

STRUKTURA RASPOLOŽENJA, TEHNIKE SAMOREGULACIJE I LIČNOST

Fanika Mihaljević
Zagrebačka pivovara d.d.
Ilica 224, 10000 Zagreb
fanika.mihaljevic@zagpiv.hr

Sažetak

U središtu istraživačkog zanimanja ovog rada bilo je određivanje relativnih doprinosa osobina ličnosti i tehnika samoregulacije raspoloženja u objašnjavanju ukupne varijance raspoloženja. S tom namjerom najprije su utvrđene komponente raspoloženja, tehnike samoregulacije raspoloženja, te su analizirane njihove međusobne povezanosti, kao i odnosi s osobinama ličnosti. Utvrđeno je postojanje značajne negativne korelacije neuroticizma i pozitivne korelacije ekstraverzije s *pozitivnim raspoloženjima*, te postojanje pozitivne korelacije neuroticizma i negativne korelacije ekstraverzije s *negativnim raspoloženjima*. Dobiveni rezultati su također uputili na blagu tendenciju povezanosti negativnih raspoloženja s *neučinkovitim* tehnikama afektivne regulacije, te pozitivnih raspoloženja s *učinkovitim* tehnikama. Osobine ličnosti, u usporedbi s tehnikama regulacije raspoloženja, pokazale su se kao neusporedivo bolji prediktori raspoloženja. Zaključeno je kako rezultati provedenog istraživanja dobrim dijelom govore u prilog autorima koji zastupaju *dispozicijski (strukturalni) pristup* objašnjenju uloge osobina ličnosti u predikciji raspoloženja pojedinca.

Ključne riječi: raspoloženja, samoregulacija raspoloženja, Eysenck, osobine ličnosti

UVOD

U suvremenoj znanstvenoj literaturi koja se bavi strukturom raspoloženja najčešće nailazimo na dvije kategorije modela o strukturi raspoloženja: *dvodimenzionalne* i *višefaktorske* modele. *Dvodimenzionalni* modeli objašnjavaju strukturu raspoloženja pomoću dvije dimenzije, a među njima najčešće susrećemo dva alternativna i trenutno najzastupljenija modela:

1. *Model Ugoda - Neugoda* i *Aktivacija - Deaktivacija* (Russell, 1980; Larsen i Diener, 1992), te

2. *Model Pozitivni Afekt i Negativni afekt* (Watson i Tellegen, 1985; Tellegen, 1985; Watson i Clark, 1984, 1997).

Pokušaj sinteze dvaju dvodimenzionalnih modela nalazimo kod *Modela kružne strukture* Larsena i Dienera (1992), koji sjedinjuje dimenzije *Pozitivnog i Negativnog afekta* (Watsona i Tellegena, 1985) s dimenzijama *Ugoda* i *Aktivacija* (Russell, 1980). Po ovom modelu se Russellova struktura promatra iz nešto drugačijeg kuta, točnije, obje dimenzije su zarotirane za 45°.

Pored njih u literaturi se često kao bitan spominje i treći, Thayerov dvodimenzionalni model koji govori o dimenzijama *Energija* i *Napetost* (1989, 1996).

S druge pak strane nailazimo na starije, ali i dalje aktualne *višefaktorske modele*. Zajedničko obilježje višefaktorskim modelima je definiranje nekoliko faktora raspoloženja kao zasebnih kategorija (pa se stoga zovu i *kategorijalni* modeli), najčešće bez detaljnijeg analiziranja njihovih povezanosti i provjere mogućeg postojanja nadređenih dimenzija. Iz pokušaja generalizacije ovih dviju skupina modela nastali su kasnije *hijerarhijski modeli* strukture raspoloženja koji, pored manjeg broja nadređenih dimenzija, postuliraju i faktore na nižoj hijerarhijskoj razini.

Međutim, usprkos postojanju mnogobrojnih teoretskih modela i istraživačkih radova u okvirima suvremene psihologije, i dalje smo daleko od usuglašavanja spoznaja oko pitanja strukture raspoloženja. Čini se kako trenutno veći dio istraživačkih rezultata ide u prilog dvodimenzionalnim modelima. Iz navedenoga slijedi i *prvi cilj* ovog istraživanja koji se odnosi na provjeravanje strukture raspoloženja.

Raspoloženja nisu, kako znamo, pasivna refleksija onoga što nam se događa. U literaturi se navode različiti prediktori raspoloženja, a najčešće se svrstavaju u sljedeće tri skupine (Parkinson, Totterdell, Briner i Reynolds, 1996):

1. vanjski prediktori: razni događaji i situacije,
2. unutrašnji prediktori: fiziološke promjene i osobine ličnosti pojedinca, te
3. interakcijski prediktori raspoloženja: odnosi ili transakcije između osobe i okoline (Lazarus i Folkman, 2004).

