

Emocionalna regulacija in kakovost socialnih interakcij pri mladostnikih

Znanstveni članek

UDK 159.942-053.6

KLJUČNE BESEDE: emocionalna regulacija, kakovost socialne interakcije, socialne spretnosti, socialne težave, eksternaliziranost, internaliziranost

POVZETEK – V raziskavi smo želeli preučiti, ali so sposobnosti emocionalne regulacije pozitivno povezane s kakovostjo socialnih interakcij pri mladostnikih. V vzorec smo vključili 98 mladostnikov, starih 15–18 let. Rezultati so pokazali, da je emocionalna regulacija pozitivno povezana s socialnimi spretnostmi (najbolj s sociabilnostjo), negativno pa je povezana s socialno nespretnostjo, s socialnimi težavami in ponotranjenimi ter pozunanjenimi vedenji. Statistično pomembne razlike v emocionalni regulaciji glede na starost se niso pokazale. V članku so predstavljene tudi prednosti in omejitve raziskave ter njena uporabna vrednost.

Scientific paper

UDC 159.942-053.6

KEYWORDS: emotion regulation, quality of social interaction, social skills, social problems, internalizing and externalizing problems

ABSTRACT – In the present study we wanted to research whether emotional regulation is correlated with the quality of social interaction in adolescents. Our sample consisted of 98 adolescents, between 15 and 18 years of age. We also examined some developmental aspects of emotion regulation. The results showed that emotional regulation is positively correlated with social skills (especially sociability) and negatively correlated with hostile domination, social problems and internalizing and externalizing problems. We didn't find significant differences in the regulation of emotions regarding gender and age. The limitations, advantages and applied value of the study are introduced and propositions for further research are given.

1. Uvod

Povezanost emocionalne regulacije in kakovosti socialne interakcije je bila v preteklosti najbolj preučevana na otrocih (npr. Spinrad idr., 2006), manj pa pri mladostnikih in odraslih. Obdobje mladostništva, ki sega tudi v obdobje mlajše odraslosti, je tudi emocionalno najbolj razburkano. To pomeni, da mladostniki doživljajo bolj ekstremna čustva in spremenljiva razpoloženja (npr. Larson idr., 2002; Larson in Richards, 1994, po Silvers idr., 2012). Nekateri avtorji to obdobje celo poimenujejo "čas emocionalne nevihte in stresa" (npr. Casey idr., 2010, po Silvers idr., 2012). Prav v mladostništvu pa je želja po oblikovanju stabilnih in trdnih medosebnih odnosov z drugimi zelo močna. Mladostniki se počasi osamosvajajo od staršev, vstopajo z njimi v konflikte, iščejo prijateljske in partnerske zveze. Starši so glede socialnega funkcioniranja pomembni, saj je dokazana povezanost med konflikti in negativnostjo med adolescentom in starši ter kvaliteto adolescentovega socialnega funkcioniranja (Ehr-

lich, Dykas in Cassidy, 2012). Konflikti so v mladostništvu precej pogosti in konflikti na več področjih so povezani z adolescentovim revnejšim socialnim funkcioniranjem (Ehrlich idr., 2012). Zato je v tem obdobju, dodatno tudi zaradi doživljanja (ne)sprejemanja s strani vrstnikov, pomembno, da so mladostniki opremljeni z učinkovitimi strategijami in spretnostmi, ki so potrebne za učinkovito socialno funkcioniranje.

Emocionalna regulacija je kontrolni proces uporabljen za spremembo posameznikovega spontanega emocionalnega odziva (Kooole, 2009, po Spaapen idr., 2014). Potrebna je za vzdrževanje želenih emocionalnih stanj in namernih ciljev (Gross, 2002, po Spaapen idr., 2014). Emocionalna regulacija je definirana kot celota avtomatskih in kontrolnih procesov, vključenih v sprejem, vzdrževanje in modifikacijo navzočnosti, intenzivnosti in trajanja čustvenih stanj (Gross in Thompson, 2007, po Webb idr., 2012).

Eisenbergova in kolegi (Eisenberg in Morris, 2002; Spinrad idr., 2006) pri konceptualizaciji emocionalne regulacije ločijo med namerno kontrolo (samoregulacijsko komponento temperamenta) in manj prostovoljnimi, manj namernimi, reaktivnimi procesi, kot sta prekomerna ali premajhna kontrola. Namerna kontrola vsebuje sposobnosti osredotočanja ali menjavanja pozornosti, ko je to potrebno, prav tako pa vsebuje tudi aktivacijsko ali inhibicijsko kontrolo (ki se prilagajata in izmenjujeta po ocenjeni potrebi). Reaktivna prekomerna kontrola zajema vedenjsko inhibicijo (tendenco, da je nekdo prekomerno pod lastno kontrolo, plašen, omejen in mu primanjkuje fleksibilnosti) (Derryberry in Rothbart, 1997, po Spinrad idr., 2006). Drug ekstrem so impulzivna vedenja – na primer, ko se posameznik znajde v določeni situaciji, reagira brez razmišljanja in primerne refleksije (Eisenberg, 2002, po Spinrad idr., 2006). Namerna kontrola je torej, skupaj s prožnostjo in prilagoditvijo, najbolj optimalna emocionalna regulacija za posameznika.

