во нивното помнење. И ова секако би го навеле како едно од ограничувањата во истражувањето.

## **Практични импликации на наодите од истражувањето**

И покрај наведените недостатоци, може да се каже дека ова истражување даде одговори на некои прашања кои се важни и на кои во иднина би требало да се работи а со цел да се унапреди квалитетот на личниот, професионалниот и социјалниот живот на поединците.

Потврдувајќи некои од наодите на досегашните истражувања дека афективноста е многу значаен фактор за оптималното човеково функционирање, успеавме да утврдиме некои значајни предиктори за зголемувањето на нивото на позитивната, и намалување на негативната афективност, што се надеваме ќе бидат корисни сознанија, кон кои ќе биде применет соодветен и научен и практичен пристап.

Резултатите кои ги добивме, а кои потврдуваат дека на афективноста е можно да се работи и може да научиме како да бидеме позитивни, отвараат можност за практична примена на наодите од истражувањето. Имено, имајќи ги предвид негативните последици на негативната афективност во сите сегменти на човековото функционирање, цениме дека одговорите до кои дојдовме треба да отворат поле за нови истражувања. На афективноста но и на емоционалната интелигенција и

стратегииите за регулирање на емоциите, треба да се работи континуирано и посветено, почнувајќи од семејството, па до сите облици на воспитување и учење.

Резултатите до кои дојдовме во ова истражување, потврдија дека нивото на емоционална интелигенција и когнитивно – афективните стратегии за регулирање на емоциите се значајни предиктори на афективноста. Имајќи го во предвид фактот дека и на емоционалната интелигенција и на стратегиите за регулирање на емоциите може да се работи, односно тие не се само наследени predispozicii на личноста, туку претставуваат и способности кои со тек на животот може и треба да се развиваат, цениме дека резултатите од ова истражување и сознанијата до кои дојдовме, ќе помогнат, во иднина многу повеќе да се развие свесноста за потребата од поголема посветеност на емоционалниот живот на секој поединец и тоа почнувајќи уште од најраната возраст.

Наодите за важноста на емоционалната интелигенција и стратегиите за регулирање на емоциите во нивото на афективноста, може да послужат и да бидат корисни сознанија како за родителите, така и за сите кои на еден или друг начин се вклучени во работата со деца. Исто така, резултатите од ова истражување би можеле да ја подигнат свесноста од неопходноста во нашето образование да почнат да се применуваат модели за развој на емоционалната интелигенција и регулирањето на емоциите, кои за жал засега не се присутни во задолжителен и континуиран облик на работа со униците.

Резултатите од истражувањето како и неговите ограничувања и слабости, може да претставува поттик за некои идни истражувања. Со оглед на тоа што афективноста е сложен конструкт, во некои истражувања кои би уследиле, афективноста би можела да се истражува и во социо – културален контекст. Цениме дека испитувањето на афективноста, во религиски и културален контекст, би можеле да дадат корисни сознанија, кои би имале соодветни практични импликации. Исто така, афективноста би можела да се испитува и кај испитаници на различна возраст, со што би се добиле сознанија за поврзаноста на афективноста со возраста на испитаниците.

Ова истражување и резултатите кои се добиени можат да бидат поттик за сите поединци кои сакаат да работат на себе и кои ја сфаќаат улогата на емоционалниот живот во сите аспекти на човековото функционирање. Увидот во истражувањата ја покажува согласноста на теоретичарите и истражувачите во областа на психологијата, дека - успешни, здрави и среќни поединци се оние кои се емоционално интелигентни, кои имаат развиени адаптивни стратегии за регулирање на емоциите и се

карактеризираат со ниско ниво на негативна, а високо ниво на позитивна афективност која позитивно влијае на сите аспекти на оптималното човеково функционирање. Оние поединци кои ќе имаат свесност за ова, ќе бидат личности кои ќе умеат на конструктивен начин да се соочат со животните предизвици, а при тоа ќе имаат поголеми шанси да го зачуваат своето здравје, да го унапредат својот емоционален живот и да бидат успешни во своите лични и професионални интереси и залагања.

Доколку и во само еден дел од напред кажаното, би се оствариле нашите очекувања кои се однесуваат на неговите практичните импликации, ова истражување би ја оправдало својата цел, а која во своето универзално значење е интенција, сите ние, да бидеме подобри, посреќни, поздравни, поуспешни личности и корисни поединци за нашата семејна и социјална средина.

## РЕЗИМЕ

Човековата емоционалност е значаен фактор за функционирањето на поединецот во сите аспекти на неговото живеење.

Со развојот на психолошката наука, во голем број истражувања е утврдено дека емоциите во голема мера го одредуваат човековото однесување и имаат значајна улога како во интраперсоналното, така и во интерперсоналното пројавување.

Во проучувањето на човековата емоционалност, бројни истражувања докажуваат дека склоноста кон доживување позитивни емоции има бројни позитивни исходи по човековото здравје, може значително да придонесе во ефикасноста на интелектуалниот капацитет и когнитивните функции, обезбедува оптимално човеково функционирање и го насочува поединецот на одговорно и адаптивно однесување. Склоноста пак кон често доживување негативни емоции го нарушува квалитетот на човековиот живот. Оттука, афективноста, односно склоноста кон доживување позитивни или негативни емоции, претставува тема на научен интерес, што го потврдуваат и истражувањата кои укажуваат на нејзиното значење.

Резултатите од некои истражувања, укажуваат на тоа дека нивото на позитивната и негативната афективност, во голема мера зависат од особините на личноста. Повеќето лонгитудални студии ја потврдуваат стабилноста низ времето на овие конструкти, што говори во прилог на тезата за нивната херитабилност. Сепак, не е мал бројот на истражувачи кои укажуваат дека влијанието врз општата афективност, мора да биде согледано во поширок контекст, односно треба да се има предвид дека покрај биолошки условените фактори, за позитивната и за негативната афективност, се значајни и срединските и контекстуалните фактори, како и регулирањето на емоциите.

Во ова истражување беше испитувана поврзаноста меѓу афективноста, емоционалната интелигенција и когнитивно – афективните стратегии за регулирање на емоции, кај средношколци од различен пол.

Истражувањето е спроведено во текот на 2015 год. во средните училишта во Берово и Пехчево кои работат во состав на ОСУ „Ацо Русковски“. Користен е пригоден

примерок, кој го сочинуваа 248 испитаници, 118 од машки и 130 од женски пол, со просечна возраст од 16,5 години.

Во истражувањето се користени следниве инструменти:

Прашалник за мерење на емоционалната компетентност – **Upitnik emocionalne kompetentnosti – UEK -136 “UEK- 45”**, чиј автор е Владимир Такшиќ (Takšić, 1998), конструиран по моделот на Mayer и Salovey (1996/97);

Прашалник за когнитивно – емоционална регулација на авторите Гарнефски, Краиј и Спинховен: **Cognitive emotional regulation questionnaire CERQ** (Garnefski, Kraaij & Spinhoven, 2002);

Скала на позитивна и негативна афективност (**Positive And Negative Affect Shedule) – PANAS** - (Watson et Clark, 1988) - за мерење на нивото на позитивна и негативна афективност. Користен е преводот на оригиналната скала;

Врз основа на резултатите од корелационата и регресивната анализа кои се добиени со тестирање на поставените хипотези, утврдена е значајна поврзаност меѓу емоционалната интелигенција и афективноста. Значајна негативна поврзаноста е добиена меѓу негативната афективност и емоционалната интелигенција.

Во истражувањето беа испитувани и половите разлики во однос на емоционалната интелигенција. Добиените резултати не покажаа значајна поврзаност меѓу испитуваните појави.