Osobine ličnosti pojedinca, uz razne situacijske varijable, predstavljaju najčešće ispitivane potencijalne prediktore raspoloženja. Istraživanja koja su proučavala utjecaje ekstraverzije i neuroticizma pokazala su da se pomoću ovih dviju osobina ličnosti mogu uspješno predvidjeti individualne razlike u raspoloženjima, čak i nakon perioda od deset godina (Costa i McCrae, 1980; Tellegen, 1985; Hepburn i Eysenck, 1989). Na temelju ovakvih rezultata Tellegen (1985) ide i korak dalje te sugerira da se neuroticizam preimenuje u *Negativnu afektivnost* (*Trait negative affectivity, TNA*), a ekstraverzija u *Pozitivnu afektivnost* (*Trait positive affectivity, TPA*).

Pored osobina ličnosti, jedan od važnih i relativno često ispitivanih faktora koji utječu na raspoloženja pojedinca, jest afektivna regulacija, tj. mogućnost pojedinca da aktivno utječe na vlastita stanja i reakcije. Sveobuhvatnih teoretskih pristupa samoregulaciji afektivnih stanja koji bi objašnjavali cjelokupnu fenomenologiju na žalost još uvijek nema, pa je stoga *drugi cilj* ovog rada provjeravanje strukture samoregulacije raspoloženja. Zasadu postoje uglavnom modeli koji parcijalno obrađuju pojedine aspekte afektivne samoregulacije. U analizi ćemo usporediti rezultate

koje ćemo dobiti sa strategijama samoregulacije raspoloženja definiranimi u okviru Thayerova modela (1989, 1996), koji trenutno slovi za jedan od razrađenijih modela i najčešće je dovođen u vezu upravo sa strukturom raspoloženja.

U okviru posljednjeg *trećeg cilja* ovog rada bavit ćemo se utvrđivanjem međusobnih povezanosti strukture raspoloženja s osobinama ličnosti pojedinca i tehnikama samoregulacije raspoloženja. Konkretnije, želimo odrediti i međusobno usporediti relativne doprinose osobina ličnosti i tehnika samoregulacije raspoloženja u objašnjavanju pojedinih dimenzija raspoloženja.

METODA

Sudionici

U istraživanju je sudjelovalo 218 studenata prvih godina studija (Ekonomski fakultet, Fakultet strojarstva i brodogradnje), od kojih je 99 bilo ženskog i 119 muškog spola. Prosječna dob ispitanika bila je $M = 19,6$ godina ($SD = 1,47$). Mogućnost sudjelovanja imale su samo osobe kojima je hrvatski jezik materinji jezik, a sudjelovanje u istraživanju bilo je na dobrovoljnoj osnovi.

Postupak

Ispitivanje je provedeno u studenom 2003. godine. Redosljed primjene upitnika bio je rotiran. Korištene su tri verzije Upitnika o raspoloženjima i strategijama samoregulacije raspoloženja u kojima su pojedine tvrdnje također bile rotirane. Ispitivanje je trajalo u prosjeku oko 30 minuta.

Instrumentarij

Struktura raspoloženja

Budući da se jedan od ciljeva ovog istraživanja odnosio na utvrđivanje strukture raspoloženja, korišten je instrument koji ne ide u prilog ni jednom od postojećih modela strukture raspoloženja. Primijenjen je instrument za procjenu strukture raspoloženja koji je kreirala Z. Prizmić u sličnom istraživanju provedenom 2000. godine u SAD-u. Autorica je instrument sastavila na način da ne favorizira ni jedan od aktualnih modela raspoloženja. Pridjevi su odabrani tako da podjednako predstavljaju cijeli raspon razolikih pridjeva raspoloženja, odnosno, u terminima dimenzionalnih modela, sve oktante pretpostavljene kružne stukture koja bi treba-

la pokrivati svu pojavnost afektivnog života pojedinca (*Ugoda, Neugoda, Visoka aktivacija, Niska aktivacija, Ugodna stanja visoke aktivacije, Ugodna stanja niske aktivacije, Neugodna stanja visoke aktivacije, Neugodna stanja niske aktivacije*). Hijerarhijskom faktorskom analizom rezultata Prizmić (2000) je utvrdila postojanje 6 skala raspoloženja: *Aktivirana pozitivna raspoloženja, Neprijateljstvo, Ugoda, Aktivirana negativna raspoloženja, Neugoda, Neugodna niska aktivacija*. Koeficijenti pouzdanosti tipa unutarnje konzistencije izračunati za 6 dobivenih skala raspoloženja kreću se od 0,77 do 0,93. Uпитnik sadrži ukupno 40 pridjeva na kojima su ispitanici procjenjivali svoje *uobičajeno (tipično)* raspoloženje koristeći skalu Likertova tipa sa sedam stupnjeva (0 = uopće ne, 6 = izrazito mnogo).