Večina razvojnih raziskav emocionalne regulacije je narejena na otrocih (Silvers idr., 2012), manj pa je evidence o spremembah v obdobju adolescence. Ponavadi starejši adolescenti poročajo o manj negativnih čustvih kot mlajši adolescenti in takrat se poraja vprašanje, ali je to rezultat razlik v emocionalni reaktivnosti (kako močan je posameznikov emocionalni odziv na čustven ali nevtralen dražljaj) ali boljši sposobnosti emocionalne regulacije. Raziskava Silversa idr. (2012), na vzorcu 77-ih zdravih prostovoljcev, starih od 10 do 22 let, je pokazala, da starost ne vpliva na emocionalno reaktivnost, vendar pa pozitivno napoveduje emocionalno regulacijo skozi adolescenco. Situacijski in dispozicijski socialni dejavniki vplivajo na uspeh regulacije pri mladih adolescentih. Sposobnost emocionalne regulacije se torej viša v letih adolescence. Od desetega do približno dvajsetega leta, glede na rezultate omenjene raziskave, uspešnost emocionalne regulacije narašča, od dvajsetega leta naprej pa ostaja enaka. Spet druga, novejša raziskava pa kaže, da je obdobje srednje adolescence (okoli 15. leta) obdobje najnižje ravni emocionalne regulacije od vseh starostnih skupin (nizek repertoar strategij emocionalnega soočanja). To naj bi se dogajalo predvsem zaradi izbire potlačitve, emocionalnih težav, hormonalnih sprememb in konfliktov s starši (Laursen idr., 1998, po Zimmermann in Iwanski, 2014). Obdobje

starejših adolescentov in vstopa v odraslo dobo pa zopet kaže na bolj selektivno in adaptivno emocionalno regulacijo (povezano z vzpostavljanjem stabilnih odnosov) (Zimmermann in Iwanski, 2014).

Indikator kakovosti socialnih interakcij v raziskavi bodo socialne spretnosti in medosebne težave (socialne težave skupaj z eksternaliziranimi in internaliziranimi vedenjskimi težavami), ki jih imajo mladostniki pri svojih interakcijah z drugimi. Znaki socialne kompetentnosti v adolescenci preidejo na oblikovanje intimnejših odnosov, raznolikost in usklajevanje različnih odnosov. Oblikujejo se tudi odnosi z vrstniki obeh spolov. Uspešno vzdrževanje odnosov zahteva višje samozavedanje, večjo mero samorazkrivanja in uravnavanja emocionalne ranljivosti (Košir, 2013). Socialne spretnosti se nanašajo na to, kako v dani situaciji ravnati učinkovito, primer-no in družbeno sprejemljivo, in vsebujejo več med seboj povezanih sestavin. Te se-stavine so: zaznavna (točno zaznavanje ljudi in situacij), spoznavna (točno presojanje drugih), čustvena (ustrezno čustveno izražanje, odzivanje) in vedenjska (znanje, kaj in kako storiti) (Gasar, 2004). Tanja Lamovec (1994) kot temeljne socialne spretnosti navaja medosebno poznavanje in zaupanje, medsebojno sprejemanje in potrjevanje, komuniciranje in konstruktivno reševanje konfliktov. V največji meri so socialne spretnosti rezultat učenja, ki je najbolj učinkovito v otroštvu (Gasar, 2004).

Medosebni problemi predstavljajo težave pri vzpostavljanju in vzdrževanju od-nosov z drugimi ter so zelo pogost razlog, zakaj ljudje iščejo psihološko pomoč (Ho-rowitz, Rosenberg in Bartholomew, 1993, po Locke, 2005). Adolescenti bolj verjetno izkušajo revnejše socialno funkcioniranje, ko imajo hkrati visoke stopnje konfliktov v obeh kontekstih, tako v družini kot v prijateljskih odnosih z vrstniki. Indikatorji socialnega funkcioniranja so na primer socialna sprejetost, prosocialno, agresivno in delinkventno vedenje (Ehrlich idr., 2012). Med socialne težave spada tudi nesamo-stojnost, odvisnost v odnosih, medosebno nezaupanje, ne-sprejemanje, slabše komu-niciranje, osamljenost, občutek žrtve in nerodnost (Ivanova idr., 2007).

Medosebne težave oziroma težave s prilagoditvijo pa predstavljajo tudi različ-ne vrste eksternaliziranosti in internaliziranosti. Internalizirane težave predstavljajo socialni umik, anksioznost, depresijo in psihosomatske reakcije, eksternalizirane ve-denjske težave pa predstavljajo delinkventnost in agresivno vedenje. Agresivni otroci in otroci nagnjeni k umiku so bolj pogosto zavrtnjeni s strani vrstnikov, kar vodi v povečano osamljenost teh otrok. Agresivni otroci in mladostniki tudi hitreje vstopajo v medosebne konflikte ter se poslužujejo impulzivnih, delinkventnih dejanj, kar prav tako zniža kakovost socialne interakcije (Eisenberg idr., 2001).

Emocionalna regulacija je povezana s kvaliteto socialnega funkcioniranja pri otrocih (npr. Eisenberg idr., 2008). Relativno malo študij pa je preučevalo poveza-vo med sposobnostjo emocionalne regulacije in socialne prilagoditve pri ne-klinični populaciji mladostnikov in odraslih. V študiji Lopesa, Saloveya in Strausa (2003, po Lopes idr., 2005) so študentje, ki so dosegli višje rezultate na merah sposobnosti emocionalne regulacije, poročali o bolj pozitivnih odnosih z drugimi, manjšem števi-

lu konfliktov in antagonizma v svojih odnosih s tesnimi prijatelji ter o več tovarištva, navezanosti in podpore v odnosih s svojimi starši.

Medtem ko namerna kontrola tipično (če ne vedno) napoveduje pozitivno socialno funkcioniranje in prilagoditev, ekstremni primeri reaktivne kontrole (prekomerna ali premajhna kontrola) napovedujejo manj pozitivno socialno funkcioniranje (Eisenberg in Morris, 2002). Od otrok, ki imajo visoko namerno regulacijo, je pričakovano, da bodo sposobni uravnati svoje negativne emocije in da bodo relativno kompetentni v interakcijah z drugimi. Obstajajo evidence, da so mere namerne kontrole povezane s sposobnostmi uravnavanja jeznih reakcij z vrstniki (Eisenberg idr., 1994, po Spinrad idr., 2006), visokimi merami simpatije in prosocialnega vedenja ter s socialno kompetenco in popularnostjo (Eisenberg, Spinrad in Morris, 2002).

