

# ANALIZA UTJECAJA INTRAPERSONALNE KOMUNIKACIJE NA EMOCIJE STUDENATA SVEUČILIŠTA SJEVER PUTEM UPITNIKA EMOCIONALNE REGULACIJE I KONTROLE (ERIK) ANALYSIS OF THE INTRAPERSONAL COMMUNICATION INFLUENCE ON UNIVERSITY NORTH STUDENTS' EMOTIONS THROUGH EMOTIONAL REGULATIONS AND CONTROLS QUESTIONNAIRE (ERIK)

**Monika BLAŽON**

Sveučilište Sjever

Trg dr. Žarka Dolinara 1, Koprivnica

mbalzon@unin.hr

Received / Primljeno: 3. 4. 2023.

Accepted / Prihvaćeno: 12. 5. 2023.

Prethodno priopćenje / Preliminary communication

UDK / UDC: 316.77-057.875(497.525.1+497.523)“20”  
159.942+165.321

**Damira KEČEK**

Sveučilište Sjever

Trg dr. Žarka Dolinara 1, Koprivnica

dkecek@unin.hr

**Antonija MANDIĆ**

Sveučilište Sjever

Trg dr. Žarka Dolinara 1, Koprivnica

amandic@unin.hr

## SAŽETAK

*U informacijskom vremenu nemoguće je ne komunicirati. Informacije kao proizvod komuniciranja nedjeljiv su dio cijelog procesa. Upravo su komunikacija i prijenos informacija predmet brojnih istraživanja. Vještina komuniciranja i ovladavanja emocionalnim elementima ključni su parametri za postizanje uspjeha u akademskom kontekstu. Studenti kao populacija iznimno su izloženi afektivnim elementima koji, osim što utječu na akademski uspjeh, utječu i na sve komunikacijske aspekte ključne za uspješno izvršavanje zadatka. Cilj ovog istraživanja jest raspoznati razinu emocionalne regulacije i kontrole studenata Sveučilišta Sjever te ispitati postoji li razlika u emocionalnoj regulaciji i kontroli studenata s obzirom na znanstveno područje, razinu studija, spol i dob. Istraživanje je specifično jer je ograničeno na geografski prostor koji obuhvaća dva sveučilišna grada Koprivnicu i Varaždin te je nastalo kao dio diplomskog istraživanja. Na temelju dobivenih rezultata istraživanja može se zaključiti kako većina studenata Sveučilišta Sjever dobro razumije, izražava i upravlja svojim emocijama te da njihove emocije i raspoloženja imaju velik utjecaj na njihovo mišljenje i pamćenje. Emocionalna regulacija i kontrola ispitanika razlikuje se s obzirom na spol, dok razlika s obzirom na znanstveno područje, razinu studija i dob ne postoji.*

**Ključne riječi:** komunikacija, intrapersonalna komunikacija, razmišljanje, emocije

**Key words:** communication, intrapersonal communication, thought processes, emotions

## UVOD

Ljudi posjeduju prirodnu predispoziciju komuniciranja jedni s drugima i stvaraju socijalne interakcije. Komunicirati se može na razne načine, a time se izražavaju osobne želje, ideje i osjećaji te različite fizičke, emocionalne i psihološke potrebe. U ljudskoj je prirodi da se svakodnevno komunicira s drugima i da se stvaraju socijalne interakcije. Postoji mnogo različitih definicija komunikacije. Brojni teoretičari kao što su Herbert Marshall McLuhan u djelu *Razumijevanje medija*, Emory Griffin u djelu *A first look at communication theory* te H. Lasswell u djelu *The Structure and Function of Communication in Society* dali su svoje definicije, a jedna od njih je ona koja komunikaciju definira kao razmjenu informacija. Prema Elezović (1992) komunikacija kao pojam u društvenim znanostima označava sveukupnost različitih oblika veza i dodira između pripadnika društva.

Prema Vregu (1998) osobno intrapersonalno komuniciranje događa se u čovjekovoj nutrini kao procesi u mozgu. Interni dijalog kao unutarnji govor obično označava tišinu, mentalni govor, uzbuđenje kada se pomisli na nešto, plan ili rješavanje problema u mislima. Interpersonalna komunikacija je ona koja uključuje minimalno dva sudionika, govornika i sugovornika. Odvija se putem nekog određenog komunikacijskog kanala, ima svoj cilj te povratnu informaciju sugovornika, odnosno primatelja poruke. Može se promatrati i kao proces koji se sastoji od izvora (pošiljatelj poruke), sadržaja poruke, određenog kanala kojim poruka putuje, primatelja te od povratne veze ili reakcije na primljenu poruku. Stupanj kojim osoba ovlada komunikacijom u vanjskom svijetu odredit će stupanj uspjeha kod drugih ljudi – osobni, emocionalni, socijalni i financijski. Stupanj uspjeha koji osoba iskusi u sebi – sreća, radost, oduševljenje, ljubav ili bilo što drugo – neposredan je rezultat načina na koji osoba komunicira sama sa sobom.

