

Odnos afektivnoga intenziteta i stilova suočavanja sa stresom

Igor Kardum, Jasna Hudek-Knežević, Nada Krapić

Sveučilište u Rijeci, Filozofski fakultet, Sveučilišna avenija 4, Rijeka, Hrvatska

Sažetak: U dva je istraživanja ispitan odnos između različitih mjera afektivnoga intenziteta i triju stilova suočavanja sa stresom – suočavanja usmjerenog na problem, suočavanja usmjerenog na emocije i suočavanja izbjegavanjem. U prvom su istraživanju na uzorku od 250 sudionika korištene dispozicijske mjere afektivnoga intenziteta i triju stilova suočavanja sa stresom. Rezultati pokazuju da je suočavanje usmjereno na emocije pozitivno povezano sa svim mjerama afektivnoga intenziteta bez obzira na hedonski ton, a u manjoj mjeri to vrijedi i za suočavanje izbjegavanjem. Suočavanje usmjereno na problem pokazuje diferenciraniji uzorak povezanosti s mjerama afektivnoga intenziteta, pozitivno s mjerama afektivnoga intenziteta pozitivnog hedonskog tona, a negativno s mjerama negativnog hedonskog tona.

U drugom istraživanju, koje je provedeno na 71 sudioniku, korištena je ista mjera stilova suočavanja, dok su mjere intenziteta i varijabiliteta pozitivnoga i negativnoga afekta derivirane iz dnevnih procjena raspoloženja. Rezultati su pokazali da jedino intenzitet negativnoga afekta značajno predviđa suočavanje izbjegavanjem. Nalazi su komentirani u kontekstu različitih funkcija stilova suočavanja pri regulaciji afekta, a navedene su i neke njihove praktične implikacije.¹

Ključne riječi: dispozicijski afektivni intenzitet, intenzitet pozitivnog afekta, intenzitet negativnog afekta, stilovi suočavanja sa stresom

Psihološki stres treba sagledavati unutar šireg područja emocija zato što svaka emocija odražava specifičnu vrstu veze pojedinca s okolinom. Vrsta, trajanje, intenzitet i uzorak pozitivnih i negativnih emocija pružaju više informacija o prednostima i nedostacima načina suočavanja sa stresom u odnosu na stupanj i sadržaj stresa (Lazarus, 2006). Općenito,

pretpostavlja se da će suočavanja usmjerena na problem biti pozitivno povezana s pozitivnim, dok će suočavanja usmjerena na emocije i suočavanja izbjegavanjem biti pozitivno povezana s negativnim emocionalnim stanjima. Rezultati istraživanja na različitim uzorcima ispitanika izloženih stresu, kao što su studenti, zlostavljana djeca, osobe koje se brinu o oboljelima od

¹ Ovo je istraživanje dio znanstvenoga projekta “Efekti ličnosti, emocija i socijalnih procesa u interpersonalnom kontekstu” (uniri-drustv-18-231), koji se provodi uz potporu Sveučilišta u Rijeci.

AIDS-a i sportaši (npr. Gaudreau i sur., 2002; Gruhn i Compas, 2020; Pavani i sur., 2016), uglavnom potvrđuju ove pretpostavke, iako postoje istraživanja u kojima takvi odnosi nisu dobiveni (npr. Marco i sur., 1999). Suočavanje izbjegavanjem neposredno dovodi do pozitivnih afektivnih ishoda, dok su odloženi emocionalni ishodi ovog načina suočavanja negativni. Suočavanje usmjereno na problem pozitivno je povezano sa specifičnim emocionalnim stanjima radosti i sigurnosti, a negativno s ljutnjom (Lazarus, 2006; Folkman i Moskowitz, 2007). Istraživanje odnosa između suočavanja sa svakodnevnim problemima i prosječnog dnevnog raspoloženja pokazuje da su načini suočavanja različito povezani s pozitivnim i negativnim raspoloženjima, pa su tako katarza i traženje socijalne podrške povezani s višom razinom negativnog raspoloženja, prihvaćanje s nižom razinom negativnog raspoloženja, a distrakcija, relaksacija i prihvaćanje s višim pozitivnim raspoloženjem (Stone i sur., 1995). Suočavanje izbjegavanjem pozitivan je prospektivni prediktor anksioznosti i depresivnosti (Grant i sur., 2013) te je konzistentno pozitivno povezan i s ostalim negativnim emocijama kao što su ljutnja, tuga i usamljenost, dok je suočavanje usmjereno na problem pozitivno povezano s pozitivnim ishodima kao što su subjektivna dobrobit, zdravlje, radost, otpornost i posttraumatski rast ličnosti (MacIntyre i sur., 2020). I druge konceptualizacije dimenzija suočavanja osim Lazarusovih pretpostavljaju i pokazuju povezanosti suočavanja s emocionalnim crtama i stanjima. Tako npr. Boden i Dale (2001) navode da se represivno suočavanje može shvatiti kao oblik afektivne regulacije te da osobe koje ga upotrebljavaju u prisutnosti negativnih emocionalnih podražaja izvještavaju o višem pozitivnom raspoloženju u odnosu na osobe koje ne upotrebljavaju represivno suočavanje sa stresom. Nadalje, primarno i sekundarno suočavanje, koji uključuju i suočavanje usmjereno na problem i suočavanje usmjereno na emocije, povezani su

sa psihološkom dobrobiti, odnosno s višim pozitivnim i nižim negativnim afektom. S druge strane, dezangažirajuće strategije suočavanja sa stresom (npr. izbjegavanje, negiranje i maštanje) povezane su s višim rizikom od emocionalne neprilagođenosti (Compas i sur., 2017).

Dosadašnja istraživanja odnosa između suočavanja sa stresom i emocionalnih ishoda gotovo su u potpunosti bila usmjerena samo na ispitivanje odnosa suočavanja sa stresom s jednom dimenzijom afektivnih stanja, tj. s njihovim hedonskim tonom, dok je dimenzija aktivacije ili intenziteta bila uglavnom zanemarena. Naime, brojna suvremena istraživanja pokazuju da je afektivni prostor jednostavan, odnosno da se može svesti na dvije dimenzije koje se obično nazivaju evaluacija (hedonski ton, ugoda-neugoda) i aktivacija (intenzitet, stupanj uzbudjenja) (Yik i sur., 2011). Ove se dimenzije u mnogim shvaćanjima strukture afektivnog prostora pojavljuju kao temeljne afektivne dimenzije i u psihologiji imaju izrazito dugu tradiciju.