Значајна позитивна поврзаност е утврдена меѓу позитивната афективност и адаптивните когнитивно – афективни стратегии (позитивна корекција, прифаќање, позитивно рефокусирање, ставање во перспектива, насочување кон планирање), додека меѓу позитивната афективност и неадаптивните стратегии (руминуирање, катастрофирање, себеобвинување, и обвинување на другите) не е потврдена статистички значајна негативна поврзаност. Статистички значајна позитивна корелација е утврдена и меѓу негативната афективност и неадаптивните стратегии, а значајна негативна корелација е добиена и меѓу негативната афективност и адаптивните когнитивно – афективни стратегии за регулирање на емоциите.

Во однос на половите разлики во користењето на когнитивно – афективните стратегии руминуирање и катастрофирање, нема значајна разлика.

Статистички значајна разлика меѓу машките и женските е утврдена во нивото на негативната афективност, односно резултатите покажаа дека женските средношколци имаат поизразена негативна афективност, за разлика од машките средношколци.

Со регресивна анализа „чекор по чекор“ како значајни предиктори на позитивната афективност се издвоија општата емоционална компетентност (која објаснува 13% од варијабилноста на позитивната афективност) и неадаптивните стратегии за регулирање на емоциите (кои објаснуваат дополнителни 3% во варијабилноста на критериумската варијабла). Адаптивните когнитивно – афективни стратегии не се покажаа како значаен предиктор на варијабилноста на позитивната афективност.

Што се однесува до негативната афективност, резултатите покажаа дека 9% од варијабилноста на негативната афективност кај испитаниците, може да се објаснат со разликите во општата емоционална компетентност, а дополнителни 8% од варијансата на негативната афективност, објаснуваат неадаптивните стратегии за регулирање на емоциите. Адаптивните стратегии не покажаа статистички значаен придонес.

Она што е од особена важност а врз основа на резултатите произлезе од ова истражување, е сознанието дека на зголемување на позитивната афективност и намалување на негативната афективност, може да се работи на посреден начин, преку зголемување на нивото на емоционална компетентност и усовршување на способностите за адаптивно регулирање на емоциите.

Афективноста не е одредена само од наследените предиспозиции на поединецот. И ова истражување покажа дека афективноста е конструкт кој е значајно поврзан и со некои други фактори, како што се емоционалната интелигенција и когнитивно – афективните стратегии за регулирање на емоциите. Ако овие способности како што потврдуваат истражувањата можат да се учат со тек на искуството, охрабрува сознанието дека и склоноста кон доживување позитивни или негативни емоции, во голема мера може да се регулира и да се применува во корисни цели кои ќе го зголемат квалитетот како на личниот, така и на професионалниот и социјалниот живот на поединците.

Клучни зборови: *афективност; емоционална интелигенција; когнитивно – афективни стратегии за регулирање на емоции;*

## ЛИТЕРАТУРА :

- Amstader, A. (2008). Emotion regulation and anxiety disorders. *Journal of Anxiety Disorders*, 22, 141-149.  
Достапно на: <http://www.researchgate.net> (Пристапено на 15.09.2013.)
- Arsenio, W. F. (2003). Emotional intelligence and the intelligence of emotions: A developmental perspective on mixed EI models. *Human Development*, 46, 97-103.
- Арнаудова, В. (2009). За потеклото на фацијалната експресија на емоциите. *Годишен зборник. ФЗФ. Скопје. УДК: 159.942*
- Ачковска-Лешковска, Е. (2009). Позитивна психологија: Актуелна состојба, критика и предизвици. *Годишен зборник. ФЗФ. Скопје. УДК: 159.922*
- Babić, A. (2004). Emocionalna inteligencija i neki pokazatelji prilagodbe kod učenika rane adolescentne dobi. *Diplomski rad. Filozofski fakultet. Zagreb.*
- Bar-On, R. (2000). Emotional and social intelligence: insights from emotional quotient inventory: R. Bar-On & D. A. Parker. *The handbook of emotional intelligence*. San Francisco: Jossey-Bass, 363-388.
- Beck, R. C. (2003). *Motivacija: Teorija i nacela*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Belsky, J., Fish, M., & Isabella, R. A. (1991). Continuity and discontinuity in infant negative and positive emotionality: Family antecedents and attachment consequences. *Developmental Psychology*, 27, 421-431.
- Bohnert, A.M., Crnić, K.A., & Lim, K.G. (2003). Emotional competence and aggressive behavior in school-age children. *Abnormal Child Psychology*, 31(1), 79-91.
- Bowlby, J. (1995). *Maternal Care and Mental Health. The master work series (2<sup>nd</sup> ed.)* Northvale, NJ; London: Jason Aronson. ISBN 1- 56821-757-9.
- Bradley, S. J. (2003). *Affect regulation and the development of psychopathology*, New York: Guilford Press.
- Brackett, M. A., Mayer, J. D. i Werner, R. M. (2011). Emotional intelligence and its relation to everyday behaviour, *Personality and Individual Differences*, 36: 1387-1402.
- Brenner, E. M., & Salovey, P. (1997). Emotional regulation during childhood: Developmental, interpersonal, and individual considerations. In P. Salovey & D. J. Slyter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications* (pp. 168-195). New York: Harper Colins.
- Buss, A. H., & Plomin, R. (1984). *Temperament: Early developing personality traits*. Hillsdale, N.J: Erlbaum Associates.
- Cvejić-Stračević, N. (2010). Emotivna regulacija i emotivni poremećaji. *Doktorska disertacija. Filozofski Fakultet. Novi Sad.*
- Čačić, S. (2012). Iracionalna uverenja i regulacija emocija kod osoba sa nesigurnim stilovima afektivnog vezivanja. *Doktorska disertacija. Filozofski Fakultet. Novi Sad.*
- Cassidy, J. (1994). Emotion regulation influences of attachment relationships. *Monographs of the society for research in child development*, 59, 228-249.
- Cicchetti, D., Ganiban, J., & Barnet, D. (1991). Contributions from the study of high risk populations to understanding the development of emotion regulation. *The development of emotion regulation and dysregulation* (pp. 15-48). Cambridge University Press.
- Ciarrochi, J., Scott, G., Deane, F. P., & Heaven, P. C. L. (2003). Relations between social and emotional competence and mental health: A construct validation study. *Personality and Individual Differences*, 35, 1947-1963.