Osobine ličnosti

Kao mogući prediktori raspoloženja u literaturi su najčešće navođene upravo Eysenckove osobine ličnosti, s naglaskom na ekstraverziju i neuroticizam. Stoga je za utvrđivanje osobina ličnosti u ovom istraživanju korišten Eysenckov upitnik ličnosti (EPQ) (Eysenck i Eysenck, 2003).

Tehnike samoregulacije raspoloženja

Instrument se sastojao od 28 tvrdnji koje su predstavljale najčešće korištene tehnike samoregulacije raspoloženja. Njihov odabir temeljen je na postavkama teorije Thayera, Newmana i McClainove (1994), a kreirala ga je Z. Prizmić (2000). Konačnoj verziji upitnika prethodilo je predispitivanje u kojem je početna verzija od 55 tvrdnji reducirana na konačnih 28 tvrdnji. Hijerarhijskom faktorskom analizom rezultata prikupljenih primjenom ovako kreiranog upitnika, Prizmić (2000) je utvrdila postojanje 4 glavne tehnike ili strategije samoregulacije raspoloženja: *Analiziranje i aktivno mijenjanje raspoloženja, Socijalna i ponašajna distrakcija, Kognitivna distrakcija i izoliranje, te Pasivno mijenjanje raspoloženja*. Koeficijenti pouzdanosti tipa unutarnje konzistencije izračunati za 4 dobivene komponente samoregulacije raspoloženja kreću se od 0,61 do 0,81. U uputi je ispitanicima objašnjeno da na skali Likertova tipa od šest stupnjeva (1 = nikad, 6 = uvijek) označe koliko pojedine tvrdnje opisuju njihovo ponašanje u situacijama negativnog raspoloženja. Tehnike samoregulacije pozitivnog raspoloženja nisu bile predmetom ovog rada zbog općenito većeg značenja samoregulacije negativnog raspoloženja za kvalitetu života pojedinca.

REZULTATI I RASPRAVA

Struktura raspoloženja

Provedena je analiza glavnih komponenata na temelju koje su formirane skale raspoloženja. Skalni rezultati pritom predstavljaju prosjek zbirnih rezultata po če-

sticama upitnika s najvećim opterećenjima na pojedinim faktorima. Kao polazni kriterij za utvrđivanje broja značajnih komponenata korišten je Kaiser-Gutmanov kriterij (svojtvene vrijednosti > 1), te je na taj način izdvojeno osam značajnih komponenti pomoću kojih je objašnjeno 64% ukupne varijance rezultata. Dobiveno rješenje prikazano je u Tablici 1.

Tablica 1. Rezultati analize glavnih komponenata provedene na česticama upitnika raspoloženja uz Varimax rotaciju ($N = 218$).

Čestice upitnika raspoloženja	Opterećenja na komponentama nakon rotacije			
	Neugoda	Ugodna raspoloženja	Neugodna niska aktivacija	Neugodna visoka aktivacija
Uplašeno	0,77			
Žalosno	0,77			
Prestrašeno	0,74			
Uznemireno	0,72			0,38
Nesretno	0,72			
Potišteno	0,72			
Zabrinuto	0,67			0,35
S osjećajem krivnje	0,64			
Razočarano	0,63			0,30
Posramljeno	0,62			
Osamljeno	0,60			
Zgađeno	0,50		0,32	
Oduševljeno		0,73		
Pun/a poticaja		0,70	-0,43	
Sretno		0,69		
Ponosno		0,63		
Veselo	-0,29	0,61		
Zainteresirano		0,61	-0,39	
Nadahnuo		0,60		
Snažno	-0,31	0,60		
Pun/a snage		0,59	-0,51	
Uzbuđeno		0,54		
Odlučno		0,52	-0,37	
Opušteno	-0,44	0,49		
Mirno		0,34		
Lijeno			0,60	0,42
Budno			-0,59	
Pozorno		0,34	-0,57	
Usporeno	0,37		0,55	
Pospano			0,53	
Dosadno	0,34		0,53	
Aktivno		0,50	-0,50	
Neprijateljski				0,67
Ljutito	0,53			0,63
Nervozno	0,46			0,59
Uzrujano	0,51			0,58
Razdražljivo	0,46			0,57
Mrzovoljno	0,43			0,55
Podrugljivo				0,45
Spokojno	Nema opterećenja $> 0,30$			

Radi preglednosti izostavljeni su korelacijski koeficijenti $< \pm 0,30$. Većina čestica upitnika imala je značajna faktorska opterećenja na samo jednoj komponenti. U situacijama gdje su značajna opterećenja bila prisutna na više komponenata, nastojalo se čestice protumačiti u okviru onih na kojima je opterećenje bilo veće. Čestica *spokojno* nije imala opterećenja $> \pm 0,30$ pa smo je izostavili iz daljnjih analiza rezultata.