Crte afektivnoga intenziteta smatraju se biološkim predispozicijama za povećanu osjetljivost i sklonost k intenzivnijim afektivnim reakcijama (Strelau, 2008). Ova temperamentalna obilježja u određenoj mjeri djeluju na naše reakcije u svim situacijama, ali je njihova regulacijska funkcija posebno naglašena u stresnim situacijama jer temperament djeluje na percepciju stresa, procese suočavanja i na posljedice stresne transakcije (Heszen, 2012). Temi afektivnoga intenziteta i inače se poklanja malo sustavne pažnje u literaturi, iako afektivni intenzitet više od bilo čega drugog određuje hoće li doći do socijalnih posljedica neke emocije, kakve će one biti, te hoće li se pojedina emocionalna epizoda smatrati prilagođenom ili neprilagođenom (Niedenthal i Ric, 2017).

Naime, varijacije afektivnoga intenziteta, a posebno intenziteta negativnog afekta imaju značajnu adaptivnu funkciju jer određuju prioritet ponašajnih odgovora (Westen, 1994). Osim toga, razlike u intenzitetu emocija trebale

bi dovesti i do razlika u korištenim stilovima suočavanja sa stresom, jer se njima, između ostalog, regulira emocionalno uzbuđenje (John i Eng, 2014). Intenzivnije emocije trebale bi biti povezane s načinima suočavanja koji se odnose na njihovu regulaciju i to naročito s onima koji izravno i brzo smanjuju njihov intenzitet. Međutim, odnos između intenziteta emocija i stilova suočavanja do sada je vrlo rijetko istraživano. U jednom je starijem istraživanju na uzorku studenata dobivena pozitivna povezanost između afektivnoga intenziteta i ventiliranja emocija kao komponente suočavanja usmjerenog na emocije, dok se mentalno i ponašajno izbjegavanje kao komponenta stila suočavanja izbjegavanjem često koriste za reguliranje straha i srama (Westen, 1994). Slično tome, osobe sklone visokom afektivnom intenzitetu reagiraju na stresne podražaje korištenjem suočavanja usmjerenih na emocije, poput samookrivljavanja, maštanja i razmišljanja o negativnim emocijama i imaju negativna očekivanja o svojim sposobnostima reguliranja vlastitih emocionalnih stanja. S druge strane, u stresnim se situacijama uključuju u različite oblike socijalnih aktivnosti, što može biti korisno jer im omogućava dobivanje socijalne podrške koja pak može smanjiti negativne učinke stresnih podražaja (Flett i sur., 1996). Istraživanje u kojem su korištene dimenzije temperamenta koje predlaže Strelau (2008), pokazuje da crte temperamenta predviđaju različite aktivnosti suočavanja, pa tako i strategije suočavanja. Najsnažniji prediktor strategija suočavanja, a posebno suočavanja izbjegavanjem je dimenzija aktivnosti, koja se odnosi na sklonost traženju visokih razina stimulacije. Strategija suočavanja nazvana rješavanje problema dodatno se može predvidjeti na temelju crte temperamenta nazvane živahnost, odnosno sklonost brzim reakcijama i održavanju brzog tempa aktivnosti (Heszen, 2012).

Cilj je ovoga rada ispitati odnos između mjera afektivnoga intenziteta i stilova suočavanja sa stresom. Ovaj će se cilj ispitati kroz dva

istraživanja, pri čemu je afektivni intenzitet u prvom istraživanju mjeran transversalnim pristupom, a u drugom longitudinalnim. Prva je hipoteza da će stilovi suočavanja biti različito povezani s mjerama afektivnoga intenziteta i hedonskog tona, odnosno da će suočavanje usmjereno na emocije, a u manjoj mjeri i suočavanje izbjegavanjem, biti najviše povezani s mjerama afektivnoga intenziteta. Kao što je već navedeno, funkcija suočavanja sa stresom usmjerenog na emocije je regulacija emocija, pa se povezanost afektivnoga intenziteta i suočavanja usmjerenog na emocije očekuje i zbog toga što suočavanje usmjereno na emocije uključuje povećanu usmjerenost pažnje na samoga sebe (Hamilton i Ingram, 2001), što je karakteristika i osoba sklonih visokom afektivnom intenzitetu (Thompson i sur., 2011). Osim toga, osobe sklone visokom afektivnom intenzitetu češće upotrebljavaju kognitivne operacije poput personalizacije i pretjerane generalizacije koje dovode do percepcije povećane prijatnje, afektivno su reaktivnije na stresne situacije i pokazuju nedostatak emocionalne kontrole (Larsen, 2009). Druga je hipoteza da će suočavanje usmjereno na problem pokazivati diferenciraniji uzorak povezanosti s različitim mjerama afektivnoga intenziteta; pozitivno s njegovim pozitivnim aspektima, a negativno s negativnim.

Istraživanje 1

Metoda

Sudionici i postupak

Ovo je istraživanje provedeno na prigodnom uzorku od 250 sudionika, studenata triju fakulteta Sveučilišta u Rijeci (138 ženskog i 112 muškog spola) u dobi od 18 do 29 godina ($M = 19,78$; $SD = 2,11$). Sudjelovanje je bilo dobrovoljno i anonimno, a provedeno je tijekom

redovne nastave. Nakon informiranog pristanka sudionici su upitnike ispunjavali u manjim grupama uz korištenje standardnih uputa.

