

# Uloga perfekcionizma, ruminacija i bihevioralne inhibicije u objašnjenju depresivnosti

---

**Dmitrović, Jelena**

**Master's thesis / Diplomski rad**

**2015**

*Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj:* **University of Rijeka, Faculty of Humanities and Social Sciences / Sveučilište u Rijeci, Filozofski fakultet u Rijeci**

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:186:148363>

*Rights / Prava:* [In copyright](#)/[Zaštićeno autorskim pravom.](#)

*Download date / Datum preuzimanja:* **2025-01-28**



*Repository / Repozitorij:*

[Repository of the University of Rijeka, Faculty of Humanities and Social Sciences - FHSSRI Repository](#)



Sveučilište u Rijeci  
Filozofski fakultet  
Diplomski studij psihologije

Jelena Dmitrović

Uloga perfekcionizma, ruminacija i bihevioralne  
inhibicije u objašnjenju depresivnosti

Diplomski rad

Rijeka, 2015. godina

Sveučilište u Rijeci  
Filozofski fakultet  
Diplomski studij psihologije

Jelena Dmitrović

# Uloga perfekcionizma, ruminacija i bihevioralne inhibicije u objašnjenju depresivnosti

Diplomski rad

Mentorica: prof. dr.sc. Ivanka Živčić- Bećirević

Rijeka, 2015. godina

## **Sažetak**

Depresija je jedan od najčešćih psihičkih poremećaja i iz godine u godinu broj oboljelih od depresije u svijetu se povećava. Stoga je vrlo bitno istražiti što veći broj varijabli koje su u mogućem odnosu s depresijom. U ovom istraživanju istražena je uloga perfekcionizma, bihevoralne inhibicije i ruminacija u objašnjenju depresivnosti. U istraživanju je sudjelovalo 282 studenta u dobi od 18 do 28 godina. Rezultati ukazuju kako su perfekcionizam i biheviorna inhibicija značajni prediktori stupnja ruminacija, međutim ne i depresivnosti. Naime, bez obzira na značajne korelacije između perfekcionizma i biheviorna inhibicije s depresivnosti, one ne predstavljaju značajne prediktore depresivnosti, nakon uvođenja ruminacija u model. Ruminacije su se pokazale značajnim medijatorom odnosa perfekcionizma i biheviorna inhibicije s depresivnosti. Ovakvi rezultati ukazuju na značajnost ruminacija u objašnjenju depresivnosti.

*Ključne riječi:* depresija, perfekcionizam, biheviorna inhibicija, ruminacije

# **The role of perfectionism, rumination and behavioural inhibition in the explanation of depression**

## **Summary**

Depression is one of the most common mental disorders and the number of people suffering from it grows yearly. Therefore it is truly relevant to analyse various variables that are in a potential connection with depression. This research was conducted to show the role of perfectionism, behavioural inhibition and rumination in the explanation of depression. There were 282 research participants, all students between the ages of 18 to 28. The results show perfectionism and behavioural inhibition as the significant predictors of the level of rumination. However, they did not turn out to be significant predictors when it comes to depression. Despite the compelling correlation among perfectionism and behavioural inhibition with depression, the named factors do not represent significant predictors of depression, especially posterior to the introduction of rumination into the model. Ruminations turned out to be significant mediator in the relation between perfectionism and behavioural inhibition with depression. These results point to the importance of rumination in the explanation of depression.