Na drugi strani pa se otroci s premajhno kontrolo (impulzivni) največkrat vedejo na neprimeren način (kot so agresivnost, kljubovanje in antisocialna vedenja). Zato je impulzivnost lahko povezana s pomanjkanjem socialno primerne vedenja, z nizko popularnostjo in povečano samoto. Enako je pri tistih s prekomerno kontrolo. Prožnost je tista, ki posreduje pri povezavi med namerno kontrolo in pozitivnim socialnim funkcioniranjem. Visoka prožnost (kar pomeni, da je posameznik sposoben prilagoditve kontrole glede na zahteve okoljskega konteksta), ki je povezana z namerno kontrolo, prinaša bolj pozitivno socialno funkcioniranje (Spinrad idr., 2006). Vpliv emocionalne regulacije na socialno kompetentnost in kvaliteto socialnega funkcioniranja pa se dokazano prenese iz otroštva skozi mladostništvo in v odraslost (Caspi, 2000, po Gross, 2007).

Regulacija in kontrola sta lahko povezani tudi s ponotranjenimi ali pozunanjenimi vedenji. Na podlagi dela Blocka in Blocka (1980, po Spinrad idr., 2006) so razpravljali o tem, da imajo otroci s pozunanjenimi problemi (delinkventnost in agresija) premajhno kontrolo, medtem ko imajo tisti s prekomerno kontrolo v vedenju ponotranjene probleme (socialni umik, anksioznost, depresija, žalost, strah) (Spinrad idr., 2006). Otroci z visoko vedenjsko inhibicijo so v novih situacijah neimpulzivni in razvijejo ponotranjene probleme, kot so anksioznost in fobije (Kagan idr., 1999, po Spinrad idr., 2006). Pozunanjeni in ponotranjeni problemi pa so posreden ali neposreden način povezani s kakovostjo socialnih interakcij.

2. Namen raziskave

Namen raziskave je bil preučiti, ali sta emocionalna regulacija in kakovost socialne interakcije pri mladostnikih pozitivno povezana; hkrati smo želeli ugotoviti, ali obstajajo razlike v sposobnosti emocionalne regulacije glede na starost znotraj obdobja adolescence.

Predpostavljali smo, da se bo emocionalna regulacija s starostjo izboljševala in da bo emocionalna regulacija pozitivno povezana s kakovostjo socialnih interakcij pri

mladostnikih. Znotraj kazalcev kakovosti socialni interakcij smo glede na predhodne študije predpostavili, da bodo emocionalna regulacija in socialne spretnosti pozitivno povezane, negativno pa bi se emocionalna regulacija povezovala s socialnimi težavami, internaliziranimi in ekternaliziranimi vedenjskimi težavami.

3. Metodologija

Udeleženci. V vzorec je bilo vključenih 98 mladostnikov, starih od 15 do 18 let. To so bili dijaki 1. 2. in 3. letnika srednje šole; od tega je bilo 27,6 odstotka mladostnikov in 71,4 odstotka mladostnic. Pri tem je bilo 15,3 odstotka udeležencev starih 15 let, 30,6 odstotka udeležencev 16 let, 32,7 odstotka 17 let in 20,4 odstotka 18 let.

Pripomočki. Uporabili smo lestvico Emocionalne regulacije znotraj Vprašalnika emocionalne kompetentnosti (VEK-45 oz. ESCQ – Emotional Skills and Competence Questionnaire; Takšič, 1998); specifične lestvice, ki rezultirajo v dejavnika internaliziranosti in ekternaliziranosti ter lestvico socialnih težav iz Achenbachove samoocenjevalne lestvice (Youth Self-Report; Achenbach, 1991) in Test socialnih spretnosti za šolske otroke in mladostnike (ASSC – Assessing Social Skills in Children; Matson, 1983). Vprašalnik emocionalne kompetentnosti (VEK-45 ali ESCQ-45) je samoocenjevalni vprašalnik in predstavlja posredni poskus merjenja emocionalne inteligentnosti kot sposobnosti (Avsec, 2007). Achenbachova samoocenjevalna lestvica (Youth Self-Report) je lestvica, namenjena mladostnikom, starim od 11 do 18 let, ki meri splošno psihopatologijo. Test socialnih spretnosti za šolske otroke in mladostnike (ASSC) služi za ugotavljanje značilnosti medosebnega odzivanja, ki ga v izvorni obliki sestavlja 64 trditev.

Faktorska analiza na slovenskem vzorcu je pokazala štiri relativno neodvisne dimenzije:

- ☐ sovražno gospodovalnost in sebičnost,
- ☐ socialno iniciativnost,
- ☐ sociabilnost in
- ☐ socialno občutljivost.

Na podlagi analize postavk so izločili neustrezne in nezanesljive. Tako je nastal test, sestavljen iz 48-ih trditev, ki je uporabljen v tej raziskavi.

Postopek. Testna baterija je bila sestavljena iz predstavljenih (delov) vprašalnikov, skupaj z nekaterimi demografskimi podatki (kot sta spol in starost). Po zbranih podatkih smo analize izvedli s pomočjo programa SPSS (deskriptivne statistike, test zanesljivosti, porazdelitve, korelacije in razlike med skupinami).

4. Rezultati

Iz tabele 1 je razvidno, da je povprečje emocionalne regulacije v vzorcu 59,40 (od 80-ih največ možnih točk). Maksimum emocionalne regulacije na vzorcu je 74 točk, minimum pa 36 točk.