Instrumentarij

Stilovi suočavanja sa stresom mjereni su prevedenim i prilagođenim upitnikom suočavanja sa stresom (Hudek-Knežević i sur., 1999), koji su izvorno konstruirali Carver i suradnici (1989; Coping Orientations to Problems Experienced, COPE). Ovaj se upitnik sastoji od 70 čestica, opisa misli i ponašanja koje ljudi upotrebljavaju kada se nalaze u stresnim situacijama, a temelji se na Lazarusovu modelu stresa i suočavanja (Lazarus i Folkman, 1984) i modelu ponašajne samoregulacije (Carver i Scheier, 1982). Na razini faktora prvog reda sastoji se od 15, a na razini faktora drugog reda od tri faktora. U ovom istraživanju korišteni su rezultati na trima faktorima drugoga reda. Ukupan rezultat na svakom faktoru računa se kao zbroj procjena na svim česticama koje pripadaju pojedinom faktoru. Prvi faktor drugog reda, suočavanje usmjereno na problem, opisuje misli i ponašanja usmjerena na rješavanje problema, odnosno na promjenu izvora stresa (npr. „Pokušavam smisliti kako se nastali problemi mogu riješiti.“). On se sastoji od šest faktora prvoga reda: planiranje, aktivno suočavanje, pozitivna reinterpretacija, obuzdavanje suočavanja, potiskivanje konkurentnih aktivnosti i prihvaćanje. Drugi faktor, suočavanje usmjereno na emocije, odnosi se na pokušaj smanjenja emocionalnog stresa uzrokovanog stresnim događajem (npr. „Uznemirena sam i otvoreno iskazujem svoje osjećaje.“). Ovaj se faktor sastoji od triju faktora prvoga reda: traženje emocionalne podrške, traženje instrumentalne podrške i ventiliranje emocija. Treći se faktor, suočavanje izbjegavanjem, odnosi na kognitivno i ponašajno izbjegavanje stresnih situacija (npr. „Bavim se bilo kakvom aktivnošću samo da bih se rasteretila.“). Ovaj se faktor sastoji od šest faktora prvoga

reda: negiranje, ponašajni dezangažman, mentalni dezangažman, alkohol, humor i religija. Odgovori sudionika na svaku česticu izraženi su na ljestvici od 5 stupnjeva (od 0 – *obično to uopće ne činim* do 4 – *gotovo uvijek to činim*). Prethodna istraživanja na različitim uzorcima ispitanika pokazala su zadovoljavajuću valjanost i pouzdanost ovih faktora (Hudek-Knežević i sur., 1999). Na uzorku sudionika ovoga istraživanja korelacije između triju faktora suočavanja drugog reda niske su i nisu statistički značajne; 0,10 ($p > 0,05$) između suočavanja usmjerelog na problem i suočavanja usmjerelog na emocije, -0,11 ($p > 0,05$) između suočavanja usmjerelog na problem i suočavanja izbjegavanjem i -0,07 ($p > 0,05$) između suočavanja usmjerelog na emocije i suočavanja izbjegavanjem. Pouzdanosti unutarnje konzistencije tipa Cronbach alpha na uzorku ispitanika ovog istraživanja iznose 0,74 za suočavanje usmjereno na problem, 0,82 za suočavanje usmjereno na emocije i 0,54 za suočavanje izbjegavanjem. Nešto niža pouzdanost suočavanja izbjegavanjem nego što je to prihvatljivo svakako može utjecati na nižu razinu povezanosti ovoga stila suočavanja s ostalim varijablama. Treba napomenuti da ovaj stil suočavanja često ima nižu pouzdanost u usporedbi s druga dva stila suočavanja, i to i u engleskoj i hrvatskoj inačici ovoga upitnika (npr. Carver i sur., 1989; Hudek-Knežević i Kardum, 1996; Hudek-Knežević i sur., 1999), što vjerojatno upućuje na heterogeniju prirodu ovoga stila suočavanja. Spolne razlike postoje samo na suočavanju usmjerenom na emocije, na kojem žene postižu više rezultate nego muškarci.

Dispozicijski afektivni intenzitet mjerjen je prevedenim i prilagođenim Upitnikom afektivnoga intenziteta (Kardum i Tićac, 1993), koji su izvorno konstruirali Larsen i Diener (1987; Affect intensity measure, AIM). Ovim se upitnikom procjenjuje karakterističan stil procesiranja emocionalno relevantnih informacija. Sudionici s visokim rezultatom na ovom upitniku

pokazuju sklonost prema intenzivnijem reagiranju i na pozitivne i na negativne emocionalne događaje, kako u svakodnevnim situacijama, tako i prilikom laboratorijski induciranih emocionalnih stanja. Ovaj se upitnik može koristiti kao jednodimenzionalna mjera afektivnoga intenziteta, ali neka istraživanja pokazuju da je on višedimenzionalan i da se sastoji od tri do šest faktora (npr. Bagozzi i Moore, 2011; Bryant i sur., 1996; Williams, 1989). U ovom je istraživanju upitnik korišten kao jednodimenzionalna (zbroy procjena na svim česticama) i kao šesterodimenzionalna mjera afektivnoga intenziteta (zbroy procjena na česticama koje pripadaju pojedinoj dimenziji) koju su predložili Bagozzi i Moore (2011).

Prva podljestvica, opći afektivni intenzitet, odražava intenzitet afekta bez obzira na hedonski ton (npr. „*Moje su emocije obično snažnije nego kod većine drugih ljudi.*“). Sastoji se od dvije čestice, a njezina pouzdanost interne konzistencije (Cronbach alpha) iznosi 0,61. Druga podljestvica, negativna afektivnost, sadrži čestice koje se odnose na intenzitet negativnih emocionalnih stanja (npr. „*Kada se osjećam anksiozno, to je obično vrlo snažno.*“). Sastoji se od 6 čestica, a njezina pouzdanost interne konzistencije tipa Cronbach alpha iznosi 0,68. Treća podljestvica, krivnja, odnosi se na intenzitet emocija krivnje i srama (npr. „*Kada učinim nešto loše, osjećam intenzivan sram i krivnju.*“). Sastoji se od 3 čestice, a njezina pouzdanost interne konzistencije (Cronbach alpha) iznosi 0,74. Četvrta podljestvica, prijetnja osobnom identitetu, odnosi se na intenzitet egzistencijalnog straha (npr. „*Kada prvi put govorim pred grupom ljudi, glas mi postaje drhtav i srce mi ubrzano tuče.*“). Sastoji se od 4 čestice, a njezina pouzdanost interne konzistencije (Cronbach alpha) iznosi 0,55. Peta podljestvica, smirenost, sadrži čestice koje opisuju pozitivna emocionalna stanja niskog intenziteta (npr. „*Kada sam sretan, to je za mene prije osjećaj smirenosti i zadovoljstva nego snažne radosti i*