Analiza faktorskih opterećenja čestica upitnika upućivala je na opravdanost zadržavanja konačnog četverokomponentnog rješenja koje objašnjava 51% varijance. Naime, samo prve četiri komponente imale su korelacije $> \pm 0,30$ s više od 3 čestice upitnika, te su preostale 4 odbačene kao slabe i neinterpretabilne.

Dobivene komponente imenovali smo i interpretirali na sljedeći način:

1. *Neugoda*. Negativna raspoloženja umjerene razine aktivacije.
2. *Ugodna raspoloženja*. Pozitivna raspoloženja svih razina aktivacije.
3. *Neugodna niska aktivacija*. Nisko aktivirana negativna stanja.
4. *Neugodna visoka aktivacija*. Visoka negativna razina aktivacije pojedinca.

S ciljem pružanja dodatnog uvida u međuodnose zadržanih komponenti raspoloženja, izračunati su Pearsonovi koeficijenti korelacije. Svi korelacijski koeficijenti nalaze se u rasponu od $-0,39$ do $0,70$, svi su značajni ($p < 0,01$) i idu u smjeru povezanosti na osnovi hedonističke obojenosti: neugodna stanja koreliraju međusobno, bez obzira na razinu aktivacije.

Analizom prikupljenih podataka o tipičnim raspoloženjima dobivena je četverokomponentna *struktura raspoloženja* pomoću koje je objašnjeno ukupno 51% varijance raspoloženja. Dobivene značajne i interpretabilne komponente *Neugodna niska aktivacija*, *Neugoda*, *Neugodna visoka aktivacija* te *Ugodna raspoloženja* razlikuju se od prisutnih modela u literaturi: po svojim sadržajima ne podudaraju se s višefaktorskim modelima, ali ni s dominantnim dvodimenzionalnim modelima.

Dobivene komponente dijelom se poklapaju s *Kružnom strukturom* raspoloženja kako je opisuju Larsen i Diener (1992), i to u onom dijelu kružnice koja predstavlja negativna raspoloženja. Komponente negativnih raspoloženja međusobno značajno koreliraju, što je u skladu s postavkama ovog modela, a i sadržajno mogu se smjestiti u tri pretpostavljena oktanta *Modela kružne strukture* koja jasno reprezentiraju negativna raspoloženja.

Međutim, za razliku od *Modela kružne strukture*, tri oktanta koja predstavljaju pozitivna raspoloženja u rezultatima ovog istraživanja pojavljuju se kao jedna jedinstvena komponenta (*Ugodna raspoloženja*). Isto tako, dva preostala oktanta kružne strukture, koja bi trebala predstavljati visoku i nisku aktivaciju (bez hedonističke obojenosti), prema dobivenim se rezultatima ne izdvajaju kao zasebne komponente raspoloženja.

Rezultati ovog istraživanja išli bi dakle u prilog potvrdi razmišljanja one skupine autora koja smatra kako faktori koji predstavljaju samo aktivaciju organizma, bez hedonističkih obilježja, ne spadaju u područje raspoloženja te nam se u rezul-

tatima i ne pojavljuju. Podaci se međutim slažu s dijelom autora koji smatraju da postoji evolucijski utemeljeno bolje razlikovanje negativnih u odnosu na pozitivna raspoloženja (Watson i Clark, 1984; Russell, 1980). Dobiveni rezultati koji govore o diferencijaciji četiri glavna raspoloženja trebali bi se u budućim istraživanjima dodatno provjeriti.

Tehnike samoregulacije raspoloženja

Na 28 tvrdnji proveden je postupak analize glavnih komponenata uz Kaiser-Gutmanov kriterij kao polazni kriterij za utvrđivanje broja značajnih komponenata. Analizom je izdvojeno devet značajnih komponenata pomoću kojih je objašnjeno 62% ukupne varijance rezultata. Međutim, analiza faktorskih opterećenja pojedinih čestica upućivala je na opravdanost zadržavanja konačnog rješenja s pet komponenata koje su korelirale $\geq \pm 0,30$ s minimalno 3 čestice upitnika. Pet značajnih i interpretabilnih komponenata zajedno objašnjavaju oko 45% ukupne varijance samoregulacije raspoloženja.

Dobivena struktura prikazana je i u Tablici 2. Radi preglednosti izostavljeni su korelacijski koeficijenti $< \pm 0,30$. Kao što je vidljivo iz tablice, većina čestica ima značajna opterećenja na samo jednoj komponenti. U situacijama gdje su značajna opterećenja bila prisutna na više komponenata, nastojalo se čestice protumačiti u okviru onih na kojima je opterećenje bilo veće.

Dobivene komponente imenovali smo i interpretirali na sljedeći način:

1. *Analiziranje i aktivno mijenjanje raspoloženja.* Strategije koje uključuju svjesno ulaganje napora u analizu afektivnog stanja te njegovu aktivnu promjenu.

Socijalna i ponašajna distrakcija. Poduzimanje određenih aktivnosti s ciljem odvratanja pažnje od raspoloženja, a koje mogu (ali ne moraju) uključivati druge osobe.