U informacijskom vremenu nemoguće je ne komunicirati. Informacije kao proizvod komuniciranja nedjeljiv su dio cijelog procesa. Upravo su komunikacija i prijenos informacija predmet brojnih istraživanja. Vještina komuniciranja i ovladavanja emocionalnim elementima ključni su parametri za postizanje uspjeha u akademskom kontekstu. Studenti kao populacija iznimno su izloženi afektivnim elementima koji, osim što utječu na akademski uspjeh, utječu i na sve komunikacijske aspekte ključne za uspješno izvršavanje zadatka. Kvaliteta života ne ovisi samo o onome što se osobi događa, nego i o onome što čini u vezi s time. Osoba sama određuje kako će se osjećati i djelovati. Ne može se komunicirati s drugima a da se prethodno ne komunicira sa sami sa sobom. Komunikacija ima svoju osnovu u intrapersonalnoj komunikaciji.

Komuniciranjem sami sa sobom ili s nekim javljaju se neke pozitivne ili negativne emocije. One se ne događaju slučajno, nego ih osoba stvara sama. Emocionalna inteligencija je sposobnost pojedinca da prepozna osjećaje, svoje i tuđe, te da ih može jasno identificirati, razumjeti i kontrolirati. »Emocionalna inteligencija je bitan faktor samomotiviranja, motivacije drugih, uspješne komunikacije, stvaranja pozitivnog ozračja u međuljudskim odnosima te prepoznavanja situacija i trenutaka koji su ključni za vlastiti napredak i razvoj.« (Takšić, 2006) Kako se mijenja odnos neke osobe prema drugoj osobi ili objektu, mijenja se i njezina emocija prema toj osobi ili objektu. Bilo da su ti odnosi stvarni, pohranjeni u sjećanju ili zamišljeni, popraćeni su osjetnim signalima koje nazivamo emocijama. Sa stajališta emocionalne inteligencije, onaj tko posjeduje takve sposobnosti smatra se dobro prilagođenim i emocionalno vještim pojedincem, dok onaj tko ih ne posjeduje u dovoljnoj mjeri može biti oštećen u emocionalnom i socijalnom funkcioniranju.

## CILJEVI ISTRAŽIVANJA I HIPOTEZE

Kako bi se utvrdila razina emocionalne regulacije i kontrole studenata Sveučilišta Sjever te njezina povezanost sa sociodemografskim osobinama studenata, definirani su sljedeći ciljevi istraživanja:

**CILJ 1:** Raspoznati razinu emocionalne regulacije i kontrole studenata Sveučilišta Sjever.

**CILJ 2:** Ispitati postoji li razlika u emocionalnoj regulaciji i kontroli studenata s obzirom na stupanj obrazovanja, studijski smjer, spol i dob.

te su postavljene istraživačke hipoteze:

**H1:** Specifičnost interesnog područja znanosti utječe i diferencira emocionalnu regulaciju i kontrolu studenata Sveučilišta Sjever

**H2:** Različite razine studija utječu na emocionalnu regulaciju i kontrolu studenata Sveučilišta Sjever te ih diferenciraju

**H3:** Dobna razlika utječe na emocionalnu regulaciju i kontrolu studenata Sveučilišta Sjever te ih diferencira

**H4:** Spolna razlika utječe te diferencira utjecaj emocija i raspoloženja na mišljenje studenata Sveučilišta Sjever.

## UZORAK I METODE

Podaci za istraživanje emocionalne regulacije i kontrole prikupljeni su online anketom. U anketnom istraživanju sudjelovalo je 405 studenata preddiplomskih, diplomskih i poslijediplomskih studija Sveučilišta Sjever. U Tablici 1 prikazana je razdioba ispitanika prema spolu, dobnoj skupini, području znanosti i razini studija.

U uzorku su prevladavale studentice. Prva dobna skupina, od 18 do 25 godina, daleko je nadmašila drugu dobnu skupinu koju je činilo samo 14% ispitanika. Istraživanju su se najviše odazvali studenti tehničkog područja znanosti, a najmanje studenti društvenog područja znanosti. Više od 4/5 ispitanika činili su studenti preddiplomskog studija.