uzbuđenja.“). Sastoji se od 8 čestica, a njezina pouzdanost interne konzistencije (Cronbach alpha) iznosi 0,77. Šesta podljestvica, pozitivna afektivnost, sadrži čestice koje opisuju pozitivna emocionalna stanja visokog intenziteta (npr. „*Kada ostvarim nešto teško, osjećam se oduševljeno i ushićeno.*“). Sastoji se od 17 čestica, a njezina pouzdanost interne konzistencije (Cronbach alpha) iznosi 0,86. Korelacije između ovih podljestvica kreću se od -0,04 ($p > 0,05$) između krivnje i smirenosti do 0,51 ($p < 0,001$) između općeg afektivnoga intenziteta i pozitivne afektivnosti. Pouzdanost interne konzistencije (Cronbach alpha) cijelog upitnika iznosi 0,88. Osim na podljestvici smirenost, na kojoj nema značajne razlike između muškaraca i žena, na svim preostalim podljestvicama i na cijelom upitniku žene postižu značajno više rezultate.

Rezultati

U Tablici 1 prikazani su Pearsonovi koeficijenti korelacije između stilova suočavanja i mjera afektivnoga intenziteta te rezultati regresijskih analiza.

Korelacije pokazuju da suočavanje usmjerenost na emocije značajno pozitivno korelira sa svim mjerama afektivnoga intenziteta. Slično tome, suočavanje izbjegavanjem značajno pozitivno korelira sa svim mjerama afektivnoga intenziteta osim s općim afektivnim intenzitetom i smirenošću, dok je suočavanje usmjerenost na problem značajno pozitivno povezano s krivnjom i pozitivnom afektivnošću, a negativno s negativnom afektivnošću i smirenošću.

Da bismo ispitali kako mjere afektivnoga intenziteta predviđaju pojedine stilove suočavanja sa stresom, izvedene su tri stupnjevite regresijske analize u kojima su prediktori bile dimenzije afektivnog intenziteta, a kriteriji pojedini stilovi suočavanja sa stresom. Rezultati

Tablica 1. Korelacije između stilova suočavanja i mjera afektivnoga intenziteta i rezultati regresijskih analiza

Afektivni intenzitet	Suočavanje usmjereno na problem	Suočavanje usmjereno na emocije	Suočavanje izbjegavanjem
Opći afektivni intenzitet	0,02 (-0,04)	0,39*** (0,23***)	0,10 (-0,12)
Negativna afektivnost	-0,23*** (-0,34***)	0,27*** (0,03)	0,20*** (0,14*)
Krivnja	0,15* (0,12)	0,18** (0,03)	0,16* (0,02)
Prijetnja osobnom identitetu	0,06 (0,02)	0,21*** (0,00)	0,23*** (0,15*)
Smirenost	-0,16* (-0,16*)	0,26*** (0,14*)	-0,02 (-0,12)
Pozitivna afektivnost	0,16* (0,34***)	0,42*** (0,23**)	0,23*** (0,22**)
Ukupni afektivni intenzitet	0,01	0,45***	0,23***
R ²	0,18***	0,23***	0,10***

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$; izvan zagrada – koeficijenti korelacija; unutar zagrada – beta ponderi; R² – koeficijenti multiple determinacije

pokazuju da su statistički značajni prediktori suočavanja usmjerenog na problem negativna afektivnost, smirenost i pozitivna afektivnost. Suočavanje usmjereno na emocije može se predvidjeti na temelju općeg afektivnog intenziteta, smirenosti i pozitivne afektivnosti. Značajni prediktori suočavanja izbjegavanjem su negativna afektivnost, prijetnja osobnom identitetu i pozitivna afektivnost.

Dakle, najsnažniji prediktor stilova suočavanja sa stresom je pozitivna afektivnost, a slijede je negativna afektivnost i smirenost. Na temelju mjera afektivnoga intenziteta najbolje se može predvidjeti stil suočavanja sa stresom usmjeren na emocije.

Istraživanje 2

Metoda

Sudionici

Ovo je istraživanje provedeno na 56 studentica i 15 studenata Filozofskog fakulteta

Sveučilišta u Rijeci u dobi od 19 do 25 godina (M = 21,38; SD = 2,93).

Instrumenti

Za mjerenje raspoloženja korištena je Ljestvica raspoloženja, koja je već validirana na sličnim uzorcima ispitanika (Kardum i Bezinović, 1992). Sastoji se od 40 pridjeva kojima se mjere dva faktora raspoloženja višeg reda, pozitivno i negativno raspoloženje. Faktor pozitivnog raspoloženja pokriva specifičnu kvalitetu pozitivnih emocionalnih stanja sreće, prihvaćanja i aktivacije, dok faktor negativnog raspoloženja sadrži specifične komponente negativnih emocionalnih stanja tuge, ljutnje, straha i odbijanja. Pouzdanost tipa interne konzistencije (Cronbach alpha) za pozitivno raspoloženje je 0,90, a za negativno 0,92.

Kao i u prvom istraživanju, stilovi suočavanja sa stresom mjereni su dispozicijskom verzijom adaptiranog COPE upitnika (Hudek-Knežević i sur., 1999). Također su korišteni rezultati na trima faktorima drugoga reda, koji se računaju kao zbroj procjena

na svim česticama koje pripadaju pojedinom faktoru. Korelacije između pojedinih faktora suočavanja na uzorku ispitanika ovog istraživanja nisu statistički značajne, a pouzdanost tipa interne konzistencije (Cronbach alpha) za suočavanje usmjereno na problem iznosi 0,72, za suočavanje usmjereno na emocije 0,80 i za suočavanje izbjegavanjem 0,65.