2. *Direktna redukcija napetosti.* Najčešće se odnosi na konzumiranje određenih sredstava (kava, cigarete, alkohol) s ciljem smanjivanja napetosti.

3. *Traženje socijalne podrške.* Traženje društva drugih osoba u svrhu promjene vlastitog negativnog raspoloženja.

4. *Pasivno mijenjanje raspoloženja.* Opća pasivizacija pojedinca i čekanje da negativno raspoloženje samo prestane.

Dobivene rezultate uspoređivali smo s klasifikacijom strategija samoregulacije negativnih raspoloženja Thayera, Newmana i McClainove (1994) koji su ih svrstali u šest grupa strategija: 1) *Aktivno mijenjanje raspoloženja*, 2) *Traženje ugodnih aktivnosti i distrakcija*, 3) *Pasivno mijenjanje raspoloženja*, 4) *Traženje podrške, ventilacija i samonagrađivanje*, 5) *Direktna redukcija napetosti*, te 6) *Povlačenje i izbjegavanje*.

Tablica 2. Rezultati analize glavnih komponenata nakon Varimax rotacije ($N = 218$).

	Komponente				
	Analiziranje i aktivno mijenjanje raspoloženja	Socijalna i ponašajna distrakcija	Direktna redukcija napetosti	Traženje socijalne podrške	Pasivno mijenjanje raspoloženja
Čestice upitnika samoregulacije raspoloženja					
Pokušavam razumjeti svoje osjećaje	0,79				
Pokušavam sagledati stvari	0,69				
Razmišljam zašto se ovako osjećam	0,66				0,31
Tražim rješenje	0,58				-0,38
Posvetim se molitvi, religiji ili sličnom	0,49				
Pomažem drugima	0,46				
Uradim nešto zabavno da zaboravim osjećaje		0,70			
Radim nešto da zaboravim svoje raspoloženje		0,69			
Razgovaram da odvratim pažnju od osjećaja		0,61		0,33	
Družim se da zaboravim na svoje raspoloženje		0,57		0,35	
Gledam televiziju, čitam nešto ili se igram		0,56			
Razmišljam o nečem drugom da odvratim pažnju		0,54		-0,32	
Pijem alkohol da popravim loše raspoloženje			0,70		
Pijem kavu ili slične napitke			0,68		
Pušim da odvratim pažnju od osjećaja			0,67		
Uspoređujem se s osobama kojima je lošije od mene			0,52		
Imam agresivne ili neprijateljske misli			0,46		
Razgovaram s nekim tko je meni autoritet	0,33		0,38	0,29	
Slušam glazbu			0,31		
Razgovaram s nekim o svojim osjećajima				0,77	
Pokažem svoje osjećaje				0,75	
Zadržim osjećaje za sebe, pokušam biti sam/a				-0,71	
Smijem se i zbijam šale		0,30			-0,59
Pojedem nešto da prijedem preko lošeg raspoloženja					0,48
Razmišljam o stvarima koje idu dobro	0,47	0,38			-0,47
Pišem o svojim osjećajima u pismu, dnevniku					0,44
Spavam ili prilegnem					0,42
Bavim se sportom, vježbam					-0,39

Korelacijski koeficijenti među komponentama samoregulacije su općenito relativno niski (od -0,01 do 0,23). Nešto izraženija je povezanost između strategija koje bismo mogli opisati kao tzv. "pasivne" strategije (*Direktna redukcija napetosti*, *Socijalna i ponašajna distrakcija*), što bi moglo upućivati na postojanje sklonosti češćem korištenju određene skupine sličnih strategija.

Analizom podataka o najčešćim *tehnikama samoregulacije raspoloženja* dobili smo pet značajnih tehnika samoregulacije koje se dobrim dijelom poklapaju s faktorima Thayera, Newmana i McClainove (1994) te objašnjavaju 45% ukupne varijance. Dobivene tehnike definirali smo također slično: *Analiziranje i aktivno mijenjanje raspoloženja*, *Socijalna i ponašajna distrakcija*, *Direktna redukcija napetosti*, *Traženje socijalne podrške*, te *Pasivno mijenjanje raspoloženja*. Međutim, od postuliranih šest Thayerovih tehnika nije potvrđena tehnika *Povlačenje i izbjegavanje*. Nadalje, uočeno je postojanje umjerenih povezanosti među tehnikama koje bismo mogli označiti kao “aktivne” odnosno “pasivne” tehnike. Ovakvi nalazi mogu se gledati kao skroman prilog teoriji Thayera, Newmana i McClainove (1994) koja kaže da “aktivne” tehnike služe podizanju *Energije* (pa su stoga u vezi s pozitivnim raspoloženjima), dok “pasivne” tehnike služe smanjivanju *Napetosti* u organizmu (i time su povezane s negativnim raspoloženjima), ali zbog niskih korelacija ovi rezultati svakako traže dodatnu provjeru.