U analizi podataka korištene su metode deskriptivne i inferencijalne statistike. Osnovni deskriptivni statistički pokazatelji izračunati su za opis osnovnih značajki podataka u istraživanju. Kolmogorov-Smirnovljevim testom ispitana je distribucija podataka dobivenih istraživanjem. Uočeno je da ona statistički znatno odstupa od normalne razdiobe pa su za ispitivanje statističkih značajnosti razlika između skupina ispitanika korišteni Mann-Whitneyjev i Kruskal-Wallisov test koji pripadaju skupini neparametarskih testova. Test za višestruko uspoređivanje detektirao je uzorke koji se statistički znatno razlikuju. Statistički značajnima smatrane su razlike potvrđene na razini  $p < 0.05$ .

**Tablica 1.** Razdioba ispitanika prema spolu, dobi, području znanosti i razini studija

		Broj ispitanika	Postotak
Spol	Muško	186	45,9
	Žensko	219	54,1
Dobna skupina	18 - 25	348	85,9
	26 - 55	57	14,1
Područje znanosti	Društveno	36	8,9
	Tehničko	237	58,5
	Biomedicina i zdravstvo	132	32,6
Razina studija	Preddiplomski	346	85,4
	Diplomski i poslijediplomski	59	14,6

Izvor: Blažon (2022)

## UPITNIK EMOCIONALNE REGULACIJE I KONTROLE (ERIK)

Upitnik emocionalne regulacije i kontrole (Takšić, 2002) sastoji se od 20 čestica (faktora) kojima je cilj procjena (negativnih) efekata emocija i raspoloženja na mišljenje, pamćenje i ponašanje, kao i sposobnost emocionalne kontrole (Tablica 2). Čestice se mogu promatrati kroz tri dimenzije: F4 - Utjecaj emocija i raspoloženja na mišljenje, F5 - Utjecaj emocija i raspoloženja na pamćenje i F6 - Kontrola emocionalnih reakcija. Ispitanici su svoje stavove u ovom dijelu upitnika vrednovali na Likertovoj skali koja se sastojala od pet stupnjeva (1=Uopće ne, 2=Uglavnom ne, 3=Kako kada, 4=Uglavnom da, 5=U potpunosti da).

**Tablica 2.** Upitnik emocionalne regulacije i kontrole (ERIK)

Čestica(faktor)
<b>F4 Utjecaj emocija i raspoloženja na mišljenje</b>
3 Kada me strah nečeg ili nekog, obično ne mogu reći ništa pametno.
4 Kada mi se nešto loše dogodi, osjećam se kao da su mi "sve lađe potonule".

Čestica(faktor)
5 Kad sam lošeg raspoloženja, primjećujem uglavnom loše stvari.
6 Kad sam lošeg raspoloženja, problem mi je riješiti čak i jednostavan zadatak.
7 Kad se jako razbjesnim, kao da mi "padne mrak na oči".
9 Kad se razljutim, slabo primjećujem događaje oko sebe.
10 Kad sam lošeg raspoloženja, čak mi se i mali problem čini nesavladiv.
18 Raspoloženje mi snažno utječe na razmišljanje.
<b>F5 Utjecaj emocija i raspoloženja na pamćenje</b>
1 Dobro pamtim situacije u kojima sam bio ljut.
13 Najbolje se sjećam događaja uz koje me vežu negativne emocije.
14 Ne zaboravljam lako ljudima koji su me naljutili ili rastužili.
15 Osobi koja me povrijedila ubuduće prilazim s povećanim oprezom.
17 Posebno dobro se sjećam trenutaka u kojima sam bio žalostan.
19 Teško zaboravljam stvari koje su me uzrujale.
<b>F6 Kontrola emocionalnih reakcija</b>
2 Kada me netko naljuti, odmah i vrlo brzo reagiram.
8 Kad se jako uživim u raspravu, ponekad imam osjećaj da sam u svemu u pravu.
11 Kad sam lošeg raspoloženja, sitne popravke u kući radije ću obaviti drugi put.
12 Moji su osjećaji ponekad izvan moje kontrole.
16 Ozbiljno počnem raditi tek kad mi ostane malo vremena za obavljanje posla.
20 U bijesu i ljutnji izvičem se i na onoga tko mi nije ništa skrivio.

## ANALIZA REZULTATA

U sklopu ovog istraživanja za opis osnovnih značajki podataka izračunati su osnovni deskriptivni statistički pokazatelji, dok su sa svrhom ispitivanja statističkih značajnosti razlika između skupina studenata primijenjeni Mann-Whitneyjev i Kruskal-Wallisov test.