Postupak

Sudionici su svakodnevno procjenjivali svoja raspoloženja tijekom razdoblja od 35 do 42 dana i to tri puta dnevno. Prva dnevna procjena raspoloženja bila je oko 12 sati i ona se odnosila na raspoloženje od buđenja do 12 sati. Sljedeća procjena bila je oko 17 sati, a odnosila se na vrijeme proteklo od prethodne procjene. Posljednja procjena bila je oko 22 sata i obuhvatila je razdoblje od 17 do 22 sata. Moguće odstupanje od dogovorenih vremena procjene bilo je jedan sat. Sudionici su zamoljeni da naprave svoje procjene u dogovoreno vrijeme, a ako je to nemoguće, da ih radije uopće ne naprave nego da ih naprave kasnije. Nisu korištene metode podsjećanja sudionika o vremenu davanja procjena. U daljnje analize nije uključeno 12 ispitanika koji su imali manje od 105 procjena. Procjena stilova suočava-

nja sa stresom izvedena je tjedan dana nakon završetka dnevnih procjena raspoloženja.

Rezultati

Intenzitet pozitivnog i negativnog afekta operacionaliziran je kao srednja vrijednost pozitivnog i negativnog raspoloženja (Williams, 1993). Uz ove se mjere obično koristi i mjera varijabiliteta pozitivnog i negativnog afekta. Intenziteti pozitivnog i negativnog afekta izračunati su kao srednje vrijednosti svih dnevnih procjena za svakog sudionika (ukupno od 105 do 126 procjena), a njihovi varijabiliteti kao standardne devijacije svih procjena. Korelacija između varijabiliteta pozitivnog i negativnog afekta značajna je i pozitivna (0,41; $p < 0,01$), što je u skladu s pretpostavkom o postojanju jednog općeg faktora afektivnog varijabiliteta koji neki nazivaju i afektivna reaktivnost (McConville i Cooper, 1992). Zbog toga je izračunat i ukupan afektivni varijabilitet, definiran kao zbroj varijabiliteta pozitivnog i negativnog afekta. Korelacije pojedinih mjera afektivnoga intenziteta i varijabiliteta sa stilovima suočavanja sa stresom i rezultati regresijskih analiza prikazani su u Tablici 2.

Tablica 2. Korelacije pojedinih dimenzija suočavanja s mjerama afektivnoga intenziteta i varijabiliteta i rezultati regresijskih analiza

Afektivni intenzitet i varijabilitet	Suočavanje usmjereno na problem	Suočavanje usmjereno na emocije	Suočavanje izbjegavanjem
Intenzitet pozitivnog afekta	0,06 (0,16)	0,02 (0,09)	-0,08 (-0,00)
Intenzitet negativnog afekta	0,07 (0,20)	0,11 (0,06)	0,25* (0,36*)
Varijabilitet pozitivnog afekta	0,13 (0,21)	0,07 (0,02)	-0,26* (-0,08)
Varijabilitet negativnog afekta	0,09 (-0,05)	0,20 (0,19)	-0,14 (-0,28)
Ukupni afektivni varijabilitet	0,13	0,17	-0,24*
R ²	0,05	0,05	0,15*

* $p < 0,05$; izvan zagrada – koeficijenti korelacija; unutar zagrada - beta ponderi; R² – koeficijenti multiple determinacije

Rezultati pokazuju da je suočavanje izbjegavanjem pozitivno povezano s intenzitetom negativnog afekta i negativno s varijabilitetom pozitivnog afekta te s ukupnim afektivnim varijabilitetom.

Da bismo ispitali kako mjere afektivnoga intenziteta i varijabiliteta predviđaju pojedine stilove suočavanja sa stresom, izvedene su tri stupnjevite regresijske analize u kojima su prediktori bile mjere pozitivnog i negativnog afektivnog intenziteta i pozitivnog i negativnog afektivnog varijabiliteta, a kriteriji pojedini stilovi suočavanja sa stresom. U skladu s korelacijama ni jedna mjera afektivnoga intenziteta i varijabiliteta ne predviđa suočavanje usmjereno na problem i suočavanje usmjereno na emocije, a jedino intenzitet negativnog afekta značajno predviđa suočavanje izbjegavanjem.

Rasprava

U ovom je istraživanju ispitan odnos između mjera afektivnoga intenziteta i stilova suočavanja sa stresom. Pretpostavka je bila da će suočavanje usmjereno na emocije, a u manjoj mjeri suočavanje izbjegavanjem biti najviše povezani s mjerama afektivnoga intenziteta bez obzira na hedonski ton te da će suočavanje usmjereno na problem pokazivati diferenciraniji uzorak povezanosti s različitim mjerama afektivnoga intenziteta ovisno o njihovom hedonskom tonu; pozitivno s pozitivnim aspektima, a negativno s negativnim aspektima afektivnoga intenziteta.

Kada se radi o dispozicijskim mjerama afektivnoga intenziteta (*Istraživanje 1*), one su očekivano najviše povezane sa suočavanjem sa stresom usmjerenim na emocije, zatim sa suočavanjem izbjegavanjem, a najmanje sa suočavanjem usmjerenim na problem. U skladu s hipotezama, suočavanje usmjereno na problem

negativno predviđa intenzitet negativnih emocionalnih stanja (negativna afektivnost) kao i pozitivna emocionalna stanja niskoga intenziteta (smirenost), dok ga pozitivno predviđaju pozitivna emocionalna stanja visokoga intenziteta (pozitivna afektivnost). Budući da je suočavanje usmjereno na problem definirano kao suočavanje čija je funkcija promjena stresne situacije, ono uključuje povećanu aktivaciju koja se pojavljuje prilikom planiranja, pozitivne reinterpretacije ili izravne akcije, što je sve nekompatibilno sa smirenošću (Folkman, 2011). S druge su strane osobe više pozitivne afektivnosti i niže negativne afektivnosti sklonije korištenju suočavanja usmjerenog na problem jer je intenzivnije doživljavanje pozitivnih i smanjena tendencija doživljavanja negativnih emocionalnih stanja povezana s većim angažmanom i percepcijom da osobni resursi mogu zadovoljiti zahtjevima stresnih situacija, odnosno percepcijom veće kontrole nad njima. Nadalje, prema teoriji proširenja i izgrađivanja (Frederickson, 2001), pozitivna emocionalna stanja dovode do šireg repertoara mišljenja i ponašanja, olakšavaju donošenje odluka i općenito omogućavaju razvoj kognitivnih resursa.