Povezanost osobina ličnosti i tehnika samoregulacije raspoloženja s dimenzijama raspoloženja

Između triju skupova promatranih varijabli izračunali smo koeficijente korelacije koji su prikazani u tablicama 3. i 4.

Iz Tablice 3. uočavamo postojanje velikog broja značajnih povezanosti između osobina ličnosti i komponenata raspoloženja. Tako vidimo da je ekstraverzija u pozitivnoj korelaciji jedino s *Ugodnim raspoloženjima*. S preostale tri komponente (neugodnih) raspoloženja ekstraverzija je u značajnim, ali negativnim korelacijama. Neuroticizam je u visokim značajnim korelacijama sa svim neugodnim stanjima, te negativno povezan s ugodnim raspoloženjima.

Snaga povezanosti komponenata raspoloženja i strategija samoregulacije raspoloženja, u usporedbi s korelacijama s osobinama ličnosti, značajno je skromnija.

Tablica 3. Pearsonovi koeficijenti korelacije osobina ličnosti i raspoloženja

Komponente raspoloženja	Osobine ličnosti			
	E	N	P	L
Neugoda	-0,38**	0,70**	0,10	-0,12
Ugodna raspoloženja	0,50**	-0,40**	-0,18**	0,06
Neugodna niska aktivacija	-0,35**	0,43**	0,27**	-0,28**
Neugodna visoka aktivacija	-0,21**	0,61**	0,26**	-0,26**

** $p < 0,01$

Tablica 4. Pearsonovi koeficijenti korelacije raspoloženja i tehnika samoregulacije

Komponente raspoloženja	Tehnike samoregulacije raspoloženja				
	Analiziranje i aktivno mijenjanje raspoloženja	Socijalna i ponašajna distrakcija	Direktna redukcija napetosti	Tražnje socijalne podrške	Pasivno mijenjanje raspoloženja
Neugoda	0,08	0,06	0,20**	-0,24**	0,31**
Ugodna raspoloženja	0,21**	0,21**	0,01	0,19**	-0,38**
Neugodna niska aktivacija	-0,26**	-0,01	0,21**	-0,16*	0,37**
Neugodna visoka aktivacija	-0,05	0,07	0,32**	-0,22**	0,26**

** $p < 0,01$; * $p < 0,05$

U nastavku analize rezultata provedene su hijerarhijske regresijske analize s ciljem utvrđivanja doprinosa osobina ličnosti i tehnika samoregulacije raspoloženja kao dvaju skupova prediktorskih varijabli u objašnjenju komponenata raspoloženja kao kriterijskih varijabli. U hijerarhijsku regresijsku jednadžbu smo u dva koraka uvrstili dvije skupine varijabli kako bi se provjerila njihova relativna važnost u objašnjenju ukupne varijance kriterija. Pritom smo u redosljed uvođenja varijabli dali prednost osobinama ličnosti pred tehnikama samoregulacije raspoloženja, a prema načelu koje navodi većina autora da se u regresijsku jednadžbu najprije uvode općenita i stabilnija, a potom specifičnija i promjenljivija obilježja (Cohen i Cohen, 1983; Judd, McClelland i Culhane, 1995). Rezultati hijerarhijskih analiza prikazani su u tablicama 5. do 8.

Kao što je prikazano u rezultatima provedenih regresijskih analiza, utvrđeno je postojanje sustavnih značajnih veza između *osobina ličnosti i raspoloženja*. Potvrđena je značajna povezanost između neuroticizma i negativnih raspoloženja te između ekstraverzije i pozitivnih raspoloženja. Također je uočeno postojanje obrazaca koreliranja s obzirom na hedonistički ton: ekstraverzija pozitivno korelira s ugodnim raspoloženjima, dok je neuroticizam u pozitivnoj korelaciji s negativnim raspoloženjima.

Snaga povezanosti neuroticizma s neugodnim raspoloženjima ovisi o razinama aktivacije koju ona uključuju. Tako komponente *Neugodna visoka aktivacija* i *Neugoda* (koja uključuje srednju razinu aktivacije) stoje u izraženijoj pozitivnoj korelaciji s neuroticizmom u odnosu na komponentu *Neugodna niska aktivacija*. Ovakvi rezultati idu u prilog stajalištu prema kojemu je neuroticizam u osnovi ne-

Tablica 5. Rezultati hijerarhijske regresijske analize za kriterij *Neugoda* uz prediktore osobine ličnosti i tehnike samoregulacije raspoloženja ($N = 218$).