Tabela 1: Deskriptivne statistike za vse raziskovalne spremenljivke

	<i>M</i>	<i>SD</i>
Emocionalna regulacija	59,40	7,88
Sovražna gospodovalnost, sebičnost	37,88	10,18
Sociabilnost	32,92	4,47
Socialna občutljivost	19,00	3,07
Socialna iniciativnost	45,58	6,46
Internaliziranost	16,85	9,31
Eksternaliziranost	13,84	8,12
Socialne težave	4,54	3,02
Socialna zaželenost odgovorov	22,10	3,19

Pomembno je, da neposredno ne primerjamo rezultatov posameznih dimenzij vprašalnika, saj različne dimenzije sestavlja različno število postavk. Tako je največ možnih točk na dimenziji *sovrážna gospodovalnost, sebičnost* 105. Na vzorcu pa je povprečna izraženost te dimenzije 37,88 (kar je malo glede na 105 možnih točk). Vidimo lahko, da je razpršenost rezultatov kar precejšnja (standardni odklon znaša 10,18). Maksimalna vrednost doseženih točk na vzorcu je 81, minimalna pa 22. Dimenzija *sociabilnost* ima na vzorcu povprečje 32,92 od 40 največ možnih točk. To pomeni, da je na našem vzorcu mladostnikov precej izražena. Povprečje socialne občutljivosti znaša 19 od 25 možnih doseženih točk. To zopet kaže na precejšnjo izraženost socialne občutljivosti pri vzorcu mladostnikov. Dimenzija *socialne iniciativnosti* kaže na vzorčno povprečje 45,58, največje število možnih točk pa je 75. Maksimalno doseženih točk je 61, minimalno 30, kar kaže na nekoliko manjšo izraženost te dimenzije pri mladostnikih iz našega vzorca.

Povprečje *internaliziranosti* oziroma internaliziranih težav, ki jih sestavljajo anksioznost, umik in somatske težave, na vzorcu mladostnikov znaša 16,85 od 64-ih možnih doseženih točk. Torej internaliziranost ni močno izražena na izbranem vzorcu. *Eksternaliziranost*, ki zajema agresivno in delinkventno vedenje oziroma kršenje pravil, je še manj izražena v našem vzorcu. Povprečje je 13,84, pri čemer je možnih točk 66. Spremenljivka *socialne težave* znaša v povprečju 4,54. Socialnih težav glede

na samooceno torej ni veliko, kljub temu pa se pojavijo izjeme, saj je maksimum doseženih točk 21 (od možnih 22).

Zanesljivost vprašalnikov

Iz tabele 2 lahko razberemo, da je zanesljivost uporabljenih vprašalnikov zadovoljiva. Celoten vprašalnik, ki je bil sestavljen iz treh vprašalnikov oziroma izbranih lestvic, je najbolj zanesljiv (0,82). Alfa koeficient za lestvico Emocionalne regulacije znotraj VEK-45 za Slovenijo po analizi Molanderja idr. (2011) znaša 0,74, medtem ko je na našem vzorcu ta koeficient višji (0,80).

Tabela 2: Cronbach alfa koeficienti zanesljivosti preko notranje skladnosti

	<i>Cronbach α koeficient</i>
Celoten sestavljen vprašalnik	0,820
Achenbachova samoocenjevalna lestvica	0,752
Emocionalna regulacija (znotraj VEK-45)	0,802
Test socialnih spretnosti	0,666

Sposobnosti emocionalne regulacije skozi mladostništvo

Tabela 3 prikazuje deskriptivne statistike emocionalne regulacije glede na različne starostne skupine (od 15 do 18 let). 15-letniki imajo v povprečju najvišje izraženo emocionalno regulacijo (61,67 od 80 največ možnih točk). Takoj za njimi so 18-letniki s povprečjem 60,5. Nekoliko nižji rezultat dosegajo 16-letniki (58,73) in 17-letniki (58,29). Razlike med skupinami so minimalne, pri čemer maksimalno število točk dosežejo 18-letniki (74).

Tabela 3: Deskriptivne statistike za emocionalno regulacijo glede na starostne skupine

	<i>ER (15 let)</i>	<i>ER (16 let)</i>	<i>ER (17 let)</i>	<i>ER (18 let)</i>
Število	15	30	32	20
Povprečje	61,67	58,73	58,29	60,50
Standardni odklon	6,53	8,49	7,76	8,29
Minimum	48	36	40	43
Maksimum	70	72	69	74

Na podlagi rezultata Kolmogorov-Smirnov testa o normalnosti porazdelitve smo uporabili ANOVO za izračun statistične pomembnosti razlik v emocionalni regulaciji

med skupinami glede na starost. Pokazalo se je, da pomembnih razlik med starostnimi skupinami v emocionalni regulaciji ni.

Povezanost med spremenljivkami

Tabela 4: Povzetek vseh preučevanih korelacij

		1	2	3	4	5	6	7	8
1	Emocionalna regulacija								
2	Sociabilnost	0,545*							
3	Socialna občutljivost	0,133	0,425*						
4	Socialna iniciativnost	0,107	–0,281*	–0,453*					
5	Sovražna gospodovalnost	–0,192							
6	Socialne težave	–0,379*							
7	Internaliziranost	–0,510*							
8	Eksternaliziranost	–0,402*						0,430*	

Opomba: * korelacija je signifikantna na intervalu 0,01 (2-tailed)