U Tablici 3 prikazani su izabrani deskriptivni statistički pokazatelji koji se odnose na emocionalnu regulaciju i kontrolu prema području znanosti. Studenti društvenih studija najveći stupanj slaganja prema aritmetičkoj sredini pokazali su na pitanjima broj 1, 14 i 15. Sva pitanja spadaju u kategoriju F5 »Utjecaj emocija i raspoloženja na pamćenje«, što pokazuje da studentima društvenih studija emocije i raspoloženja najviše utječu na pamćenje, a manje na mišljenje i kontrolu emocionalnih reakcija. Studenti tehničkih studija najveći stupanj slaganja prema aritmetičkoj sredini pokazali su na pitanjima broj 1 i 15 koja spadaju isto tako u kategoriju F5 »Utjecaj emocija i raspoloženja na pamćenje«, što pokazuje da i studentima tehničkih studija emocije i raspoloženja najviše utječu na pamćenje. Studenti biomedicine i zdravstva najveći stupanj slaganja prema aritmetičkoj sredini pokazali su na pitanjima broj 18, 1, 2 i 15. Kruskal-Wallisovim testom testirane su statistički značajne razlike između studenata u pogledu emocionalne regulacije i kontrole s obzirom na područje znanosti te je utvrđeno da specifičnost interesnog područja znanosti ne utječe i ne diferencira emocionalnu regulaciju i kontrolu studenata Sveučilišta Sjever.

Studenti preddiplomskih studija te studenti diplomskih i poslijediplomskih studija najveći su stupanj slaganja prema aritmetičkoj sredini pokazali na pitanju broj 1 i 15 (Tablica 4). Vidljivo je da studenti dobro pamte situacije u kojima su bili ljuti i osobi koja ih je povrijedila ubuduće prilaze s povećanim oprezom. Oba pitanja spadaju u faktor F5 »Utjecaj emocija i raspoloženja na pamćenje« iz čega se može zaključiti da kod svih studenata emocije i raspoloženja jako utječu na pamćenje. Prema rezultatima Mann-Whitneyjeva testa može se zaključiti da ne postoji statistički značajna razlika u emocionalnoj regulaciji i kontroli između studenata različitih razina studija na temelju čega se hipoteza H2 odbacuje, tj. različite razine studija ne utječu i ne diferenciraju emocionalnu regulaciju i kontrolu studenata Sveučilišta Sjever.

**Tablica 3.** Izabrani deskriptivni statistički pokazatelji koji se odnose na emocionalne regulacije i kontrole prema području znanosti s rezultatima Kruskal-Wallis testa

Čestica(faktor)	Područje znanosti						Kruskal-Wallis test	
	Društveno		Tehničko		Biomedicina i zdravstvo			
	Aritmetička sredina	Medijan	Aritmetička sredina	Medijan	Aritmetička sredina	Medijan	H	P
<b>F4 Utjecaj emocija i raspoloženja na mišljenje</b>								
3 Kada me strah nečeg ili nekog, obično ne mogu reći ništa pametno.	3,24	3	3,00	3	3,02	3	1,474	0,479
4 Kada mi se nešto loše dogodi, osjećam se kao da su mi "sve lađe potonule".	3,47	3,5	3,18	3	3,27	3	1,991	0,369
5 Kad sam lošeg raspoloženja, primjećujem uglavnom loše stvari.	3,32	3	3,19	3	3,27	3	0,602	0,740
6 Kad sam lošeg raspoloženja, problem mi je riješiti čak i jednostavan zadatak.	2,88	3	3,07	3	3,01	3	0,543	0,762
7 Kad se jako razbjjesnim, kao da mi "padne mrak na oči".	3,15	3	2,65	3	3,09	3	12,629	0,002
9 Kad se razljutim, slabo primjećujem događaje oko sebe.	3,00	3	2,73	3	3,01	3	6,278	0,043
10 Kad sam lošeg raspoloženja, čak mi se i mali problem čini nesavladiv.	2,85	3	2,76	3	2,76	3	0,529	0,768
18 Raspoloženje mi snažno utječe na razmišljanje.	3,62	4	3,41	3	3,55	4	1,843	0,398
<b>F5 Utjecaj emocija i raspoloženja na pamćenje</b>								
1 Dobro pamtim situacije u kojima sam bio ljut.	3,76	4	3,88	4	4,00	4	1,866	0,393
13 Najbolje se sjećam događaja uz koje me vežu negativne emocije.	2,44	2,5	2,57	2	2,67	3	1,352	0,509
14 Ne zaboravljam lako ljudima koji su me naljutili ili rastužili.	3,62	4	3,06	3	3,34	3	7,278	0,026
15 Osobi koja me povrijedila ubuduće prilazim s povećanim oprezom.	4,18	4	3,72	4	3,98	3	7,319	0,026
17 Posebno dobro se sjećam trenutaka u kojima sam bio žalostan.	3,15	3	2,89	3	3,27	3	9,303	0,009
19 Teško zaboravljam stvari koje su me uzrujale.	3,38	3,5	3,06	3	3,18	3	3,027	0,220
<b>F6 Kontrola emocionalnih reakcija</b>								
2 Kada me netko naljuti, odmah i vrlo brzo reagiram.	3,26	3	3,26	3	3,39	3	1,154	0,562
8 Kad se jako uživim u raspravu, ponekad imam osjećaj da sam u svemu u pravu.	3,18	3	3,04	3	3,30	3	5,001	0,082
11 Kad sam lošeg raspoloženja, sitne popravke u kući radije ću obaviti drugi put.	2,97	3	3,03	3	3,06	3	0,199	0,905
12 Moji su osjećaji ponekad izvan moje kontrole.	2,97	3	2,96	3	3,11	3	1,293	0,524
16 Ozbiljno počnem raditi tek kad mi ostane malo vremena za obavljanje posla.	2,76	3	3,26	3	3,20	3	3,671	0,159
20 U bijesu i ljutnji izvičem se i na onoga tko mi nije ništa skrivio.	2,71	3	2,41	2	2,68	3	5,294	0,071