- Consedine, N. S. (2010). Capacities, targets, and tactics: Lifespan emotion regulation viewed from developmental functionalism. In I. Nyclicek & A. Vingerhoets (Eds.), *Emotion regulation and well-being* (pp. 13–30). New York, NY: Springer.
- Charles, S.T., & Carstensen, L.L. (2007). Emotion regulation and aging. In J.J. Gross (Ed.) *Handbook of emotion regulation*. (pp.307-327). New York. Guilford Press. Достапно на: <http://www.books.google.mk> (Пристапено на 17.09.2015.)
- Dankić, K. (2005). Negativna afektivnost i tjelesni simptomi. *Psiholojske teme*. 14 (2), 95 – 107.
- Denham, S. A. (2007). Dealing with feelings: How children negotiate the worlds of emotions and social relationships. *Romanian Association for Cognitive Science. All rights reserved*. ISSN: 1224-8398 Volume XI, No. 1 (March), 1 – 48.
- Diamond, L.M. & Aspinwall, L.G. (2003). Emotion regulation across the lifespan: An integrative perspective emphasizing self-regulation, positive affect, and dyadic processes. *Motivation and emotion*, 272 (2).
- Dunn, J., & Brown, J. (1991). Relationships, talk about feelings, and the development of affect regulation in early childhood. In K. Dodge, & J. Garber (Eds.), *The development of emotion regulation and dysregulation* (pp. 89–108). New York: Cambridge University Press.
- Eisenberg N., Fabes R. A., (1992). Emotions, regulation, and the development of social competence, In: ed. MS Clark *Review of Personality and Social Psychology. Emotion and Social Behavior*, 14: 19-50. New-bury Park, CA: Sage.
- Erikson, H. (2008). *Identitet i životni ciklus*. Beograd: Zavod za udzbenike.
- Ekman, P. (1992). Expression and the nature of emotion. In Scherer, K. & Ekman, P. (Eds.) *Approaches to emotion* (pp. 319-343). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Eysenck, H. J. (1992). Four ways five factors are not basic. *Personality and Individual Differences*, 13(6), 667-673.
- Fabes R. A., & Eisenberg N. (1997). Behavioral and physiological correlates of children's reactions to others' distress. *Developmental Psychology*. 29:655–63.
- Fernandez, P., Alcaide, R., Extremera, N., & Pizarro, D. (2006). The role of emotional intelligence in anxiety and depression among adolescents. *Journal of Individual Differences Research*, 4(1), 16-27.
- Feldman-Barrett, L. F., i Russell, J. A. (1998). Independence and bipolarity in the structure of current affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 967- 984.
- Freud, S. (1959). *Inhibitions, symptoms and anxiety*. (A Strachey, Trans. & J. Strachey, Ed.) New York: Norton.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist* 56, 218–226.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30, 1311-1327.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2002). *Manual for the use of the cognitive emotion regulation questionnaire*. Leiderdorp, The Netherlands: DATEC.
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2006a). Relationship between cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: Differences between males and females. *Personality and Individual Differences*, 36, 267-276.
- Garnefski, N., Kraaij, V. (2007). The cognitive emotion regulation questionnaire: Достапно на: [http://www.media.leidenuniv.nl/legacy/garnefski\\_\\_\\_kraaij\\_2007.pdf](http://www.media.leidenuniv.nl/legacy/garnefski___kraaij_2007.pdf) (Пристапено на 14.05.2012.)



- Gračanin, A. (2005). Afektivne, kognitivne, socijalne i zdravstvene posledice emocionalne supresije. *Psihologijske teme*, 14, 91-107.
- Green, D. P., Goldman, S. L., i Salovey, P. (1993). Measurement error masks bipolarity in affect ratings. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 1029-1041.
- Goodenough, F.L. (1931). *Anger in young children*. Minneapolis: University of Minnesota Press.
- Goleman, D.(2005). *Emotional intelligence*. Достапно на:<http://www.pdfbooksinfo.com> (Пристапено на 28.08.2013.)
- Gross, J. J., & Levenson, R. W. (1997). Hiding feelings: The acute effects of inhibiting positive and negative emotions. *Journal of Abnormal Psychology*, 106, 95-103.
- Gross, J.J. (1998). Antecedent and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and psychology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 234-237.
- Gross, J.J. (1999). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J.Gross(Ed.). *Handbook of emotion regulation*. New York: Guilford Press.  
Достапно на: <http://www.spl.stanford.edu> (Пристапено на 05.12.2014.)
- Gross, J.J. (1999a). Emotion and emotion regulation . In L.A. Pervin & O. P John (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research (2nd ed., pp. 525-552)*. Guilford Press.
- Gross, J. J. (1999). Emotion regulation: Past, present, future. *Cognition & Emotion*, 13, 551-573. Достапно на: <http://www.tandfonline.com> (Пристапено на 19.05.2014.)
- Gross, J.J., & John, O.P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 25, 348-362.
- Gross, J.J., Richards, J.M., John, O.P. (2006). Emotion regulation in everyday life. U:D.K. Snyder, J.A., Simpson, J.N. Huges (ed), *Emotion regulation in families: Pathways to disfunction and health*. Washington DC: American Psychological Association.
- Gross, J. J. (2007). *Handbook of Emotion Regulation*. New York: Guilford Press
- Grgin, Lacković, K. (2006). *Psihologija adolescencije*. Zagreb. Naklada Slap.
- Guilford, J. P. (1982). Cognitive psychology's ambiguities: Some suggested remedies. *Psychological Review*, Vol 89(1), Jan 1982, 48-59.  
Достапно на: <http://www.dx.doi.org> (Пристапено на 20.03.2014.)
- Hayes, S. C., Strosahl, K., & Wilson, K. G. (1999). Acceptance and Commitment Therapy: An experiential approach to behavior change. New York: Guilford Press.  
Достапно на: <http://www.contextualscience.org> (Пристапено на 19.05.2014.)
- Havighurst, R. J. (1972): *Developmental tasks and education*. New York: McKay.
- Harris, C.R. (2001). Cardiovascular responses of embarrassment and effects of emotional suppression in a social setting. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81, 886-897.
- John, O. P., & Gross, J.J (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual differences, and lifespan development. *Journal of Personality*, 72, 1301-1334.
- Just, N., & Alloy, L.B. (1997). The response style theory of depression: Test and extension of the theory. *Journal of Abnormal Psychology*, 106, 221-229.
- Kagan, S. (1994). *Cooperative Learning*. San Clemente, California: Kagan Publishing.
- Kafetsios, K. (2004). Attachment and emotional intelligence abilities across the life course. *Personality and Individual Differences*, 37, pp. 129-145.
- Koop, C. (1989). Regulation of distress and negative emotions: A developmental perspective. *Developmental Psychology*, 25, 343-354.
- Kring, A. M. & Werner, K. H. (2004). Emotion regulation and psychopathology, in: Letina S. (2007). *Porodična studija emocionalne inteligencije*.

- (Neobjavljeni diplomski rad). Filozofski fakultet: Zagreb.
- Levenson, R.W. (1989). The intrapersonal functions of emotions. *Cognition and Emotion*, 13, 481-504. Достапно на: <http://www.books.google.mk> (Пристапено на 04.07.2016.)
- Lewin, K. (1939): *Field theory and experiment in social psychology*. Concepts and methods. *American Journal of Sociology*, Br. 44, str. 868 - 896.
- Lyubomirsky, S., Caldwell, N.D., & Nolen-Hoeksema, S. (1999). Effects of ruminating and distracting responses to depressed mood on retrieval of autobiographical memories. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 166-177.
- Mayer, J. D. & Steven, A.A. (1994). An emerging understanding of the reflective (meta-) experience of mood. *Journal of Research in Personality*, 28, 351-373.
- Mayer, D.J., & Salovey P. (1995). Emotional intelligence and the construction. Достапно на: <http://www.unh.edu> (Пристапено на 23.10.2015.)
- Mayer J. D. & Salovey P. (1999). What Is Emotional Intelligence? Достапно на: <http://www.unh.edu> (Пристапено на 23.10.2015.)
- Mayer. D., Caruso D., & Salovey P. (1999). Emotional intelligence meets traditional standards for an intelligence. Достапно на: <http://www.unh.edu> (Пристапено на 04.11.2014.)
- Mauss.I.B., Bunge, S.A., & Gross J.J. (2007). Automatic emotion regulation. *Social and Personality Psychology Compase*, 1, 146-167.
- Macuka, I. (2012). Osobne i obiteljske odrednice emocionalne regulacije mlagjih adolescenata. *Psihologijske teme*, 21, 61-82. Достапно на: <http://www.researchgate.net> (Пристапено на 12.10.2013.)
- Matthews, G., Zeidner, M. & Roberts, R. D. (2002). *Emotional intelligence: Science & Myth*. London: The MIT Press.
- Mc Cown, W., Johnson, J., & Austin, S. (1996). Inability of deling affects. *Journal of Social Behavior and Personality*, 1, 489-496.
- Misić, V. (2011). Empirijska provera konstrukta valjanosti i prediktivne vrednosti skale ruminativnog stila mišljenja. *Doktorska disertacija*. Filozofski fakultet. Beograd.
- Михаљичић, Р., Петровић, Ј., Зотовић, М., & Мухић, И. (2008). *Димензије темперамента детета и понашање мајке у родитељској улози*. ФФ Београд.UDK.37.018.
- Morre, A. G., Cohn, F. J., & Campbel , B. (2001). Infant affective responses to mothers still face at 6 months differentially predict externalizing and internalizing behaviors at 18 monts. *Developmental Psychology*. Vol 37. No 5 . 706-714.
- Nolen-Hoeksema, S., & Morrow, J. (1993). Effects of rumination and distraction on naturally occurring depressed mood. *Cognition and Emotion*, 7, 561-570.
- Nelson, C. A., & Bosquet, M. (2000). Neurobiology of fetal and infant development: Implications for infant mental health. In C. H. Zeanah, Jr. (Ed.), *Handbook of infant mental health* (2nd ed.) (pp. 37–59). New York: Guilford Press.
- Oathley , K. & Jenkins, J.M. (2003). *Razumijevanje emocija*. Jastebarsko: Naklada Slap.
- Plomin, R., & Daniels, D.(1987). *Why are children in the same family so different from one another?* DOI 10.1017/S0140525x00055941.
- Popov, S. (2010). Relacije kognitivne emocionalne regulacije, osobina ličnosti i afektiviteta. *Primenjena psihologija* 1, 59-76.UDC 159.922.8.072:616.89-008.441. Originalni naučni rad.
- Phillips, B. M., Lonigan, C. J., Driscoll, K., & Hooe, E. S. (2002). Positive and negative affectivity in children: a multitrait-multimethod investigation. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 4, 465-479.
- Philippot, P. & Feldman, R. S. (Eds): *The regulation of emotion*.