5. Razprava

Za mladostnike predstavljajo odnosi pomembno vlogo v oblikovanju identitete, smisla in opore. Zato smo želeli preučiti vpliv emocionalne regulacije na kakovost odnosov pri mladostnikih. Prav tako pa nas je zanimal tudi razvojni vidik emocionalne regulacije. Rezultati razvojne analize so pokazali, da statistično pomembnih razlik v emocionalni regulaciji glede na starost v obdobju od 15. do 18. leta ni. Razlike so minimalne. Največ točk dosežejo 15-letniki (ravno obratno kot predvideno) in takoj za njimi 18-letniki. Najvišji maksimum dosežejo 18-letniki. Več drugih raziskav, kot na primer raziskava Silvera idr. (2012), je pokazalo nasprotno – da starost pozitivno napoveduje emocionalno regulacijo skozi adolescenco. Po nekaterih avtorjih pa naj bi bilo obdobje srednje adolescence obdobje najnižje ravni emocionalne regulacije (nizek repertoar strategij emocionalnega soočanja), predvsem zaradi izbire potlačitve, emocionalnih težav, hormonalnih sprememb in konfliktov s starši (Laursen idr., 1998, po Zimmermann in Iwanski, 2014). Razloge za nasprotje med rezultati raziskav lahko iščemo tudi v točnosti samoocene, ki so jo v vprašalnikih podali mladostniki. Možno je, da so starejši mladostniki bolj kritični do sebe, bolj poznajo svoje regulacijske sposobnosti emocij in ravnanja, kar se je pokazalo že v raziskavi Bakračević Vukmanove in Licardove (2010). Meeus (1996, po Crocetti idr., 2010) na primer poroča o močnem upadu v skladnosti posameznikovem samoocen v zmedenem identitetnem statusu.

Pri preverjanju povezav (tabela 4) med sposobnostjo *emocionalne regulacije* in *socialnimi spretnostmi* (socialno iniciativnostjo, sociabilnostjo in socialno občutljivostjo) pri mladostnikih so rezultati pokazali, da je sociabilnost zmerno pozitivno povezana z emocionalno regulacijo ($r = 0,545$). *Sociabilnost* kaže na pripravljenost pomagati, prijaznost, ustrežljivost, odsotnost ljubosumnosti, držanje obljub in brezskrbnost v medosebnih odnosih (Lamovec, 1994). To se torej močno sklada s teorijo, ki pravi, da so kompetentnost v interakcijah, prosocialnost in medosebna občutljivost pozitivno povezani z emocionalno regulacijo (Lopes idr., 2005; Spinrad idr., 2006). Drugače pa so rezultati pokazali za dimenziji *socialne občutljivosti* in *socialne iniciativnosti*. Pozitivni korelaciji sicer sta nakazani za emocionalno regulacijo in socialno občutljivost ($r = 0,133$) in za emocionalno regulacijo ter socialno iniciativnost ($r = 0,107$), vendar nista statistično pomembni. Socialna občutljivost predstavlja občutljivost za druge, rahločutnost, skromnost in optimizem v medosebnih odnosih (Lamovec, 1994). Tudi povezanost med emocionalno regulacijo in socialno iniciativnostjo ni statistično pomembna. Razlogi so verjetno v tem, da socialna iniciativnost kaže na komunikativnost, samoiniciativnost pri vzpostavljanju, ohranjanju socialnih stikov, tekmovalnost in zmerno nezadovoljstvo z obstoječimi odnosi (Lamovec, 1994). Tekmovalnost in nezadovoljstvo z odnosi torej nižata pozitivnost in signifikantnost korelacije z emocionalno regulacijo. Emocionalna regulacija je torej pozitivno povezana z vsemi tremi socialnimi spretnostmi, vendar signifikantno le s sociabilnostjo.

V raziskavi smo preverili tudi, ali je sposobnost emocionalne regulacije negativno povezana s *sovražno gospodovalnostjo* in *sebičnostjo* (socialna ne-spretnost) pri mladostnikih. Dimenzija sovražne gospodovalnosti in sebičnosti izraža sovražno naravnost do drugih, težnjo po ukazovanju, oblastnosti v medosebnih odnosih in instrumentalne sebične vzorce vedenja v socialnih situacijah (Lamovec, 1994). Korelacijski koeficient na našem vzorcu mladostnikov je sicer pokazal šibko negativno povezanost ($-0,192$), vendar korelacija ni signifikantna.

Rezultati so pokazali, da je sposobnost emocionalne regulacije pomembno negativno povezana s socialnimi težavami pri mladostnikih ($r = -0,379$). Da je za manj spretnosti v regulaciji emocij značilen večji socialni umik, osamljenost, več antagonizma, konfliktov v medosebnih odnosih, dokazujejo tudi predhodne študije (Eisenberg idr., 2001; Lopes idr., 2005). Naši rezultati so pokazali tudi negativno povezavo emocionalne regulacije z nesamostojnostjo, odvisnostjo od drugih, nerodnostjo in slabšim komuniciranjem. Socialne težave predstavljajo tudi internalizirani in eksternalizirani vedenjski problemi. Pozunanjena (*eksternalizacija*) in ponotranjenja (*internalizacija*) vedenja so negativno povezana s sposobnostjo emocionalne regulacije pri mladostnikih. Pozunanjena vedenja zajemajo agresivnost in delinkventno vedenje oziroma kršenje pravil, ponotranjen težave pa umik, anksioznost/depresivnost in somatske težave. Pearsonov korelacijski koeficient kaže pomembno negativno povezanost med emocionalno regulacijo in pozunanjenimi problemi ($r = -0,402$) in prav tako med emocionalno regulacijo ter ponotranjenimi problemi ($r = -0,510$). Rezultati so v skladu z izsledki, da imajo tisti s pozunanjenimi problemi (delinkventnost in agresija)

premajhno kontrolo, medtem ko imajo tisti s prekomerno kontrolo v vedenju ponotranjene probleme (socialni umik, anksioznost, depresija, žalost, strah) (Spinrad idr., 2006). V našem primeru nizek rezultat na lestvici emocionalne regulacije pomeni neprimerno kontrolo (tako prenizko kot previsoko). Povzamemo lahko, da je emocionalna regulacija pozitivno povezana s socialnimi spretnostmi (predvsem s socialbilnostjo) in negativno s socialnimi težavami, eksternaliziranimi in internaliziranimi problemi.