**Tablica 4.** Izabrani deskriptivni statistički pokazatelji koji se odnose na emocionalne regulacije i kontrole (ERIK) prema razini studija s rezultatima Mann-Whitneyjeva testa

Čestica (faktor)	Razina studija				Mann-Whitneyjev test	
	Preddiplomski		Diplomski i poslijediplomski			
	Aritmetička sredina	Medijan	Aritmetička sredina	Medijan	Z	p
<b>F4 Utjecaj emocija i raspoloženja na mišljenje</b>						
3 Kada me strah nečeg ili nekog, obično ne mogu reći ništa pametno.	2,99	3	3,14	3	-1,069	0,285
4 Kada mi se nešto loše dogodi, osjećam se kao da su mi "sve lađe potonule".	3,18	3	3,43	3	1,750	0,080
5 Kad sam lošeg raspoloženja, primjećujem uglavnom loše stvari.	3,25	3	3,16	3	0,681	0,496
6 Kad sam lošeg raspoloženja, problem mi je riješiti čak i jednostavan zadatak.	3,05	3	2,97	3	-0,483	0,629
7 Kad se jako razbjesnim, kao da mi "padne mrak na oči".	2,81	3	2,95	3	-0,875	0,381
9 Kad se razljutim, slabo primjećujem događaje oko sebe.	2,84	3	2,85	3	0,020	0,984
10 Kad sam lošeg raspoloženja, čak mi se i mali problem čini nesavladiv.	2,74	3	2,87	3	1,037	0,300
18 Raspoloženje mi snažno utječe na razmišljanje.	3,44	3	3,58	4	1,071	0,284
<b>F5 Utjecaj emocija i raspoloženja na pamćenje</b>						
1 Dobro pamtim situacije u kojima sam bio ljut.	3,89	4	3,99	4	-0,947	0,345
13 Najbolje se sjećam događaja uz koje me vežu negativne emocije.	2,66	3	2,33	2	2,167	0,030
14 Ne zaboravljam lako ljudima koji su me naljutili ili rastužili.	3,19	3	3,26	3	0,564	0,573
15 Osobi koja me povrijedila ubuduće prilazim s povećanim oprezom.	3,81	4	3,97	4	-1,029	0,303
17 Posebno dobro se sjećam trenutaka u kojima sam bio žalostan.	3,07	3	2,94	3	0,921	0,357
19 Teško zaboravljam stvari koje su me uzrujale.	3,13	3	3,13	3	-0,193	0,847
<b>F6 Kontrola emocionalnih reakcija</b>						
2 Kada me netko naljuti, odmah i vrlo brzo reagiram.	3,29	3	3,34	3	0,555	0,579
8 Kad se jako uživim u raspravu, ponekad imam osjećaj da sam u svemu u pravu.	3,14	3	3,15	3	0,044	0,965
11 Kad sam lošeg raspoloženja, sitne popravke u kući radije ću obaviti drugi put.	3,04	3	3,01	3	0,167	0,867
12 Moji su osjećaji ponekad izvan moje kontrole.	3,01	3	3,00	3	-0,070	0,944
16 Ozbiljno počnem raditi tek kad mi ostane malo vremena za obavljanje posla.	3,23	3	3,08	3	-0,795	0,427
20 U bijesu i ljutnji izvičem se i na onoga tko mi nije ništa skrivio.	2,49	2	2,66	3	1,471	0,141