- Достапно на: <http://www.books.google.mk> (Пристапено на 12.09.2014.)
- Philippot, P., Baeyens, C., Douilliez, C., & Francart, B. (2004). Cognitive regulation of emotion. In P. Philippot & R. S. Feldman (Eds.), *The regulation of emotion*. New York: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Pizarro, D., Fernandez-Berrocal P., Alacaide R., Extremera, N.(2006). The Role of Emotional Intelligence in Anxiety and Depression Among Adolescents. *Individual Differences Research, 4*, 16-27.
- Roberts, R. D., Zeidner, M., Matthews, G. (2001). *Does emotional intelligence meet traditional standards for an intelligence? Some New Data and Conclusions*. *Emotion, 1*(3), 196-231.
- Rothbart, M.K.(1982).*The concept of difficult temperament: A critical analysis of Thomas,Chess & Korn*. Merrill-Palmer Quarterly,vol.28,35-40.  
Достапно на: <http://www.bowdoin.edu> (Пристапено на 10.04.2015.)
- Rothbart, M. K., Ellis, L.K., Rueda, M.R., & Posner, M. (2003). Developing mechanisms of temperamental effortful control. *Journal of Personality, 71*, 1113-1143.
- Rosenberg, E.L.(1998). Levels of analysis and the organization of affect. *Review of General Psychology, 2*:247–270.
- Richards, J.M., Gross, J.J.(1999). Composure at any cost? The cognitive consequences of emotion suppression. *Personality and Social Psychology Bulletin, 25*, 1033-1044.
- Richards, J.M., Gross, J.J. (2000). Emotion regulation and memory: The cognitive cost of keeping one's cool. *Journal of Personality and Social Psychology, 79*, 410-424.
- Salovey P. & Mayer J.D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, cognition and personality. Vol 9*. 185-211. Yale University.  
Достапно на: <http://www.books.google.mk> (Пристапено на 01.03.2014.)
- Salovey, P. & Mayer, J.D.(1996). Emotional intelligence and the self-regulation of affect.U:D.M. Wagner & J.W. Pennebaker (Eds.) *Handbook of mental control*. Engle Wood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, 256-227.
- Salovey, P. & Sluyter, D. J. (1997). *Emocionalni razvoj i emocionalna inteligencija: Pedagoske implikacije*. Zagreb: Educa.
- Shapiro L.E. (1998): *Kako razviti emocionalnu inteligenciju djeteta?* Mozaik knjiga. Zagreb.
- Спасовски, О. (2009). Однос на субјективната добросостојба со базичните психолошки потреби, животните цели и со себеценењето. *Необјавена докторска дисертација*. УКИМ. Скопје.
- Steinberg, L.D. (2005). Cognitive and affective development in adolescence. *Trends in Cognitive Sciences, 9* (2), 69-74.
- Stern, D. (2004). *The present moment in psychotherapy and everyday life*. W. W. Norton & Company. ISBN 0-393-70429-7.
- Takšić, V. (1998). Validacija konstrukta emocionalne inteligencije. *Doktorska disertacija*. Filozofski fakultet. Zagreb.
- Takšić, V. (2002). Skala emocionalne regulacije i kontrole (ERIK): Provera faktorske structure. UDK: 159.942. *Izvorni i znanstveni članak*. Filozofski fakultet. Zagreb.
- Thompson, R.A. (1994). Emotional regulation and emotional development. *Educational Psychology Review, 3*, 267-307.
- Thompson, R.A., & Meyer, S. (2007). Socialization of emotion regulation in the family. U: J.J. Gross (Ur.), *Handbook of emotion regulation*, 249-268. New York: Guilford Press. Достапно на: <http://www.books.google.mk> (Пристапено на 19.10.2016.)

- Trinidad, D. & Johnson, C. (2000). The association between emotional intelligence and early adolescent tobacco and alcohol use. *Personality and Individual Differences*, 32, 99-105.
- Watson, D. & Clark, L. A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS Scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1063 – 1070.
- Watson, D. & Clark, L.A. (1994). Manual for the positive and negative affect schedule. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55, 128 – 141.
- Watson, D., Wiese, D., Tellegen, A., (1999). The two general activation systems of affect: Structural findings, evolutionary considerations and psychobiological evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 820 – 858.
- Watson, D. (2000). *Mood and Temperament*. New York: Guilford Press.  
Достапно на: <http://www.books.google.mk> (Пристапено на 03.10.2015.)
- Wegner, D.M. (1994). Chronic thought suppression. *Journal of personality*, 616-638.
- Werner, K., & Gross, J. J. (2009). Emotion regulation and psychopathology. In A. Kring & D. Sloan (Eds.), *Emotion regulation and psychopathology* (pp. 13–37). New York: Guilford Press.
- Vasta, R., Haith, M., Miller, S.A., (1997). *Dječja psihologija*. Jastrebarsko: Naklada Slap
- Vučenović, D. (2008). Emocionalna inteligencija, stilovi roditeljskog odgoja i depresivnost kod adolescenata. *Magistarski rad*. Filozofski fakultet. Zagreb.
- Vučenović, D., Hajncl L., Taksić, V. (2014). *Razvoj emocionalne inteligencije u obiteljskom okruženju i utjecaji emocionalne inteligencije na smanjenje poteškoća u ponašanju*. DOI : 10.13140/2.1.3699.1360 Достапно на: <http://www.researchgate.net> (Пристапено на 11.07.2015.)
- Zarevski, P. (2000). *Struktura i priroda inteligencije*. Jastrebarsko: Naklada Slap.