U skladu s hipotezom, suočavanje usmjereno na emocije pozitivno je povezano sa svim mjerama afektivnoga intenziteta, pri čemu su njegovi značajni prediktori intenzitet afekta bez obzira na hedonski ton (opći afektivni intenzitet), smirenost i pozitivna afektivnost. Funkcija suočavanja usmjerenog na emocije je smanjenje emocionalne napetosti, pa je očekivano da je povećana sklonost intenzivnijim emocionalnim reakcijama različitog hedonskog tona pozitivno povezana s ovim stilom suočavanja. Mehanizmi u podlozi povezanosti mjera afektivnoga intenziteta i suočavanja usmjerenog na emocije vjerojatno su različiti i uključuju tendenciju k poboljšanju negativnih emocionalnih stanja (npr. negativne afektivnosti, krivnje, prijetnje i osobnom identite-

tu), zatim tendenciju k održavanju pozitivnih emocionalnih stanja (npr. smirenosti i pozitivne afektivnosti) i regulaciju emocionalnog uzbuđenja (općeg afektivnog intenziteta). Tome svjedoči i nalaz ovoga istraživanja da je ovaj stil suočavanja u usporedbi s druga dva najviše povezan s ukupnim afektivnim intenzitetom (Tablica 1), što je u skladu i s rezultatima prethodnih istraživanja (npr. Flett i sur., 1996; Heszen, 2012). Treba napomenuti da se osobe sklone visokim razinama afektivnoga intenziteta češće suočavaju sa stresom uključivanjem u socijalne aktivnosti koje im pružaju socijalnu podršku, a koja smanjuje negativne efekte stresa (npr. Flett i sur., 1996).

Suočavanje izbjegavanjem značajno pozitivno predviđaju negativna afektivnost, intenzitet egzistencijalnog straha (prijetnja osobnom identitetu) i pozitivna afektivnost. Ovaj se stil najslabije može predvidjeti na temelju dimenzija afektivnoga intenziteta. Slično stilu suočavanja usmjernom na emocije, suočavanje izbjegavanjem više upotrebljavaju osobe kada doživljavaju intenzivnija i pozitivna i negativna emocionalna stanja, vjerojatno s ciljem održavanja prvih i smanjenja ili otklanjanja drugih. Ovi su rezultati djelomično u skladu s rezultatima prethodnih istraživanja koja pokazuju da je suočavanje izbjegavanjem uglavnom pozitivno povezano s internaliziranim i eksternaliziranim psihopatološkim simptomima (npr. Compas i sur., 2017) i mjerama negativnoga afekta, ali ne i pozitivnoga (Roesch i sur., 2017), što govori o potrebi da se detaljnije istraže i potencijalne adaptivne uloge ovoga stila suočavanja.

Usporedbom rezultata dobivenih za tri stila suočavanja sa stresom možemo vidjeti da je opći afektivni intenzitet povezan samo sa stilom suočavanja usmjerenim na emocije, što potvrđuje da se ovaj stil koristi i za regulaciju emocionalnog uzbuđenja. Drugo, smirenost je negativno povezana sa suočavanjem usmjerenim na problem, a pozitivno sa suo-

čavanjem usmjerenim na emocije, što na prvi pogled izgleda nelogično, ali se može objasniti nekompatibilnošću smirenosti i angažmana koji je karakterističan za suočavanje usmjerenom na problem. S druge strane, sklonost prema pozitivnim emocionalnim stanjima niskoga intenziteta vjerojatno zahtijeva neki oblik emocionalne regulacije koja se može postići češćim korištenjem suočavanja usmjerenoga na emocije (npr. traženje emocionalne podrške). Dodatno, dok su mjere afektivnoga intenziteta uglavnom konzistentno pozitivno povezane sa suočavanjem usmjerenim na emocije i suočavanjem izbjegavanjem, sa suočavanjem usmjerenim na problem povezane su i pozitivno i negativno, što je dovelo do toga da ovaj stil suočavanja nije povezan s ukupnim afektivnim intenzitetom. Slično rezultatima nekih prethodnih istraživanja koja su upotrebljavala druge mjere temperamenta (npr. Heszen, 2012; Thompson i sur., 2011), nalazi prvoga istraživanja potvrđuju da su dimenzije temperamenta povezane sa stilovima suočavanja sa stresom u skladu s njihovom funkcionalnom specifičnošću. Općenito, osobe sklone višem afektivnom intenzitetu upotrebljavaju manje adaptivne stilove suočavanja, vjerojatno zbog manje sposobnosti kontrole intenzivnih negativnih emocionalnih stanja i negativnih očekivanja o vlastitim sposobnostima regulacije negativnih emocija.

Rezultati drugoga istraživanja pokazuju da suočavanje izbjegavanjem češće upotrebljavaju osobe koje intenzivnije doživljavaju negativni afekt (Tablica 2), što je u skladu s rezultatima prvoga istraživanja. Suprotno očekivanjima, suočavanje usmjerenom na problem i suočavanje usmjerenom na emocije nisu povezani niti s jednom mjerom afektivnoga intenziteta i varijabiliteta kada se one operacionaliziraju kao svakodnevno emocionalno doživljavanje. Osim relativno malog broja sudionika, jedan od mogućih razloga ovih rezultata je i obično slab intenzitet svakodnev-

nih emocionalnih stanja. Čini se da rezultati drugoga istraživanja bolje odražavaju procese u osnovi povezanosti afektivnoga intenziteta i suočavanja sa stresom jer su manje podložni različitim kognitivnim pristranostima koje se pojavljuju prilikom pamćenja vlastitih emocionalnih reakcija. Naime, tipične emocionalne reakcije mjerene upitnikom afektivnoga intenziteta više su pod utjecajem intenzivnih, ali relativno rijetkih emocionalnih epizoda, što može dovesti do precjenjivanja intenziteta vlastitih emocionalnih reakcija kada se one procjenjuju retrospektivno (Cox i sur., 2023).