**Tablica 5.** Izabrani deskriptivni statistički pokazatelji koji se odnose na emocionalne regulacije i kontrole (ERIK) prema starosti s rezultatima Mann-Whitneyjeva testa

Čestica (faktor)	Dobne skupine				Mann-Whitneyjev test	
	18 - 25		26 - 55		Z	p
	Aritmetička sredina	Medijan	Aritmetička sredina	Medijan		
<b>F4 Utjecaj emocija i raspoloženja na mišljenje</b>						
3 Kada me strah nečeg ili nekog, obično ne mogu reći ništa pametno.	2,98	3	3,28	3	-1,899	0,058
4 Kada mi se nešto loše dogodi, osjećam se kao da su mi "sve lađe potonule".	3,22	3	3,32	3	0,538	0,591
5 Kad sam lošeg raspoloženja, primjećujem uglavnom loše stvari.	3,26	3	3,07	3	1,044	0,297
6 Kad sam lošeg raspoloženja, problem mi je riješiti čak i jednostavan zadatak.	3,06	3	2,86	3	-0,952	0,341
7 Kad se jako razbjesnim, kao da mi "padne mrak na oči".	2,80	3	3,05	3	-1,463	0,144
9 Kad se razljutim, slabo primjećujem događaje oko sebe.	2,82	3	3,00	3	-1,184	0,237
10 Kad sam lošeg raspoloženja, čak mi se i mali problem čini nesavladiv.	2,77	3	2,72	3	-0,078	0,938
18 Raspoloženje mi snažno utječe na razmišljanje.	3,46	3	3,54	4	0,493	0,622
<b>F5 Utjecaj emocija i raspoloženja na pamćenje</b>						
1 Dobro pamtim situacije u kojima sam bio ljut.	3,92	4	3,86	4	0,811	0,417
13 Najbolje se sjećam događaja uz koje me vežu negativne emocije.	2,62	3	2,44	2	0,927	0,354
14 Ne zaboravljam lako ljudima koji su me naljutili ili rastužili.	3,18	3	3,35	3	0,883	0,377
15 Osobi koja me povrijedila ubuduće prilazim s povećanim oprezom.	3,84	4	3,88	4	0,040	0,968
17 Posebno dobro se sjećam trenutaka u kojima sam bio žalostan.	3,03	3	3,07	3	-0,184	0,854
19 Teško zaboravljam stvari koje su me uzrujale.	3,13	3	3,14	3	-0,171	0,865
<b>F6 Kontrola emocionalnih reakcija</b>						
2 Kada me netko naljuti, odmah i vrlo brzo reagiram.	3,29	3	3,39	3	0,614	0,539
8 Kad se jako uživim u raspravu, ponekad imam osjećaj da sam u svemu u pravu.	3,15	3	3,07	3	-0,382	0,703
11 Kad sam lošeg raspoloženja, sitne popravke u kući radije ću obaviti drugi put.	3,05	3	2,96	3	0,503	0,615
12 Moji su osjećaji ponekad izvan moje kontrole.	3,05	3	2,77	3	-1,478	0,139
16 Ozbiljno počnem raditi tek kad mi ostane malo vremena za obavljanje posla.	3,26	3	2,84	3	-2,038	0,042
20 U bijesu i ljutnji izvičem se i na onoga tko mi nije ništa skrivio.	2,52	2	2,54	3	0,378	0,706

Studenti obje dobne skupine su najveći stupanj slaganja prema aritmetičkoj sredini pokazali na pitanju broj 1 i 15 (Tablica 5). Može se zaključiti da bez obzira na dob studenata njihove emocije i raspoloženja najviše utječu na njihovo pamćenje. Što se tiče kontrole emocionalnih reakcija i utjecaja emocija i raspoloženja na mišljenje, i kod jednih i kod drugih zabilježene su niže vrijednosti medijana. Prema rezultatima Mann-Whitneyjeva testa nema statistički značajnih razlika s obzirom na dob ispitanika pa se hipoteza H3 odbacuje. Bez obzira na godine studenti su vrlo slično odgovorili na sva pitanja.