6. Sklep

Socialne interakcije in področje *emocionalne regulacije* sta vidika, ki vsak v svoji domeni vplivata na mnoge prvine našega življenja in omogočata njegovo kakovost. Socialni odnosi (sploh v šolskem kontekstu, ki je za mladostnike prvenstvenega pomena) vplivajo na šolsko prilagojenost, učinkovito, uspešno učenje, duševno zdravje, dobrobit, doseganje ciljev, spodbujanje notranje motivacije (Košir, 2013). Socialni odnosi so povezani tudi z medosebnimi konflikti (Lopes idr., 2005). *Disfunkcionalna emocionalna regulacija* pa vpliva na duševna stanja depresije, anksioznosti, posttravmatske stresne motnje (Kring in Sloan, 2009, po Webb idr., 2012). Poleg psihopatologije je povezana, na primer, z znižanjem kvalitete življenja in dobrobiti (Gross in John, 2003, po Spaapen idr., 2014), s prehranjevalnimi motnjami in zlorabami drog (Nolen-Hoeksema idr., 2007, po Webb idr., 2012).

Uspešna emocionalna regulacija ob povezavah s socialnimi interakcijami omogoča izognitev mnogim težavam in neprijetnostim v življenju, predvsem v emocionalno burnem obdobju mladostništva, ki postavlja v ospredje interakcije z vrstniki in osamosvajanje od staršev, iskanje lastne identitete. Emocionalna regulacija se razvija v različnih socialnih kontekstih (družina, šolsko okolje), ki dajejo otroku, mladostniku kompetence, jih opremijo s strategijami, dajejo samozavest in znanja o pričakovanih emocijah in emocionalnih odzivih (Gross, 2007). Nekaterih otrok družinsko okolje zaradi različnih razlogov ne opremlja dovolj s sposobnostjo emocionalne regulacije in prav šolsko okolje lahko vsaj delno nadomesti tovrstni primanjkljaj.

Anamarija Romih, Karin Bakračević Vukman, PhD

The ability of emotional regulation in relation to the quality of social interactions in youngsters

The concept of emotional regulation plays an important role in understanding our behaviour and actions. Emotional regulation determines the emotional dimension of social interactions. When manifested, pleasant emotions normally provoke beneficial

responses from others, whereas negative emotions tend to push other people away (Furr and Funder, 1998, cited in Lopes et al. 2005). Emotional regulation may increase positive expectations in social interactions (Cunningham, 1988, cited in Lopes et al. 2005), heighten the use of effective strategies in social interactions (Furr and Funder, 1998, Lopes et al. 2005), allow for flexible attention focus, advance effective decision-making in stressful situations and provide support for executive functions in relation to the coordination of the diverse skills required for effective social behaviour (Lopes et al. 2005). The period of adolescence normally carries substantial emotional, physiological and social changes that in turn affect the behaviour of adolescents.

The main reason for choosing the population of youngsters as a target group is the fact that this sort of correlation has, in previous research, been predominantly observed in children (e.g. Spinrad et al. 2006), and to a much lesser degree in youngsters and adults. An additional reason for choosing youngsters is that the period of adolescence, extending into the time of early adulthood, is emotionally the most turbulent out of all life periods, meaning that youngsters tend to experience extreme emotions and mood changes (e.g. Larson cited in Richards, 1994, cited in Silvers et al. 2012). Some authors even refer to this period as "the time of emotional turmoil and stress" (e.g. Casey et al. 2010, cited in Silvers et al. 2012). The third reason for choosing youngsters is related to the need for forming stable and solid interpersonal relationships with other people during the time of adolescence. Youngsters gradually gain independence from their parents, enter into conflicts with them, and form friendships and partnerships. Parents play an important part in the social functioning of youngsters. There is a vivid correlation established between conflicts or negativity existing within the adolescent/parents relationship on one hand and the quality of adolescent's social functioning on the other. (Ehrlich, Dykas and Cassidy, 2012). Conflicts do occur frequently in adolescence, but if they occur consistently in several areas then this implies that the adolescent's social functioning would be poorer (Ehrlich et al. 2012). Relationships and especially peer relationships are of key importance to youngsters. They worry about what others might think of them and avoid any behaviours or social situations that might make them feel laughed at or teased (Košir, 2013). This is why it is important for youngsters in this period to have effective strategies and skills at hand that enable effective social functioning, which also applies to feeling accepted/rejected from one's peers. Social interactions seem to hold crucial importance for youngsters.

Emotional regulation is defined as an integral entity of automatized and controlled processes, involved in the reception, maintenance and modification of the presence, intensity and duration of the emotional states (Webb et al. 2012). It encompasses the regulation of emotional states within oneself as well as in relationships with others (Salovey and Mayer, 1990). According to some authors, it can also be defined as intentional control (Spinrad et al. 2006). Intentional control refers to the abilities of focusing or attention-shifting according to the current situational requirements, accompanied by activation and inhibitory control (each adapting and exchanging according to a given need, estimated at a specific time). Reactive excessive control refers to inhibition in behaviour (a tendency that provokes excessive control of oneself, shyness, limited func-

tioning and a lack of flexibility) (Derryberry and Rothbart, 1997, cited in Spinrad et al., 2006). Another example of extreme functioning consists of impulsive behaviours, such as recklessly ending up in a certain situation without adequately thinking or reflecting beforehand (Eisenberg, 2002, cited in Spinrad et. al, 2006).