## **ПРИЛОЗИ**

**Графици**

**Тест за мерење на афективноста**

**Тест за мерење на емоционална интелигенција**

**Тест за мерење на когнитивно – афективни стратегии за регулирање на емоции**

## Прилог 1

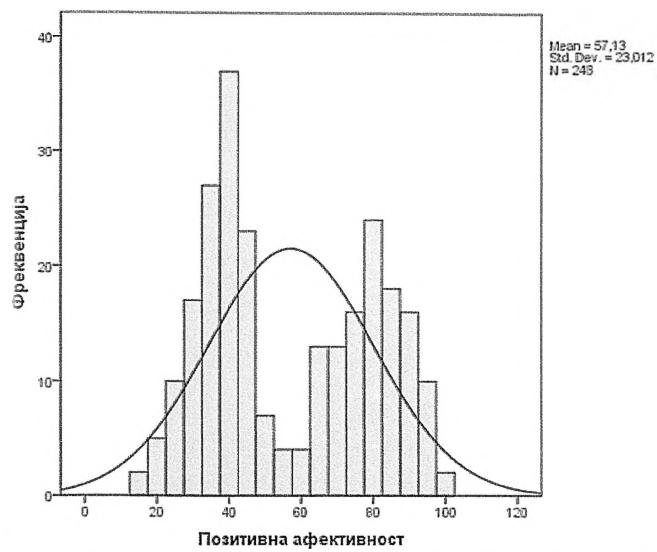


График 1: Дистрибуција на варијаблата позитивна афективност

## Прилог 2

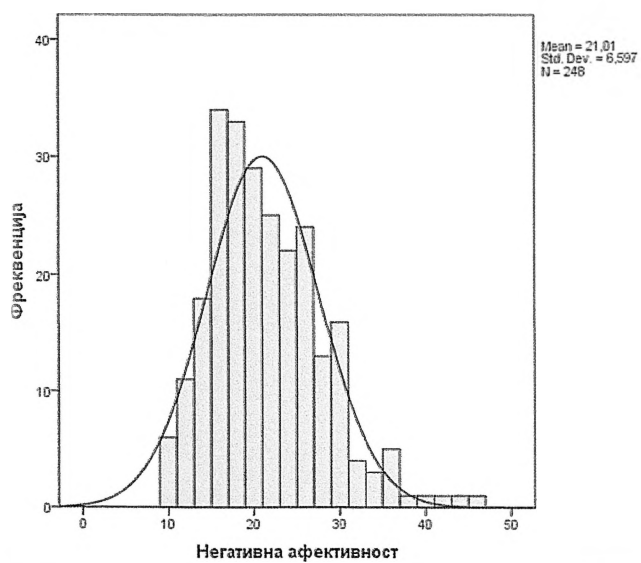


График 2: Дистрибуција на варијаблата негативна афективност

### Прилог 3

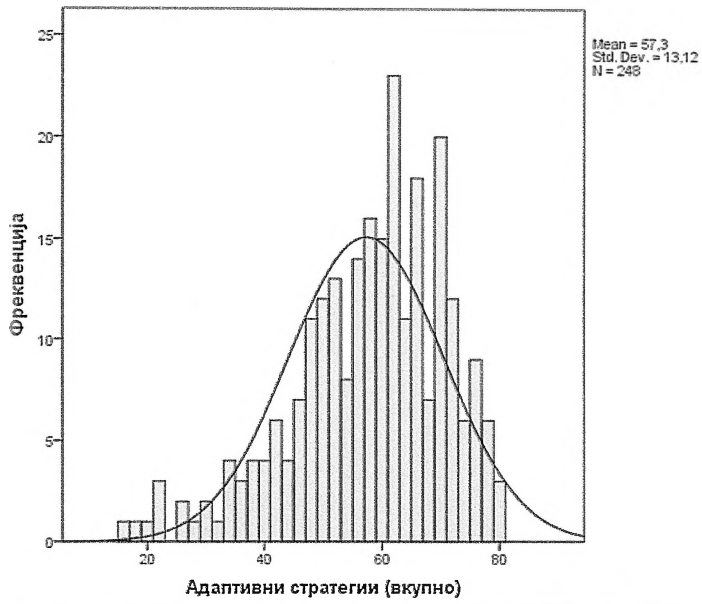


График 3: Дистрибуција на варијаблата адаптивни стратегии (вкупно)