Prema aritmetičkoj sredini najveći stupanj slaganja studenti su iskazali u pitanju 1, a studentice u pitanju 15 (Tablica 6). Studentice se uglavnom slažu da osobi koja ih je povrijedila ubuduće prilaze s povećanim oprezom, dok studenti dobro pamte situacije u kojima su bili ljuti. Kod studenata prosječna ocjena je veća od 4 samo kod pitanja broj 1 i 15, dok je kod studentica ocjena veća od 4 kod pitanja 1, 4 i 18. Najmanja prosječna ocjena zabilježena je kod studentica na pitanju broj 13, a kod studenata na pitanju broj 20. Studentice se ne sjećaju najbolje događaja uz koji ih vežu negativne emocije, dok se studenti uglavnom ne slažu s tvrdnjom da se u bijesu i ljutnji izviču na onoga tko im nije ništa skrivio. Manje vrijednosti medijana zabilježene su kod studenata. Analiza rezultata izabranih deskriptivnih statističkih pokazatelja i rezultata Mann-Whitneyjeva testa ide u prilog hipotezi da spolna razlika utječe i diferencira utjecaj emocija i raspoloženja na mišljenje studenata Sveučilišta Sjever.

**Tablica 6.** Izabrani deskriptivni statistički pokazatelji koji se odnose na emocionalne regulacije i kontrole (ERIK) prema spolu s rezultatima Mann-Whitneyjeva testa

Čestica (faktor)	Spol				Mann-Whitneyjev test	
	Ženski		Muški		Z	P
	Aritmetička sredina	Medijan	Aritmetička sredina	Medijan		
<b>F4 Utjecaj emocija i raspoloženja na mišljenje</b>						
3 Kada me strah nečeg ili nekog, obično ne mogu reći ništa pametno.	3,35	3	2,64	3	6,399	0,000
4 Kada mi se nešto loše dogodi, osjećam se kao da su mi "sve lađe potonule".	3,54	4	2,87	3	-5,579	0,000
5 Kad sam lošeg raspoloženja, primjećujem uglavnom loše stvari.	3,40	3	3,03	3	2,983	0,003
6 Kad sam lošeg raspoloženja, problem mi je riješiti čak i jednostavan zadatak.	3,23	3	2,79	3	-3,606	0,000
7 Kad se jako razbjesnim, kao da mi "padne mrak na oči".	3,05	3	2,59	3	3,657	0,000
9 Kad se razljutim, slabo primjećujem događaje oko sebe.	2,93	3	2,74	3	1,642	0,101
10 Kad sam lošeg raspoloženja, čak mi se i mali problem čini nesavladiv.	3,06	3	2,42	2	-5,393	0,000
18 Raspoloženje mi snažno utječe na razmišljanje.	3,71	4	3,18	3	-4,783	0,000
<b>F5 Utjecaj emocija i raspoloženja na pamćenje</b>						
1 Dobro pamtim situacije u kojima sam bio ljut.	3,97	4	3,83	4	1,407	0,159
13 Najbolje se sjećam događaja uz koje me vežu negativne emocije.	2,65	3	2,52	2	1,092	0,275
14 Ne zaboravljam lako ljudima koji su me naljutili ili rastužili.	3,32	3	3,06	3	-1,977	0,048
15 Osobi koja me povrijedila ubuduće prilazim s povećanim oprezom.	4,08	4	3,57	4	4,490	0,000
17 Posebno dobro se sjećam trenutaka u kojima sam bio žalostan.	3,26	3	2,78	3	4,271	0,000
19 Teško zaboravljam stvari koje su me uzrujale.	3,26	3	2,98	3	2,405	0,016
<b>F6 Kontrola emocionalnih reakcija</b>						
2 Kada me netko naljuti, odmah i vrlo brzo reagiram.	3,41	3	3,17	3	-2,016	0,044
8 Kad se jako uživim u raspravu, ponekad imam osjećaj da sam u svemu u pravu.	3,26	3	2,99	3	-2,389	0,017
11 Kad sam lošeg raspoloženja, sitne popravke u kući radije ću obaviti drugi put.	3,17	3	2,88	3	2,378	0,017
12 Moji su osjećaji ponekad izvan moje kontrole.	3,29	3	2,68	3	-4,929	0,000
16 Ozbiljno počnem raditi tek kad mi ostane malo vremena za obavljanje posla.	3,10	3	3,33	3	1,706	0,088
20 U bijesu i ljutnji izvičem se i na onoga tko mi nije ništa skrivio.	2,77	3	2,24	2	-4,025	0,000



## ZAKLJUČAK

Sposobnost preciznog i jasnog komuniciranja od iznimne je važnosti u svim socijalnim situacijama. Komunikacija i afektivni elementi od iznimne su važnosti kod studentske populacije. Upravo su komunikacija i utjecaj emocija te vlastita samoprocjena element uspjeha.