Jedna je prednost ovog istraživanja korištenje konceptualno različitih mjera afektivnoga intenziteta koje su u prvom istraživanju operacionalizirane kao dispozicije, a u drugom kao promjenjiva emocionalna stanja. Nadalje, u drugom je istraživanju korišten longitudinalni nacrt s višestrukim mjerenjima emocionalnih stanja kojim se smanjuju interpretativne nejasnoće vezane uz istovremeno i jednokratno mjerenje različitih koncepata. Rezultati ovoga istraživanja mogu imati i neke praktične implikacije jer govore o tome koji su stilovi suočavanja sa stresom povezani s trajnim i visoko heritabilnim obilježjima temperamenta. Oni pokazuju tipične profile temperamenta koji su povezani sa svakim stilom suočavanja i koji nisu uvijek adaptivni. Dakle, dobiveni rezultati mogu sugerirati kojim su osobama potrebnije psihosocijalne intervencije namijenjene usvajanju učinkovitijih vještina suočavanja (npr. Moskowitz, 2011; Oxman i sur., 2008). Nadalje, te bi intervencije trebale uključivati usvajanje fleksibilnog suočavanja sa stresom kao i poticanje adekvatnijih oblika emocionalne regulacije, što neki tretmani u većoj ili manjoj mjeri već uključuju (npr. terapija emocionalne regulacije; Mennin i Fresco, 2014).

Jedan od nedostataka ovoga rada je korištenje krossekcijskog nacrta u prvom istraživanju koji onemogućava uzročno-posljedič-

no zaključivanje. Nadalje, u oba istraživanja korišteni su uzorci studentske populacije, što ograničava generalizaciju rezultata. Rezultati su u određenoj mjeri posljedica varijance metode jer su sve korištene mjere samoprocjen-ske. Premda je postupak drugoga istraživanja bio zahtjevan, broj je sudionika relativno malen, što je otežalo identificiranje slabih do umjerenih učinaka. Uzimajući u obzir navedene nedostatke, buduća bi istraživanja, uz dispozicijske, trebala upotrebljavati i situacijske mjere suočavanja, jer je dobro poznato da se strategije suočavanja mijenjaju pod utjecajem prirode stresnih situacija.

Literatura

- Bagozzi, R. P. i Moore, D. J. (2011). On the dimensionality and construct validity of the affect intensity measure. *TPM-Testing, Psychometrics, Methodology in Applied Psychology*, 8(1), 3-18. <https://doi.org/10.4473/TPM.18.1.1>
- Boden, J. M. i Dale, K. L. (2001). Cognitive and affective consequences of repressive coping. *Current Psychology*, 20, 122-136. <https://doi.org/10.1007/s12144-001-1020-5>
- Bryant, F. B., Yarnold, P. R. i Grimm, L. G. (1996). Toward a measurement model of the affect intensity measure: A three-factor structure. *Journal of Research in Personality*, 30(2), 223-247. <https://doi.org/10.1006/jrpe.1996.0015>
- Carver, C. S. i Scheier, M. F. (1982). Control theory: A useful conceptual framework for personality-social, clinical, and health psychology. *Psychological Bulletin*, 92(1), 111. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.92.1.111>
- Carver, C. S., Scheier, M. F. i Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267>
- Compas, B. E., Jaser, S. S., Bettis, A. H., Watson, K. H., Gruhn, M. A., Dunbar, J. P., Williams, E. i Thigpen, J. C. (2017). Coping, emotion regulation, and psychopathology in childhood and adolescence: A meta-analysis and narrative re-

- view. *Psychological Bulletin*, 143(9), 939. doi: 10.1037/bul0000110
- Cox, W. R., Meeter, M., Kindt, M. i van Ast, V. A. (2023). Time-dependent emotional memory transformation: Divergent pathways of item memory and contextual dependency. *Journal of Experimental Psychology: General*, 152(3), 733-748. <https://doi.org/10.1037/xge0001293>
- Flett, G. L., Blankstein, K. R. i Obertynski, M. (1996). Affect intensity, coping styles, mood regulation expectancies, and depressive symptoms. *Personality and Individual Differences*, 20, 221-228. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(95\)00163-8](https://doi.org/10.1016/0191-8869(95)00163-8)
- Folkman, S. (2011). Stress, health, and coping: An overview. U S. Folkman (Ur.), *The Oxford Handbook of Stress, Health, and Coping* (str. 3-14). Oxford University Press.
- Folkman, S. i Moskowitz, J. T. (2007). Positive affect and meaning-focused coping during significant psychological stress. U M. Hewstone, H. A. W. Schut, J. B. F. de Wit, K. van den Bos i M. S. Stroebe (Ur.), *The Scope of Social Psychology: Theory and Applications* (str. 193-208). Psychology Press.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218-226. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218>
- Gaudreau, P., Blondin, J. P. i Lapierre, A. M. (2002). Athletes' coping during a competition: Relationship of coping strategies with positive affect, negative affect, and performance-goal discrepancy. *Psychology of Sport and Exercise*, 3, 125-150. [https://doi.org/10.1016/S1469-0292\(01\)00015-2](https://doi.org/10.1016/S1469-0292(01)00015-2)
- Grant, D. M., Wingate, L. R., Rasmussen, K. A., Davidson, C. L., Sligh, M. L., Rhoades-Kerswill, S. i Judah, M. R. (2013). An examination of the reciprocal relationship between avoidance coping and symptoms of anxiety and depression. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 32(8), 878-896. <https://doi.org/10.1521/jscp.2013.32.8.878>
- Gruhn, M. A. i Compas, B. E. (2020). Effects of maltreatment on coping and emotion regulation in childhood and adolescence: A meta-analytic review. *Child Abuse & Neglect*, 103, 104446. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2020.104446>
- Hamilton, N. A. i Ingram, R. E. (2001). Self-focused attention and coping: Attending to the right things. U C. R. Snyder (Ur.), *Coping with Stress: Effective People and Processes* (str. 178-195). Oxford University Press.
- Heszen, I. (2012). Temperament and coping activity under stress of changing intensity over time. *European Psychologist*, 17(4), 326-336. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000121>.
- Hudek-Knežević, J. i Kardum, I. (1996). A model of coping with conflicts between occupational and family roles: Structural analysis. *Personality and Individual Differences*, 21(3), 355-372. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(96\)00055-4](https://doi.org/10.1016/0191-8869(96)00055-4)
- Hudek-Knežević, J., Kardum, I. i Vukmirović, Ž. (1999). The structure of coping styles: A comparative study of Croatian sample. *European Journal of Personality*, 13(2), 149-161. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1099-0984\(199903/04\)13:2<149::AID-PER326>3.0.CO;2-Z](https://doi.org/10.1002/(SICI)1099-0984(199903/04)13:2<149::AID-PER326>3.0.CO;2-Z)
- John, O. P. i Eng, J. (2014). Three approaches to individual differences in affect regulation: Conceptualizations, measures, and findings. U J. J. Gross (Ur.), *Handbook of Emotion Regulation* (str. 321-345). The Guilford Press.
- Kardum, I. i Bezinović, P. (1992). Metodološke i teorijske implikacije pri konstrukciji skale za mjerenje dimenzija emocionalnog doživljavanja. *Godišnjak Zavoda za psihologiju*, 1, 53-62.
- Kardum, I. i Tićac, K. (1993). Emocionalna reaktivnost: validacija konstrukta. *Godišnjak zavoda za psihologiju*, 2, 101-114.
- Larsen, R. J. (2009). Affect intensity. U M. R. Leary i R. H. Hoyle (Ur.), *Handbook of Individual Differences in Social Psychology* (str. 241-254). Guilford.
- Larsen, R. J. i Diener, E. (1987). Affect intensity as an individual difference characteristic: A review. *Journal of Research in Personality*, 21(1), 1-39. [https://doi.org/10.1016/0092-6566\(87\)90023-7](https://doi.org/10.1016/0092-6566(87)90023-7)
- Lazarus, R. S. (2006). *Stress and Emotion: A New Synthesis*. Springer Publishing Company.
- Lazarus, R. S. i Folkman, S. (1984/2004). *Stress, procjena i suočavanje*, Naklada Slap.
- MacIntyre, P. D., Gregersen, T. i Mercer, S. (2020). Language teachers' coping strategies during the Covid-19 conversion to online teaching: Correlations with stress, wellbeing and negati-