Social skills can be defined as the knowledge that allows one to act effectively, suitably and in a socially acceptable manner in a given situation. Social skills consist of several interrelated dimensions. These dimensions are: perceptive (adequate perception of people and situations), cognitive (adequate judgement of others), emotional (adequate emotional expression, responsiveness) and behavioural (knowing what to do and how to do it) (Gasar, 2004). Interpersonal problems, on the other hand, refer to difficulties in maintaining relationships with other people (Locke, 2005). Social difficulties also include co-dependence, a dependant position in relationships, mutual distrust, social rejection (feelings of being rejected by other people), inhibited communication, loneliness, victimization and clumsiness (Ivanova, Achenbach, Dumenci et al., 2007). Interpersonal difficulties, or adaptation difficulties, also stand for various sorts of externalization (delinquency and aggressive behaviour) and internalisation (social retreat, anxiety, depression and psychosomatic reactions). Aggressive children, as well as those inclined to retreat, are more often rejected by their peers, which leads to an increase in their loneliness. Aggressive children and youngsters also enter into interpersonal conflicts, resort to violence much faster and take part in impulsive, delinquent actions to a greater degree, which subsequently also decreases the quality of their social interaction (Eisenberg et al. 2001).

While intentional control typically (if not always) implies positive social functioning and adaptation, extreme examples of reactive control (either excessive or insufficient) indicate a less positive social functioning (Eisenberg and Morris, 2002, cited in Spinrad et al. 2006). Greater capacity for emotional regulation and conscious control has a positive correlation with social skills. Avoidance tendencies and impulsive confrontation have, on the other hand, a negative correlation with social skills (albeit with pre-school children; Eisenberg et al. 2008). It has been proven that the influence of emotional regulation on social competence and the quality of social functioning passes on from childhood to adolescence and then to adulthood (Caspi, 2000, cited in Gross, 2007), and the evidence of this premise can be found in the research study by Lopes et al. (2005), confirming a very similar correlation with youngsters or young adults. Students who achieved higher scores in emotional regulation measurements have also been reported to have more positive relationships with other people, with a lesser number of conflicts and antagonism in their relationships. (Lopes et al. 2003, Lopes et al. 2005). Children with externalized problems (delinquency and aggression) have insufficient control in their behaviour, whereas those with excessive behavioural control suffer from internalized problems (social retreat, anxiety, depression, sadness, fear) (Eisenberg and Fabes, 1992; Robins, John et. al, 1996, cited in Spinrad et. al, 2006).

With these findings in mind, our own research study looked to investigate whether the abilities of emotional regulation actually hold a positive correlation with the quality

of social interactions in youngsters. We were also trying to establish whether the variables of age and gender are related to differences in the ability of emotional regulation. The sample consisted of 98 youngsters (with 71.4% of female respondents), between 15 and 18 years of age. The participants were given a test battery, composed of the following segments: The emotional regulation dimension as defined in the VEK-45 – Emotional Competence Questionnaire, specific scales resulting in internalization and externalization factors, and the social difficulties scale within the Achenbach youth self-report scale YSR, and the Assessment of social skills of children and youths ASSOC.

The findings indicate that there is a positive correlation between emotional regulation and social skills (sociability displayed the strongest correlation; $r = 0.545$; a lesser and insignificant correlation was established with sensitivity and social engagement), whereas negative correlation was affirmed with social incompetency (hostile domination, selfishness; -0.192), social difficulties ($r = -0.379$) and internalized ($r = -0.510$) as well as externalized ($r = -0.402$) behaviours. There were no differences detected in terms of gender and age variables. The instruments or questionnaires used proved to be sufficiently reliable.

The discrepancy in the developmental tendency of emotional regulation between some of the previous research and our findings may be ascribed to differences in the accuracy of self-evaluation in different developmental periods. There is a possibility that older youngsters have a more critical attitude towards themselves and are more aware of their regulation abilities, which had already been confirmed in the research study by Bakračević Vukman and Licardo (2010). For example Meeus (1996, cited in Crocetti et al. 2010) reports a strong decrease in the coherence of individual self-evaluations in a confused identity status.

Social sensitivity, represented by the sense of empathy, sensibility, modesty and optimism in interpersonal relationships (Lamovec, 1994), has a moderate correlation with sociability (0.425), which itself has a positive correlation with emotional regulation. The connection between emotional regulation and social engagement bears no statistical significance. The reason for this is probably due to the fact that social engagement implies communicativeness, taking initiative in the formation and maintenance of social contacts, competitiveness and moderate dissatisfaction with existing relationships (Lamovec, 1994). Competitiveness and dissatisfaction with relationships therefore decrease positivity and the significance of correlation with emotional regulation.

It has been proven that emotional regulation is correlated with social interactions, meaning that it enables a person to avoid substantial difficulties and discomforts in life. This is especially true for an emotionally turbulent period of adolescence, where themes of peer interactions, gaining independence from parental figures and the search for one's own self and identity (which goes hand in hand with social relations) are in the forefront. Evidence of an existing correlation between the domain of emotional regulation and that of the quality of social relations gives us ground to improve both of these domains that exert such a decisive influence on our lives. Some people may, due

to various reasons, not acquire sufficient ability of emotional regulation in their family environments, and the school environment could effectively mend this deficiency.