### Прилог 4

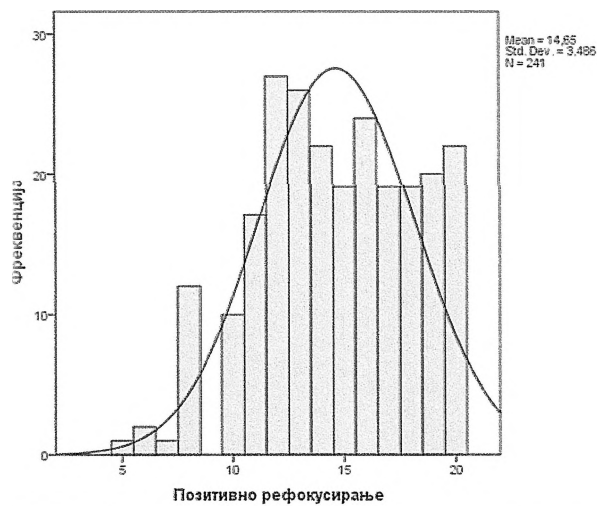


График 4: Дистрибуција на варијаблата позитивно рефокусирање

Прилог 5

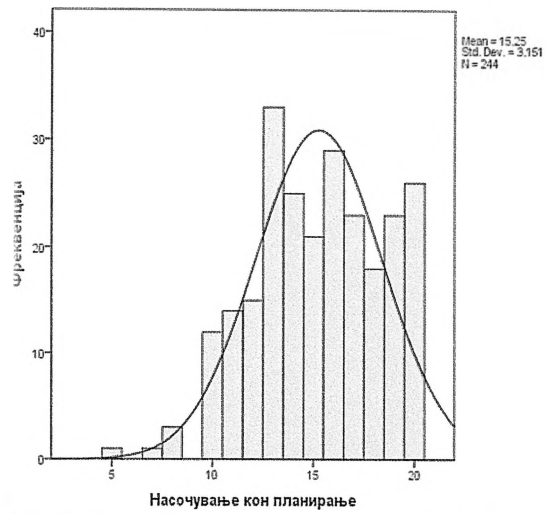


График 5: Дистрибуција на варијаблата насочување кон планирање

Прилог 6

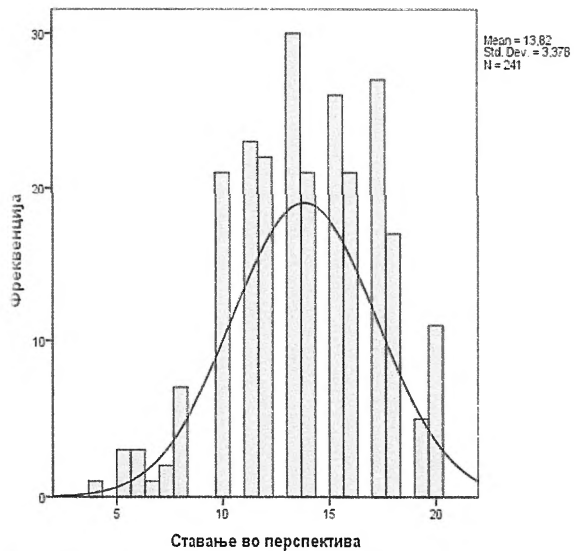


График 6: Дистрибуција на варијаблата ставање во перспектива



Прилог 7

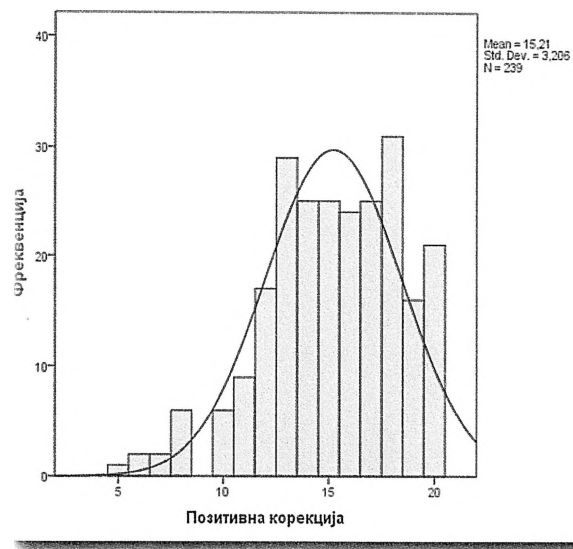


График 7: Дистрибуција на варијаблата позитивна корекција

Прилог 8

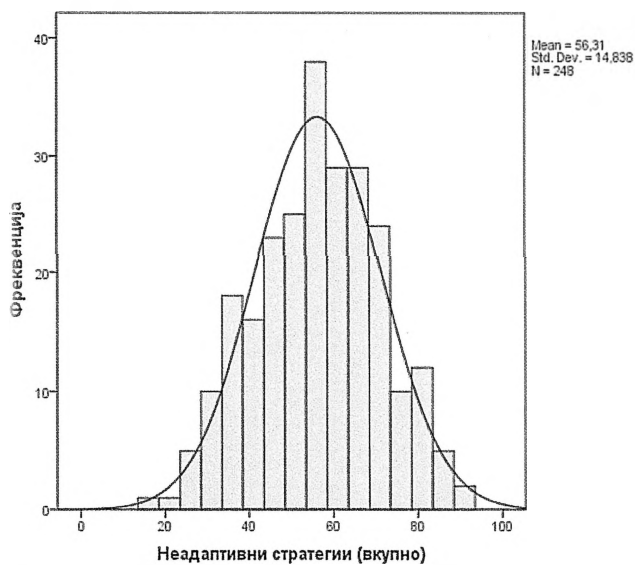


График 8: Дистрибуција на варијаблата неадаптивни стратегии (вкупно)

Прилог 9

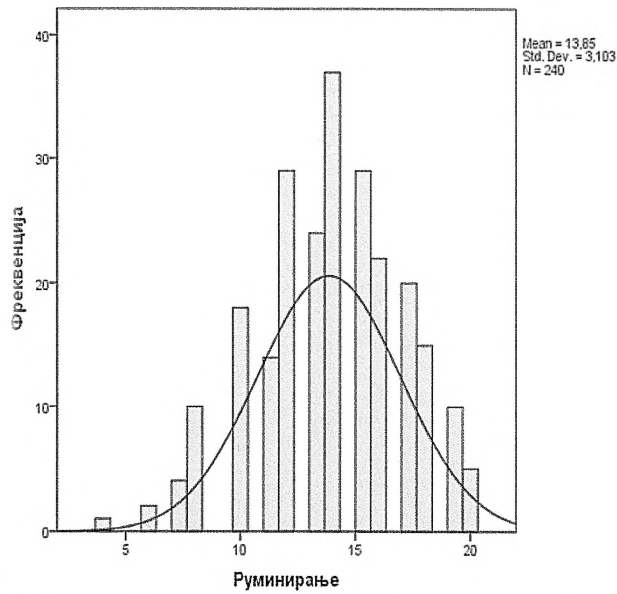


График 9: Дистрибуција на варијаблата руминирање

Прилог10

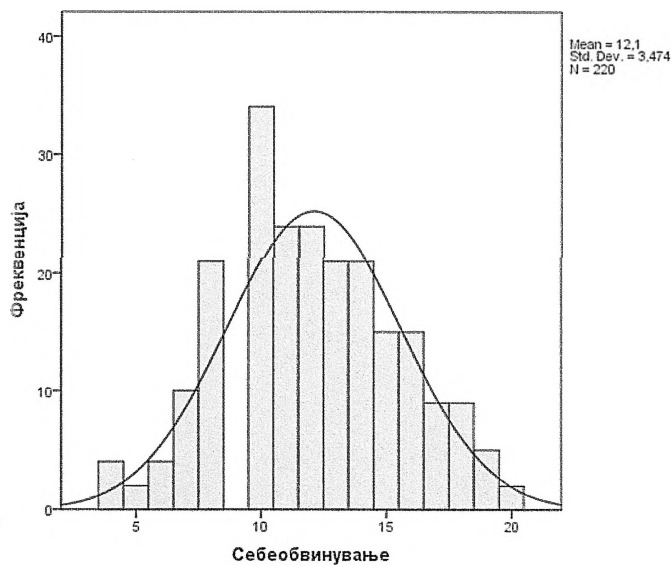


График 10: Дистрибуција на варијаблата себеобвинување

## Прилог 11

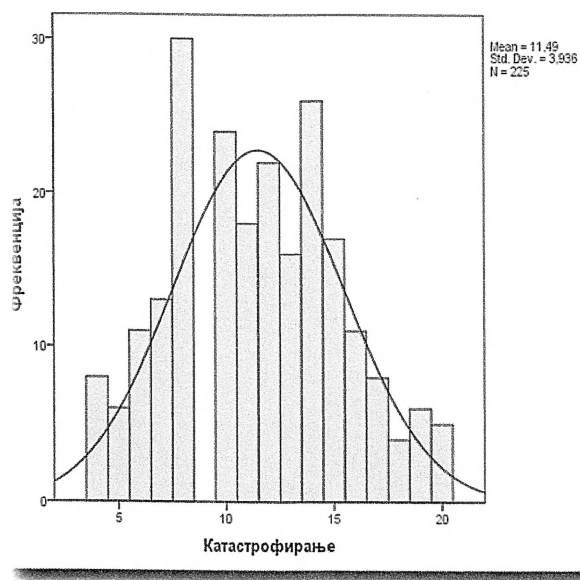


График 11: Дистрибуција на варијаблата катастрофирање

## Прилог 12

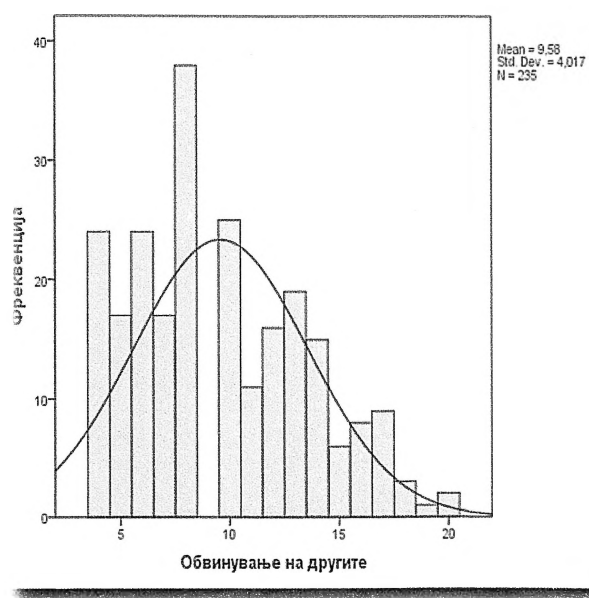


График 12: Дистрибуција на варијаблата обвинување на другите

Прилог 13

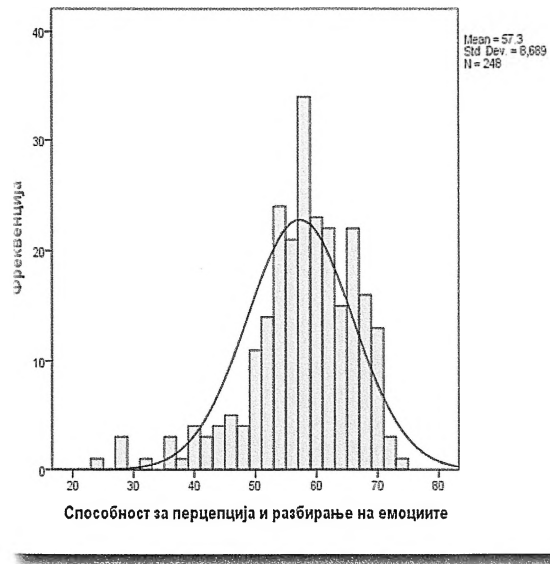


График 13: Дистрибуција на варијаблата способност за перцепција и разбирање на емоциите