	Koraci	R	R ²	Delta R ²
	1	0,72	0,52	0,52**
	2	0,74	0,54	0,03*

Varijable prediktori	B koeficijenti	korelacije nultog reda	parcijalne korelacije
Korak 1			
E	-0,17**	-0,38	-0,23
N	0,64**	0,70	0,66
P	0,08	0,10	0,12
Korak 2			
E	-0,14*	-0,38	-0,17
N	0,59**	0,70	0,59
P	0,08	0,10	0,11
Analiziranje i aktivno mijenjanje raspoloženja	0,09	0,08	0,12
Socijalna i ponašajna distrakcija	0,04	0,06	0,06
Direktna redukcija napetosti	0,04	0,20	0,05
Traženje socijalne podrške	-0,16**	-0,24	-0,22
Pasivno mijenjanje raspoloženja	0,06	0,31	0,08

** $p < 0,01$, * $p < 0,05$

Tablica 6. Rezultati hijerarhijske regresijske analize za kriterij *Ugodna raspoloženja* uz prediktore osobine ličnosti i tehnike samoregulacije raspoloženja ($N = 218$).

	Koraci	R	R ²	Delta R ²
	1	0,60	0,36	0,36**
	2	0,64	0,41	0,06**

Varijable prediktori	β koeficijenti	korelacije nultog reda	parcijalne korelacije
Korak 1			
E	0,43**	0,50	0,45
N	-0,25**	-0,40	-0,28
P	-0,20**	-0,18	-0,24
Korak 2			
E	0,36**	0,50	0,37
N	-0,25**	-0,40	-0,26
P	-0,14*	-0,18	-0,16
Analiziranje i aktivno mijenjanje raspoloženja	0,12*	0,21	0,14
Socijalna i ponašajna distrakcija	0,10	0,21	0,12
Direktna redukcija napetosti	0,05	0,01	0,05
Traženje socijalne podrške	0,02	0,19	0,02
Pasivno mijenjanje raspoloženja	-0,15*	-0,38	-0,17

** $p < 0,01$, * $p < 0,05$

Tablica 7. Rezultati hijerarhijske regresijske analize za kriterij *Neugodna niska aktivacija* uz prediktore osobine ličnosti i tehnike samoregulacije raspoloženja (N = 218).

	Koraci	R	R ²	Delta R ²
	1	0,55	0,31	0,31**
	2	0,62	0,39	0,08**
Varijable prediktori		β koeficijenti	korelacije nultog reda	parcijalne korelacije
Korak 1				
E		-0,26**	-0,35	-0,28
N		0,33**	0,43	0,35
P		0,27**	0,27	0,30
Korak 2				
E		-0,23**	-0,35	-0,24
N		0,26**	0,43	0,26
P		0,17**	0,27	0,18
Analiziranje i aktivno mijenjanje raspoloženja		-0,20**	-0,26	-0,23
Socijalna i ponašajna distrakcija		0,06	-0,01	0,07
Direktna redukcija napetosti		0,12	0,21	0,13
Traženje socijalne podrške		-0,05	-0,16	-0,05
Pasivno mijenjanje raspoloženja		0,17**	0,37	0,19

** p < 0,01, * p < 0,05

Tablica 8. Rezultati hijerarhijske regresijske analize za kriterij *Neugodna visoka aktivacija* uz prediktore osobine ličnosti i tehnike samoregulacije raspoloženja (N = 218).

	Koraci	R	R ²	Delta R ²
	1	0,65	0,42	0,42**
	2	0,69	0,47	0,05**
Varijable prediktori		β koeficijenti	korelacije nultog reda	parcijalne korelacije
Korak 1				
E		-0,03	-0,21	-0,04
N		0,58**	0,61	0,59
P		0,24**	0,26	0,30
Korak 2				
E		0,01	-0,21	0,01
N		0,54**	0,61	0,52
P		0,17**	0,26	0,21
Analiziranje i aktivno mijenjanje raspoloženja		-0,03	-0,05	-0,04
Socijalna i ponašajna distrakcija		0,04	0,07	0,05
Direktna redukcija napetosti		0,15**	0,32	0,18
Traženje socijalne podrške		-0,19**	-0,22	-0,24
Pasivno mijenjanje raspoloženja		0,03	0,26	0,04

** p < 0,01, * p < 0,05

gativnih raspoloženja (neuroticizam = *negativna afektivnost*; Tellegen, 1985), te također Eysenckovoj interpretaciji neuroticizma kao *emocionalne pobudljivosti*.

Osobine ličnosti, u usporedbi s tehnikama samoregulacije raspoloženja, pokazale su se kao neusporedivo bolji prediktori svih dimenzija raspoloženja. Tako smo vidjeli kako veliki dio varijance *pozitivnih raspoloženja* objašnjava ekstravertiranost pojedinca te, u mnogo manjoj mjeri, analiziranje i aktivno nastojanje da se negativno raspoloženje promijeni. *Negativna raspoloženja* općenito najbolje predviđaju osobine ličnosti neuroticizam i, u manjoj mjeri, psihoticizam, te češće korištenje strategija pasivnog mijenjanja raspoloženja i direktne redukcije napetosti. Postoji objašnjene varijance četiriju dobivenih značajnih komponenti raspoloženja uz pomoć osobina ličnosti kao prediktora kreću se u rasponu od 31 do 51%, dok tehnike samoregulacije raspoloženja uspijevaju objasniti dodatnih 3-8% varijance raspoloženja. Pritom se opravdano može govoriti o medijacijskoj ulozi osobina ličnosti (ne samo ekstraverzije i neuroticizma, već i psihoticizma), što je poželjno dodatno ispitati i u kontekstu nekih drugih fenomena povezanih s raspoloženjima.