*Key words:* depression, perfectionism, behavioural inhibition, rumination

## Sadržaj

<b>1. UVOD.....</b>	<b>6</b>
1.1. Depresija .....	6
1.2. Perfekcionizam.....	10
1.3. Bihevioralna inhibicija .....	15
1.4. Ruminacije .....	20
<b>2. CILJ ISTRAŽIVANJA .....</b>	<b>26</b>
2.1. Problemi .....	26
2.2. Hipoteze .....	27
<b>3. METODA.....</b>	<b>28</b>
3.1. Ispitanici.....	28
3.2. Instrumentarij .....	28
3.3. Postupak istraživanja.....	33
<b>4. REZULTATI.....</b>	<b>34</b>
<b>5. RASPRAVA.....</b>	<b>42</b>
5.1. Povezanost između crta ličnosti, perfekcionizma, ruminacija, bihevioralne inhibicije i depresivnosti .....	42
5.2. Doprinos perfekcionizma i bihevioralne inhibicije u objašnjenju ruminacija, nakon kontrole crta ličnosti .....	45
5.3. Doprinos ruminacija u objašnjenju depresivnosti, nakon kontrole crta ličnosti, perfekcionizma i bihevioralne inhibicije .....	50
5.4. Medijacijski efekt ruminacija u vezi crta ličnosti, perfekcionizma, bihevioralne inhibicije s depresivnosti .....	54
5.5. Doprinosi, ograničenja i implikacije za buduća istraživanja .....	57
<b>6. ZAKLJUČAK .....</b>	<b>59</b>
<b>7. LITERATURA .....</b>	<b>60</b>
<b>8. PRILOZI.....</b>	<b>70</b>

## 1. UVOD

### 1.1. Depresija

Depresija je jedan od najčešćih psihičkih poremećaja i svake godine broj oboljelih od depresije se povećava. Taj se porast opravdano povezuje s porastom stresnih uvjeta življenja i naglim promjenama u sustavu vrijednosti i stilu života (Folnegović Šmalc, 2010). Depresivni poremećaj predstavlja značajan problem u području mentalnog zdravlja u Europi. Prema Svjetskoj zdravstvenoj organizaciji, depresija predstavlja četvrti najveći svjetski zdravstveni problem, a predviđa se kako će oko 2020. godine bit drugi svjetski zdravstveni problem, uz navedeno je i najveći uzrok nesposobnosti među odraslima (Wanmaker, Gerserts i Franken, 2015). Više od 60 % osoba koje se oporave od depresije doživjet će još jednu epizodu u periodu od narednih pet godina. Zbog psiholoških, socijalnih i ekonomskih troškova povezanih s depresijom, važno je bolje razumjeti čimbenike vezane uz depresiju (O'Mahen, Karl, Moberly i Fedock, 2015).

Postoje različiti modeli abnormalnosti koji objašnjavaju razlikovanje između normalnog i abnormalnog ponašanja. Utjecaj različitih varijabli daleko najbolje objašnjava interakcionistički model koji kao uzroke takvih stanja navodi biološke, psihološke i socijalne čimbenike te njihovu interakciju. Sagledavajući na nekoj specifičnijoj razini, možemo reći kako depresiju najbolje objašnjavaju model nesposobnosti i model patnje i nelagode. Model patnje i nelagode pretpostavlja kako do abnormalnosti dolazi ukoliko se osoba ne osjeća dobro. U tom slučaju misli i ponašanja zbog kojih je osoba nesretna jesu abnormalne te nije potrebno vidljivo vanjsko odstupanje i devijantnost kao što pretpostavljaju modeli koji u svoja objašnjenja uključuju kršenje socijalnih normi. Drugi model koji specifičnije može objasniti depresivnost jest model nesposobnosti prema kojem se ponašanje određuje prema kriterijima nesposobnosti prema sebi, odnosno nemogućnosti dostizanja ciljeva i prilagodbe na zahtjeve života te nesposobnost koja ometa socijalno funkcioniranje (Davison i Neale, 1999).

Svi ljudi dožive depresivno raspoloženje koje ponekad može potrajati neki duži period. Takvo raspoloženje može signalizirati nezadovoljstvo trenutnom situacijom te mogućnost promjene cilja ili očekivanja. Depresija nije samo stanje u kojem osoba doživljava znatnu promjenu u raspoloženju, već i u načinu na koji sagledava sebe i svijet. Kod

depresivnih pojedinaca prevladavaju osjećaji beznadnosti i bespomoćnosti koji znatno otežavaju svakodnevno funkcioniranje (Pearson, Watkins, Mullan i Moberly, 2010).