Prema rezultatima istraživanja može se zaključiti da većina ispitanika prepoznaje svoje emocije te ih dobro kontrolira i regulira te da njihove emocije i raspoloženja imaju velik utjecaj na njihovo mišljenje i pamćenje. Također, može se zaključiti kako se razlikuju emocionalne regulacije i kontrole s obzirom na spol, dok su s obzirom na razinu studija, područje znanosti i dob relativno slične. Utjecaj emocija i raspoloženja na mišljenje ispitanice ženskog spola su ocijenile višim ocjenama te se može zaključiti da kod žena emocije i raspoloženja imaju veći utjecaj na mišljenje nego kod muškaraca. Kako se od žena očekuje da pokazuju više emocija, pogotovo pozitivnih emocija kao što su sreća, empatija i naklonost te emocija kao što su tuga, strah, sram i krivnja (Chaplin, 2015), ta su pravila iskazivanja konzistentna s rodnim ulogama i stereotipovima za žene da budu više orijentirane na veze, njegujuće i susretljive nego što su muškarci (Zahn-Waxler, Cole i Barrett, 1991).

Ovim istraživanjem djelomično je osviješteno ovo, još ne do kraja istraženo područje ljudske prirode te je pokazano da je intrapersonalna komunikacija uvjet za emocionalno izražavanje. Komuniciranje je vještina, a ne sposobnost pa je razvoj podučavanja studenata o komunikacijskim vještinama i njihovu utjecaju na emocije neupitan. Za buduća istraživanja planira se proširiti provedeno istraživanje koje će obuhvatiti i druga sveučilišta u Republici Hrvatskoj radi što boljeg raspoznavanja emocionalnih vještina i kompetentnosti studenata.

## LITERATURA

1. Blažon, M. (2022). Utjecaj intrapersonalne komunikacije na emocije studenata Sveučilišta Sjever. Diplomski rad. Sveučilište Sjever.
2. Chaplin, T. (2015). Gender and Emotion Expression: A Developmental Contextual Perspective. *Emotion Review* 7(1), 14-21.
3. Elezović, S., Povijesni razvoj komuniciranja, 1992.
4. Jurković, Zvonimir. »Važnost komunikacije u funkcioniranju organizacije«. *Ekonomski vjesnik: Review of Contemporary Entrepreneurship, Business, and Economic Issues* 25.2 (2012): 387-399.
5. Lasswell, Harold D. The structure and function of communication in society In Schramm, W. & Roberts, D. F. (1971). *The Process and Effects of Mass Communication*. Urbana: University of Illinois Press, pp. 84-99. Original published in Lyman Bryson (1948) (ed.) *The Communication of Ideas*. New York: The Institute for Religious and Social Studies.
6. McLuhan, Marshall. *Razumijevanje medija. (Understanding Media, 1964)* Zagreb: Golden marketing/Tehnička knjiga, 2008.
7. LeBoutillier, Megan. »Ne« je potpun odgovor, V.B.Z., Zagreb, 1998.
8. Mejovšek, Milko (2013). *Uvod u metode znanstvenog istraživanja u društvenim i humanističkim znanostima*, Jastrebarsko : Naklada Slap, 2003
9. Takšić, Vladimir. *Upitnici emocionalne inteligencije (kompetentnosti) UEK // Zbirka psihologijskih skala i upitnika / Lacković-Grgin, Katica ; Proroković, Ana ; Čubela, Vera i Penezić, Zvezdan Penezić (ur.)*
10. Vreg, France (1998). *Humana komunikologija. Etološki vidici komuniciranja, ponašanja, djelovanja i opstanka živih bića*, Hrvatsko komunikološko društvo i Nonacom, Zagreb, str. 33
11. Zahn-Waxler, C., Cole, P. M. i Barrett, K. C. (1991). *Guilt and empathy: Sex differences and implications for the development of depression*. U J. Garber i K. A. Dodge (Ur.), *The development of emotion regulation and dysregulation* (str. 243–272). Cambridge, UK: Cambridge University Press

## SUMMARY

In the information age, it is impossible not to communicate. Information as a product of communication is an indivisible part of the whole process. Communication and information transfer are the subject of numerous researches. The skill of communicating and mastering emotional elements are key parameters for achieving success in an academic context. Students as a population are extremely exposed to affective elements that, in addition to affecting academic success, also affect all communication aspects that are crucial for the successful completion of the task. The aim of this research is to identify the level of emotional regulation and control of students at the University of the North and to examine whether there is a difference in emotional regulation and control of students with regard to scientific field, level of study, gender and age. The research is specific because it is limited to the geographical area that includes the two university towns of Koprivnica and Varaždin and was created as part of the graduate research. Based on the obtained research results, it can be concluded that most students of the University of the North understand, express and manage their emotions well, and that their emotions and moods have a great influence on their thinking and memory. The emotional regulation and control of the respondents differs with regard to gender, while there is no difference with regard to the scientific field, level of study and age.