- ve emotions. *System*, 94, 102352. <https://doi.org/10.1016/j.system.2020.102352>
- Mennin, D. S. i Fresco, D. M. (2014). Emotion regulation therapy. U J. J. Gross (Ur.), *Handbook of emotion regulation* (str. 469–490). Guilford Press.
- Marco, A. C., Neale, J. M., Schwartz, J. E., Shiffman, S. i Stone, A. A. (1999). Coping with daily events and short-term mood changes: An unexpected failure to observe the effects of coping. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 67, 755-764. doi: 10.1037//0022-006x.67.5.755
- McConville, C. i Cooper, C. (1992). The structure of moods. *Personality and Individual Differences*, 13(8), 909-919. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(92\)90008-D](https://doi.org/10.1016/0191-8869(92)90008-D)
- Moskowitz, J. T. (2011). Coping interventions and the regulation of positive affect. U S. Folkman (Ur.), *The Oxford Handbook of Stress, Health, and Coping* (str. 407-427). Oxford University Press.
- Niedenthal, P. M. i Ric, F. (2017). *Psychology of emotion*. Psychology Press.
- Oxman, T. E., Hegel, M. T., Hull, J. G. i Dietrich, A. J. (2008). Problem-solving treatment and coping styles in primary care for minor depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 76(6), doi:10.1037/a0012617. 933-943.
- Pavani, J. B., Le Vigouroux, S., Kop, J. L., Congard, A. i Dauvier, B. (2016). Affect and affect regulation strategies reciprocally influence each other in daily life: The case of positive reappraisal, problem-focused coping, appreciation and rumination. *Journal of Happiness Studies*, 17, 2077-2095. <https://doi.org/10.1007/s10902-015-9686-9>
- Roesch, S. C., Aldridge, A. A., Vickers Jr, R. R. i Helvig, L. K. (2009). Testing personality-coping diatheses for negative and positive affect: a longitudinal evaluation. *Anxiety, Stress & Coping*, 22(3), 263-281. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000121>
- Stone, A. A., Kennedy-Moore, E. i Neale, J. M. (1995). Association between daily coping and end-of-day mood. *Health Psychology*, 14, 341–349. <https://doi.org/10.1037/0278-6133.14.4.341>
- Strelau, J. (2008). *Temperament as a Regulator of Behavior: After Fifty Years of Research*. Eliot Werner Publications. doi:10.1037/a0012617.
- Thompson, R. J., Mata, J., Jaeggi, S., Buschkuhl, M., Jonides, J. i Gotlib, I. H. (2011). Concurrent and prospective relations between attention to emotion and affect intensity: An experience sampling study. *Emotion* 11, 1489-1494. doi:10.1037/a0022822.
- Westen, D. (1994). Toward an integrative model of affect regulation: Applications to social-psychological research. *Journal of Personality*, 62(4), 641-667. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1994.tb00312.x>
- Williams, D. G. (1989). Neuroticism and extraversion in different factors of Affect Intensity Measure. *Personality and Individual Differences*, 10, 1095-1100. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(89\)90261-4](https://doi.org/10.1016/0191-8869(89)90261-4)
- Yik, M., Russell, J. A. i Steiger, J. H. (2011). A 12-point circumplex structure of core affect. *Emotion*, 11(4), 705-731. <https://doi.org/10.1037/a0023980>

The Relationship Between Affect Intensity and Coping Styles

Abstract: In two studies the relationship between various affect intensity measures and three coping styles, problem-focused coping, emotion-focused coping and avoidance coping has been investigated. In the first study, on the sample of 250 respondents we used dispositional affect intensity measures and a measure of three coping styles.

The results showed that emotion-focused coping was positively related to all measures of affect intensity notwithstanding hedonic tone, which, to a lesser degree, applied also to avoidance coping. Problem-focused coping showed more differentiated pattern of relationships with affect intensity measures, positive relationships with affect intensity measures of positive hedonic tone, and negative relationships with measures of negative hedonic tone.

In the second study carried out on 71 respondents, we used the same measure of coping styles, whereas measures of affect intensity and variability have been derived from daily mood estimates. The results showed that only negative affect intensity significantly predicted avoidance coping. The findings are discussed in the context of various functions of coping styles during affect regulation, and some of their practical implications were mentioned.

Key words: dispositional affect intensity, intensity of positive affect, intensity of negative affect, coping styles

Korespondencija: Igor Kardum
kardum@ffri.uniri.hr

Primljeno: 17. 10. 2023.
Ispravljeno: 30. 11. 2023.
Prihvaćeno: 14. 12. 2023.
Online: 03.06.2024.