Kognitivni modeli depresije predlažu da je depresija povezana s pristranim negativnim razmišljanjem te se fokusiraju na sadržaj procesa depresivnih kognicija. Raniji kognitivni modeli, kao što je to Beckov (1995) model, navode kako je sadržaj depresivnih misli zapravo negativan pogled na sebe same, svijet i budućnost. Kasnije kognitivne teorije ove pretpostavke ograničavaju na vlastitu budućnost i vlastiti svijet koji je jedinstven za svakog depresivnog pojedinca. Naime, ne promatraju budućnost u cjelini nego su koncentrirani na događaje povezane s njima samima. Općenito, depresivni pojedinci imaju negativnije procjene samih sebe, krive se više negoli ostali za negativne događaje te su pesimističniji u vezi sebe i svoje budućnosti (Wisco, 2009). Naše emocionalne reakcije smatraju se poglavito funkcijom načina na koji konstruiramo vlastiti svijet. Beck (1967; prema Davison i Neale, 1999) depresivne osobe smatra žrtvama vlastitih nelogičnih prosudbi o samima sebi. Depresivne osobe imaju negativne sheme i pri opažanju i dosjećanju jer informacije opažaju s negativne strane, a svojih se pogrešnih odgovora dosjećaju bolje nego točnih. Valja uočiti da „svijet“ u Beckovoj depresivnoj trijadi zapravo označava bolesnikovu prosudbu o tome može li se nositi sa zahtjevima okoline.

Istraživači nakon Becka naglašavaju važnost značaja kojeg osoba pridaje nekom događaju. Reformulirana teorija depresivnosti vezana uz beznade naglašava važnost internalnih atribucija i samookrivljanja za negativne događaje. Atribucijska teorija bespomoćnosti pretpostavlja da će način na koji osoba objasni neki događaj odrediti buduće učinke tog događaja. Na taj način pojedinac nauči biti bespomoćan atribuirajući negativne događaje internalnim, stabilnim i globalnim uzrocima (Wisco, 2009). Globalno pripisivanje trebalo bi pojačati generaliziranje učinaka neuspjeha. Pripisivanje stabilnim čimbenicima te će učinke učiniti dugoročnim. Pripisivanje neuspjeha internalnim obilježjima vjerojatno će smanjiti samopoštovanje, posebice ako je pogreška također globalna i stabilna.

Kognitivne teorije depresivnosti esencijalni su dio dijateza-stres modela u kojem negativna vjerovanja koja pojedinac ima o sebi ostaju latentnima sve dok se ne aktiviraju potaknuti okolinskim znakovima kao što su stres i negativno raspoloženje. Kada osobe s takvim stilom (dijateza) dožive nešto nepovoljno i odbojno (stresor), one postaju depresivne (Phillips, Hine i Thorsteinsson, 2010).



Depresija je okarakterizirana prisustvom negativnih shema definiranih kao mentalne reprezentacije prošlih iskustava koje sadrže disfunkcionalne stavove o sebi. Ove sheme imaju vrlo bitnu ulogu u interpretaciji događaja, procesiranju informacija, usmjeravanju pažnje i pamćenju relevantnih osobnih iskustva (Koster, De Lissnyder, Derakshan i De Raedt, 2011). Svi ljudi imaju sheme koje predstavljaju sredstvo kreiranja, osmišljavanja i dovođenja u red vlastitog života. Negativne sheme ili uvjerenja što ih stekne depresivna osoba aktiviraju se pri svakom susretu s novim situacijama koje po nečemu podsjećaju na okolnosti uslijed kojih je shema naučena (Bumber, 2003). Negativne sheme su potaknute, a i same potiču neke kognitivne pristranosti zbog kojih osoba pogrešno percipira realnost. Shema neuspješnosti može depresivnu osobu poticati da gotovo cijelo vrijeme očekuje vlastiti neuspjeh. Shema samookrivljanja optereti ju odgovornošću za sve nezgode, a shema negativnog samovrednovanja trajno ju podsjeća na njezinu bezvrijednost (Davison i Neale, 1999).