Прилог 14

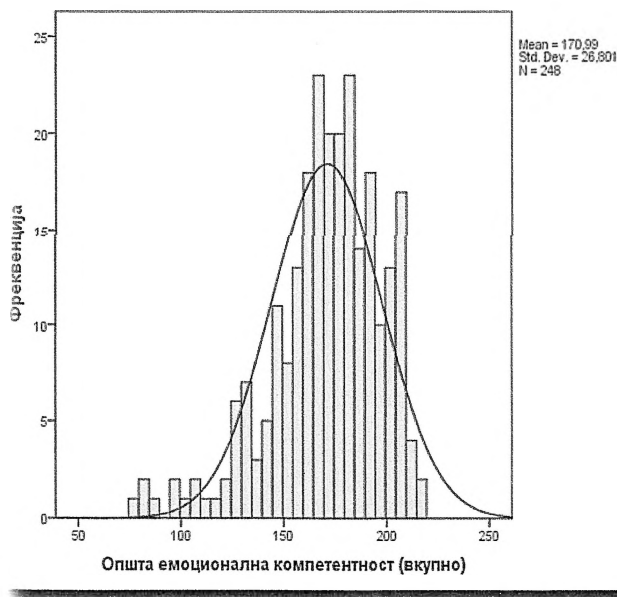


График 14: Дистрибуција на варијаблата општа емоционална компетентност(вкупно)

Прилог 15

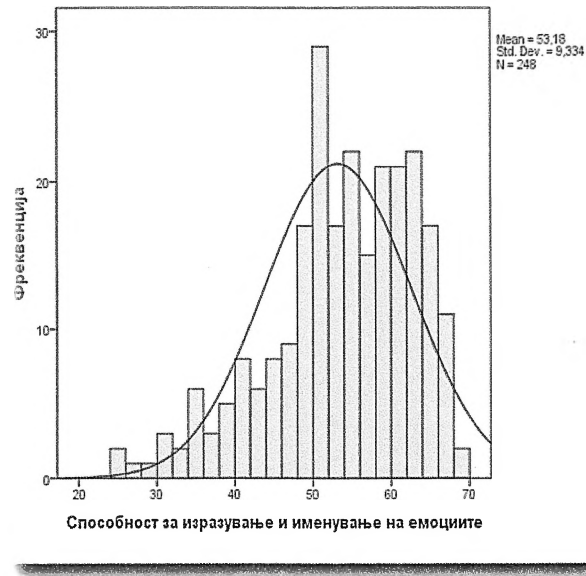


График 15: Дистрибуција на варијаблата способност за изразување и именување на емоциите

Прилог 16

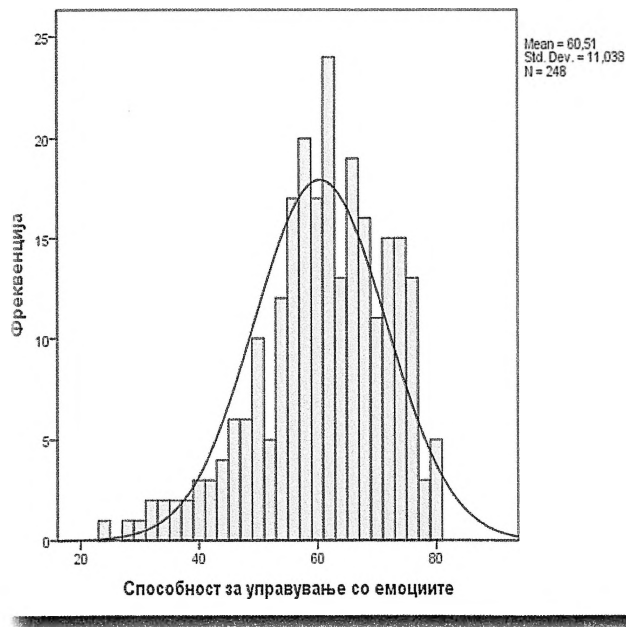


График 16: Дистрибуција на варијаблата способност за управување со емоциите

**Positive and Negative Affect Shedule (PANAS)**

*Упатство:* Подолу се наведени низа на зборови, кои опишуваат различни чувства, емоции или емоционални состојби. Прочитајте го секој збор и во продолжение, заокружете го соодветниот број од скалата кој означува во кој обем сте се чувствувале на тој начин воопшто во Вашиот живот:

многу малку или воопшто не		малку	средно	во голема мера	Премногу
1. ентузијастично	1	2	3	4	5
2. уплашено	1	2	3	4	5
3. возбудено, поттикнато	1	2	3	4	5
4. засрамено	1	2	3	4	5
5. инспирирано	1	2	3	4	5
6. вознемирено	1	2	3	4	5
7. непријателски расположено	1	2	3	4	5
8. љубопитно, заинтересирано	1	2	3	4	5
9. виновно	1	2	3	4	5
10. силно	1	2	3	4	5
11. гордо	1	2	3	4	5
12. нервозно	1	2	3	4	5
13. одлучно, цврсто	1	2	3	4	5

14. многу претрашено	1	2	3	4	5
15. енергично, активно	1	2	3	4	5
16. мачно, нелагодно	1	2	3	4	5
17. прилично раздразнето	1	2	3	4	5
18. љубезно, учтиво	1	2	3	4	5
19. потиштено	1	2	3	4	5
20. живо, подвижно	1	2	3	4	5

**Прашалник за мерење на емоционална компетентност**

**UEK-45 (UPITNIK EMOCIONALNE KOMPETENTNOSTI) - (TAKŠIĆ, 2000)**

Прашалниците што се наоѓаат пред Вас се анонимни, а податоците кои ќе бидат добиени ќе се употребуваат исклучиво за истражувачки цели.

Откако ќе завршите со прашалниците проверете дали сте одговориле на сите прашања.

**Шифра:**

**ПОЛ:** а) машки б) женски

*Ова не е тест со кој го испитуваме вашето знаење и затоа на овој тест не можете да дадете погрешен одговор. Нас не` интересира како обично се чувствувате и размислувате. На поставените прашања одговарајте од прва без премногу да размислувате на нив.*

*Одговорете колку понудените тврдења се однесуваат на Вас, со заокружување на еден од броевите кој ги имаат следниве значења:*

- 1- воопшто НЕ*
- 2- претежно НЕ*
- 3- како кога*
- 4- претежно ДА*
- 5- во целост ДА*



ТВРДЕЊА

1. Доброто расположение можам да го задржам и кога ќе ми се случи нешто лошо

1 2 3 4 5

2. Скоро секогаш можам со зборови да ги опишам сопствените чувства и емоции

1 2 3 4 5

3. И кога мојата околина е лошо расположена, можам да го задржам доброто расположение