Rezultati provedenog istraživanja govore u prilog autorima koji zastupaju *dispozicijski (strukturalni) pristup* objašnjenju uloge osobina ličnosti u predikciji raspoloženja pojedinca. Čini se dakle da osobine ličnosti izravno doprinose objašnjenju ukupne varijance raspoloženja; tehnike samoregulacije raspoloženja nakon parcijalizacije doprinosa osobina ličnosti nemaju značajnijeg samostalnog aditivnog doprinosa u objašnjavanju varijance raspoloženja.

LITERATURA

- Cohen, J., Cohen, P. (1983). *Applied multiple regression/correlation analyses for the behavioral sciences*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Costa, P.T., McCrae, R.R. (1980). Influence of extraversion and neuroticism on subjective well-being: Happy and unhappy people. *Journal of Personality and Social Psychology*, 38, 668-678.
- Eysenck, H.J., Eysenck, S.B.G. (2003). *Priručnik za Eysenckov upitnik ličnosti (EPQ – djeca i odrasli)*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Hepburn, L., Eysenck, M.W. (1989). Personality, average mood and mood variability. *Personality and Individual Differences*, 10, 975-983.
- Judd, C.M., McClelland, G.H., Culhane, S.E. (1995). Data analyses: Continuing issues in the everyday analysis of psychological data. *Annual Review of Psychology*, 46, 433-465.
- Larsen, R.J., Diener, E. (1992). Promises and problems with the circumplex model of emotion. U: Clark, M.S. (ur.), *Review of Personality and Social Psychology: Emotion*, 25-59. Newbury Park, CA: Sage.
- Lazarus, R.S., Folkman, S. (2004). *Stres, procjena i suočavanje*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Parkinson, B., Totterdell, P., Briner, R.B., Reynolds, S. (1996). *Changing moods: the psychology of mood and mood regulation*. Harlow: Addison Wesley Longman Limited.

- Prizmić, Z. (2000). *Raspoloženje, strategije njegove samoregulacije i subjektivni zdravstveni problemi*. Doktorska disertacija. Filozofski fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
- Russell, J.A. (1980). A circumplex model of affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39, 1161-1178.
- Tellegen, A. (1985). Structures of mood and personality and their relevance to assessing anxiety, with an emphasis on self-report. U: Tuma, A.H., Maser, J.D. (Ur.), *Anxiety and anxiety disorders*, 681-706. Hillsdale, New York.
- Thayer, R.E. (1989). *The biopsychology of mood and arousal*. New York: Oxford University Press.
- Thayer, R.E. (1996). *The Origin of Everyday Moods. Managing Energy, Tension, and Stress*. New York: Oxford University Press.
- Thayer, R.E., Newman, J.R., McClain, T.M. (1994). Self-regulation of mood: strategies of changing a bad mood, raising energy and reducing tension. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 910-925.
- Watson, D., Clark, L.A. (1984). Negative affectivity: the disposition to experience aversive emotional states. *Psychological Bulletin*, 96, 465-490.
- Watson, D., Clark, L.A. (1997). Measurement and mismeasurement of mood: Recurrent and emerging issues. *Journal of Personality Assessment*, 68, 267-296.
- Watson, D., Tellegen, A. (1985). Toward a consensual structure of mood. *Psychological Bulletin*, 98, 219-235.

MOOD STRUCTURE, SELF-REGULATION TECHNIQUES AND PERSONALITY

Summary

The main subject of the present study was to determine the relative contributions of personality traits and affective self-regulation strategies in the explanation of total mood variance. Mood factors and affective self-regulation factors were defined. Secondly, the relationship between mood factors and affective self-regulation factors was analyzed, as were their relations to personality traits. It was found that there was a significant negative correlation of neuroticism and a positive correlation of extraversion with *positive moods*, as well as a positive correlation of neuroticism and negative correlation of extraversion with *negative moods*. The results have also shown the tendency that negative moods are generally more related to the *ineffective* strategies of affective self-regulation, and positive moods with *effective* strategies. Personality traits, in comparison with affective self-regulation strategies, have shown to be incomparably better predictors of all mood factors. It was concluded that the results of the conducted research are mostly in favour of those authors representing the *dispositional (structural)* approach to explaining the role of personality traits in the prediction of an individual's moods.

Key words: moods, mood regulation, Eysenck, personality traits

Primljeno: 07. 05. 2009.