Neki pojedinci posjeduju kognitivnu vulnerabilnost koja uz stresni životni događaj dovodi do depresije. Nameće se pitanje kako najbolje konceptualizirati i mjeriti kognitivnu vulnerabilnost. S jedne strane istraživači se fokusiraju na eksplicitne kognicije, odnosno kognitivne produkte, a s druge strane fokusiraju se na implicitne kognicije, odnosno kognitivne procese i procesiranje informacija (Haefel i sur., 2007). Rezultati istraživanja podržavaju kognitivni model depresije koji sugerira da implicitne kognicije relativno točno predviđaju prošla, trenutna i buduća depresivna stanja. Vjeruje se kako se depresija dogodi kada negativna vjerovanja koja osoba ima o samom sebi ometaju sposobnost pojedinca za regulaciju emocionalnih odgovora na averzivna iskustva. Prema kognitivnim teorijama, depresivni pojedinci posjeduju reprezentacije o sebi koje uključuju gubitak, neuspjeh, bezvrijednost, odbijanje i beznade (Phillips i sur., 2010).

Prema teoriji semantičke mreže, negativno raspoloženje aktivirano je mrežom negativnih uspomena, vjerovanja i shema o sebi i svijetu (Lovretić i Mihaljević-Peleš, 2013). Depresivni pojedinci najčešće minimaliziraju vlastiti uspjeh i maksimiziraju i generaliziraju vlastite pogreške i neuspjehe. Negativne samoprocjene jedna su od ključnih obilježja depresije, a često takve procjene uključuju osjećaj bezvrijednosti i beznada (Lyubomirsky i Nolen-Hoeksema, 1995). Kada se pod određenim okolinskim podražajima aktiviraju negativne sheme počinju se generirati automatske i sistemske pristranosti u procesiranju informacija. Obrasci aktivacije utječu na postojeće kognitivne strukture, gdje se potom

aktivira jedan član negativnog pamćenja ili emocije koji potom aktivira sve ostale članove asocijativne mreže pojedinaca (Phillips i sur., 2010).

Interpersonalni faktori koji objašnjavaju etiologiju depresije uključuju i nesigurnu privrženost koju karakterizira odbijanje te neadaptivne interpersonalne obrasce ponašanja kao što je pokorno ponašanje, nedostatak asertivnosti i pretjerano traženje ponovnog potvrđivanja. Ponašajni aspekt depresije uključuje odnose između depresivne osobe i drugih ljudi. Depresivne osobe imaju oskudnu mrežu socijalnih odnosa, a uz to je smatraju manje podupirućom. Takva smanjena socijalna potpora umanjuje sposobnost osobe da se nosi s negativnim životnim događajima (Pearson i sur., 2010).

Coyne i Whiffen (1995; prema Enns i Cox, 1999) skreću pozornost na važnost socijalnog konteksta pojedinca uz crte ličnosti koje su dakako veoma važne u razvoju depresije. Iako je depresija veoma heterogen poremećaj, jedna karakteristika značajna u različitim tipovima depresije jest bihevioralni simptom gubitka interesa za aktivnosti koje su im prije izazivale ugodnost. Mnoga istraživanja naglašavaju ulogu kroničnog stresa koji je etiološki povezan s depresijom koja također reducira bihevioralnu aktivaciju u većini ili čak u svim stanjima (Stone, Lin, Sarfraz i Quartermain, 2011).