1 2 3 4 5

4. Од непријатните искуства учам како во иднина не треба да се однесувам

1 2 3 4 5

5. Кога ќе ме пофали( награди) некој, работам со поголема волја

1 2 3 4 5

6. Кога не ми одговара нешто, тоа веднаш и го покажувам

1 2 3 4 5

7. Кога некое лице ми се допаѓа, ќе направам се за и јас да и/му се допаднам

1 2 3 4 5

8. Кога сум добро расположен(а), тешко е да ме онерасположат

1 2 3 4 5

9. Кога сум добро расположен(а), секој проблем ми изгледа лесно решлив

1 2 3 4 5

10. Кога сум со лице кое ме цени, внимавам како ќе се однесувам

1	2	3	4	5
11. Кога се чувствувам среќно и расположено , тогаш најдобро учам и памтам				
1	2	3	4	5
12. Кога ќе се заинатам, ќе го решам и наизглед нерешливиот проблем				
1	2	3	4	5
13. Кога ќе сретнам некој познаник, веднаш препознавам како е расположен				
1	2	3	4	5
14. Кога гледам некој како се чувствува, обично знам што му се случило				
1	2	3	4	5
15. Кај пријателот можам да разликувам кога е тажен, а кога е разочаран				
1	2	3	4	5
16. Лесно ќе смислам начин како да и пријдам на особата која ми се допаѓа				
1	2	3	4	5
17. Лесно можам да ги набројам емоциите кој во моментот ги доживувам				
1	2	3	4	5
18. Лесно ја забележувам промената на расположението кај својот пријател				
1	2	3	4	5
19. Лесно можам да смислам како ќе го израдувам пријателот на кого му одам на роденден				
1	2	3	4	5
20. Лесно го уверувам пријателот дека нема причина за загриженост				
1	2	3	4	5

21. Можам добро да ги изразам своите емоции
1 2 3 4 5
22. Можам да опишам како се чувствувам
1 2 3 4 5
23. Можам да ја опишам својата сегашна состојба
1 2 3 4 5
24. Можам да кажам дека знам многу за својата емоционална состојба
1 2 3 4 5
25. Можам точно да ги погодам емоциите на некоја особа, доколку ја посматрам во друштво
1 2 3 4 5
26. Можам да забележам кога некој се чувствува беспомошно
1 2 3 4 5
27. Моето однесување ја одразува мојата внатрешна емоционална состојба
1 2 3 4 5
28. На мене секогаш ми се забележува како сум расположен(а)
1 2 3 4 5
29. Настојувам да ги ублажам непријатните емоции, а да ги засилам позитивните
1 2 3 4 5
30. Нема ништо лошо во тоа како јас обично се чувствувам
1 2 3 4 5
31. Кога морам нешто да завршам, подобро тоа да го направам, отколку да мислам на

тоа
1 2 3 4 5
32. Обично ми е јасно зошто лошо се чувствувам
1 2 3 4 5
33. Се обидувам да одржам добро расположение
1 2 3 4 5
34. Врз основа на изгледот на лицето можам да препознаам нечији чувства
1 2 3 4 5
35. Ја препознавам прикриената љубомора кај своите пријатели
1 2 3 4 5
36. Забележувам кога некој настојува да го прикрие лошото расположение
1 2 3 4 5
37. Забележувам кога некој чувствува вина
1 2 3 4 5
38. Забележувам кога некој ги прикрива својте вистински чувства
1 2 3 4 5
39. Забележувам кога некој се чувствува потиштено
1 2 3 4 5
40. Што се однесува до мене, потполно е во ред да се чувствувам вака како што се чувствувам
1 2 3 4 5
41. Најчесто ми било лесно да ги изразам симпатиите кон особата од спротивниот пол

1 2 3 4 5

42. Забележувам кога некој се однесува различно од тоа како е расположен

1 2 3 4 5

43. Повеќето свои чувства лесно можам да ги именувам

1 2 3 4 5

44. Повеќето свои чувства можам да ги препознаам

1 2 3 4 5

45. Знам како можам пријатно да го изненадам секој свој пријател

1 2 3 4 5

## Прилог 19

### **“Прашалник за когнитивно-емоционална регулација”**

**(Cognitive emotional regulation questionnaire - CERQ),**

автори: Гарнефски, Краиј и Спинховен (Garnefski, Kraaij & Spinhoven, 2001).

#### *Упатство*

Како се носите со настаните?

Секоја личност понекогаш се соочува со негативни или непријатни настани и на свој начин се носи со нив. Ве молиме да одговорите на исказите дадени подолу, што Вие генерално мислите кога ќе Ви се случи некој негативен или непријатен настан?

Одговорете колку понудените тврдења се однесуваат на Вас, на начин што ќе заокружите еден од броевите во продолжение на секој исказ. Броевите ги имаат следните значења:

1 – скоро никогаш

2 – понекогаш

3 – секогаш

4 – често

5 – скоро секогаш

1. Чувствувам дека јас сум единствениот виновник за тоа што се случило.  
1 2 3 4 5
2. Мислам дека мора да го прифатам тоа што се случило.  
1 2 3 4 5
3. Често размислувам за тоа како се чувствувам во врска со тоа што сум го доживеал/а.  
1 2 3 4 5
4. Мислам на поубави работи отколку на оние негативните кои сум ги доживеал/а.  
1 2 3 4 5
5. Мислам на тоа што е најдобро да направам во дадената ситуација.  
1 2 3 4 5
6. Мислам дека нешто можам да научам од таа ситуација.  
1 2 3 4 5
7. Мислам дека се можеше биде и многу полошо.  
1 2 3 4 5
8. Често мислам дека она што го доживеав е многу полошо од она што им се случило на другите.  
1 2 3 4 5
9. Чувствувам дека другите се виновни за она што се случило.  
1 2 3 4 5
10. Чувствувам дека само јас сум одговорен/а за она што се случило.  
1 2 3 4 5
11. Мислам дека морам да ја прифатам ситуацијата во која се наоѓам.  
1 2 3 4 5
12. Обземен/а сум со мислите и чувствата во врска со тоа што го доживеав.  
1 2 3 4 5
13. Мислам на пријатни работи кои немаат никаква врска со тоа што се случило.  
1 2 3 4 5
14. Мислам на тоа како најдобро можам да се носам со ситуацијата.  
1 2 3 4 5
15. Мислам дека можам да станам посилен личност после она што се случило.  
1 2 3 4 5
16. Мислам дека другите луѓе поминуваат низ многу полоши искуства.  
1 2 3 4 5

17. Постојано помислувам дека тоа што се случило е страшно.  
1 2 3 4 5
18. Мислам дека причината за тоа што ми се случило е во другите.  
1 2 3 4 5
19. Размислувам за грешките кои ги направив.  
1 2 3 4 5
20. Мислам дека не можам ништо да променам.  
1 2 3 4 5
21. Сакам да разберам зошто се чувствувам така како што се чувствувам после тоа што го доживеав.  
1 2 3 4 5
22. Мислам на нешто убаво наместо на она што се случило.  
1 2 3 4 5
23. Мислам за тоа како да ја променам ситуацијата.  
1 2 3 4 5
24. Мислам дека тоа што се случило исто така има и свои позитивни страни.  
1 2 3 4 5
25. Мислам дека тоа што се случило и не е толку лошо во споредба со другите нешта кои ми се случиле.  
1 2 3 4 5
26. Често мислам дека она што го доживеав е најлошото што може на некој да му се случи.  
1 2 3 4 5
27. Мислам дека грешките на другите доведоа до тоа што ми случи.  
1 2 3 4 5
28. Мислам дека основната причина за она што ми се случи е во мене самиот/самата.  
1 2 3 4 5
29. Мислам дека морам да научам да живеам со она што ми се случи.  
1 2 3 4 5
30. Мислам дека можам да се издигнам над чувствата кои ситуацијата ги предизвикува во мене.  
1 2 3 4 5



31. Мислам на пријатните искуства кои сум ги доживеал/ а.

1 2 3 4 5

32. Планирам што би можел/а најдобро да сторам во ситуацијата во која се наоѓам.

1 2 3 4 5

33. Ја барам позитивната страна на нештата во она што се случило.

1 2 3 4 5

34. Си кажувам себе си дека во животот има и полоши нешта од она што ми се случи.

1 2 3 4 5

35. Постојано размислувам колку е страшно она што го доживеав.

1 2 3 4 5

36. Чувствувам дека другите се одговорни за она што се случило.

1 2 3 4 5