LITERATURA

1. Achenbach, T.M. (1991). Manual for the Child Behavior Checklist, 4-18. Burlington, VT: University of Vermont Department of Psychiatry.
2. Avsec, A. (2007). Psihodiagnostika osebnosti. Ljubljana: Filozofska fakulteta, Oddelek za psihologijo.
3. Avsec, A., Kavčič, T. (2011). Importance of the alternative five and trait emotional intelligence for agentic and communal domains of satisfaction. *Psychological Topics* 20, 3, str. 461–475.
4. Bakracevic Vukman, K., Licardo, M. (2010). How cognitive, metacognitive, motivational and emotional self-regulation influence school performance in adolescence and early adulthood? *Educational studies*, 36, str. 259–268.
5. Crocetti, E., Schwartz, S.J., Fermanil, A., Meeus, W. (2010). The Utrecht-management of identity. *European Journal of Psychological Assessment*, 26, str. 172–186.
6. Ehrlich, K.B., Dykas, M.J., Cassidy, J. (2012). Tipping points in adolescent adjustment: predicting social functioning from adolescents' conflict with parents and friends. *Journal of Family Psychology*, 26, str. 776–783.
7. Eisenberg, N., Cumberland, A., Spinrad, T.L., Fabes, R.A., Shepard, S.A., Reiser, M., Murphy, B. C., Losoya, S.H., Guthrie, I.K. (2001). The relations of regulation and emotionality to children's externalizing and internalizing problem behavior. *Child Development*, 72, str. 1112–1134.
8. Eisenberg, N., Fabes, R.A., Bernzweig, J., Karbon, M., Poulin, R., Hanish, L. (2008). The relations of emotionality and regulation to preschoolers' social skills and sociometric Status. *Child Development*, 64, str. 1418–1438.
9. Eisenberg, N., Morris, A.S. (2002). Children's emotion-related regulation. V: R. Kail (Ed.) *Advances in child development and behavior*. (Vol 30, 190–229) Amsterdam: Academic Press.
10. Eisenberg, N., Spinrad, T., Morris, A.S. (2002). Regulation, resiliency and quality of social functioning. *Self and Identity*, 1, str. 121–128.
11. Gasar, S. (2004). Socialna in moralna zrelost dijakov srednje šole. *Psihološka obzorja*, 13, str. 99–117.
12. Gross, J.J. (2007). *Handbook of emotion regulation*. New York: The Guilford Press.
13. Ivanova, M.Y., Achenbach, T.M., Rescorla, L.A., Dumenci, L., Almqvist, F., Bilenberg, N., Bird, H., Broberg, A.G., Dobrean, A., idr. (2007). The generalizability of the Youth self-report syndrome structure in 23 societies. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 75, str. 729–738.
14. Košir, K. (2013). *Socialni odnosi v šoli*. Maribor: Subkulturni azil, zavod za umetniško produkcijo in založništvo.
15. Lamovec, T. (1994). Psihodiagnostika osebnosti 2. Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.
16. LeBlanc, L.A., Matson, J.L., Cherry, K.E., Bamburg, J.W. (1999). An examination of the convergent validity of the Matson evaluation of social skills for individuals with severe retardation with sociometric ranking. *The British Journal of Developmental Disabilities*, 45, str. 85–91.
17. Locke, K.D. (2005). Interpersonal problems and interpersonal expectations in everyday life. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24, str. 915–931.
18. Lopes, P.N., Salovey, P., Cote, S., Beers, M. (2005). Emotion regulation abilities and the quality of social interaction. *Emotion*, 5, str. 113–118.
19. Matson, J.L., Esveldt-Dawson, K., Kazdin, A. (1983). Validation of methods for assessing social skills in children. *Journal of Clinical Child Psychology*, 12, str. 174–180.

20. Molander, B., Holmström, S., Taksić, V. (2011). South and north: DIF analyses of university-student responses to the emotional skills and competence questionnaire. *Psychological Topics* 20, 3, str. 425–447.
21. Novak, K., Pirnat, J. (2002). Lastnosti Achenbachove samoocenjevalne lestvice (Youth self-report). *Psihološka obzorja*, 11, str. 123–139.
22. Silvers, J.A., McRae, K., Gabrieli, J.D.E., Gross, J.J., Remy, K.A., Ochsner, K.N. (2012). Age-related differences in emotional reactivity, regulation, and rejection sensitivity in adolescence. *Emotion*, 12, str. 1235–1247.
23. Spaapen, D.L., Waters, F., Brummer, L., Stopa L., Bucks, R.S. (2014). The emotion regulation questionnaire: validation of the ERQ-9 in two community samples. *Psychological Assessment*, 26(1), str. 46–54.
24. Spinrad, T.L., Eisenberg, N., Cumberland, A., Fabes, R.A., Valiente, C., Shepard, S.A., Reiser, M., Losoya, S.H., Guthrie, I.K. (2006). Relation of emotion-related regulation to children's social competence: a longitudinal study. *Emotion*, 6, str. 498–510.
25. Webb, T.L., Gallo, I.S., Miles, E., Gollwitzer, P.M., Sheeran, P. (2012). Effective regulation of affect: an action control perspective on emotion regulation. *European Review of Social Psychology*, 23, str. 143–186.
26. Zimmermann, P., Iwanski, A. (2014). Emotion regulation from early adolescence to emerging adulthood and middle adulthood: Age differences, gender differences, and emotion-specific developmental variations. *International Journal of Behavioral Development*, 38, str. 182–194.

Dr. Karin Bakračević Vukman (1965), redna profesorica za razvojno psihologijo na Filozofski fakulteti Univerze v Mariboru.

Naslov: Koroška cesta 160, 2000 Maribor, Slovenija; Telefon: (+386) 02 229 36 38

E-mail: karin.bakracevic@um.si

Anamarija Romih (1992), diplomirana psihologinja, Oddelek za psihologijo Filozofske fakultete v Mariboru.

Naslov: Rimska cesta 182, 3311 Šempeter v Savinjski dolini, Slovenija; Telefon: (+386) 02 229 38 40

E-mail: ana.romih17@gmail.com