Osobine ličnosti igraju veliku ulogu u predisponirajućim faktorima za razvoj različitih mehanizama funkcioniranja. Neuroticizam se naročito pokazao značajnim za pojavu psihopatologije, najčešće depresije i anksioznosti te ostaje postojan i nakon prolaska depresivne epizode. Neuroticizam se smatra rizičnim faktorom za razvoj depresivnih simptoma, međutim, malo se zna o tome koji mehanizmi sudjeluju u nastanku i održavanju simptoma depresije. Neuroticizam može dovesti do pristranosti u pažnji i pamćenju, kao i kognitivnim i bihevioralnim stilovima ruminacija koje se fokusiraju na depresivne simptome. Postoji velika povezanost ruminacija i neuroticizma, a istraživači tu povezanost argumentiraju na način da su ruminacije manifestno ponašanje u čijoj je podlozi neuroticizam (Roelofs, Huibers, Peerers i Arntz, 2008). Neuroticizam je povezan s depresijom u kliničkom i nekliničkom uzorku. Mnogi procesi objašnjavaju vezu neuroticizma i depresije, primjerice sklonost fokusiranja pažnje ka negativnom sadržaju i pristup negativnim sjećanjima te ruminativni stil razmišljanja (Roelofs, Huibers, Peerers, Arntz i van Os, 2008).

## 1.2. Perfekcionizam

Različite varijable mogu pridonijeti vulnerabilnosti pojedinca za depresiju ili druge oblike patologije. Najčešće se takve varijable definiraju kao deficiti određenih karakteristika pojedincu bitnih prilikom samoprocjene vlastite adekvatnosti. Dok s jedne strane imamo klasične rizične faktore kao što su nedostatak samopoštovanja, socio-ekonomski status, razina obrazovanja, neka vrsta traume, određene crte ličnosti i slično, s druge strane možemo izdvojiti i nešto specifičnije rizične faktore koji govore upravo o interindividualnim razlikama u percepciji. Jedan od takvih faktora je perfekcionizam.

Perfekcionizam se definira kao crta ličnosti koju karakteriziraju tendencija za stvaranjem i održavanjem ekstremno visokih standarda te pojačane kritičke evaluacije vlastitog ponašanja ili izvedbe. Mnogo je negativnih karakteristika koje se vezuju uz perfekcionizam kao što su povećana vulnerabilnost za različite oblike psihopatologije, povećani stres, anksioznost, depresiju (Di Schiena, Luminet, Philippot i Douilliez, 2012), interpersonalni problemi, problemi s izražavanjem emocija, ljutnjom, neuroticizmom te nemogućnosti adekvatnog nošenja sa stresom u kojima često iskazuju strah i brigu (Burns i Fedewa, 2005). Osim depresije, perfekcionizam se također vezuje uz opsesivno-kompulzivni poremećaj, socijalnu fobiju i panični poremećaj te se često smatra faktorom koji stoji u podlozi prilikom dijagnosticiranja psihopatologije (Harris, Pepper i Maack, 2008). Posljednjih godina postoji povećani interes ne samo za štetne efekte perfekcionizma, već i za faktore koji su uključeni u njegov razvoj i održavanje. Područje koje osobito zanima istraživače jest kognitivno procesiranje prijetećeg i nagradnog podražaja (Randles, Flett, Nash, McGregor i Hewitt, 2010).

Ranije se na perfekcionizam gledalo kao na isključivo jednodimenzionalan konstrukt. Danas se zna kako je perfekcionizam kompleksne prirode pa jednodimenzionalne definicije nisu dovoljne za opis njegove multidimenzionalnosti budući da njima gubimo neke bitne elemente u opisu i razumijevanju ovog pojma. Novija istraživanja, osim što dokazuju višedimenzionalnost tog konstrukta, pokazuju i postojanje ne samo neadaptivnih, već i adaptivnih aspekata perfekcionizma. Perfekcionizam je posljednjih godina dobio mnogo pozornosti kao stabilni konstrukt ličnosti te je postao važna varijabla razlikovanja među pojedincima u području istraživanja psihološkog stresa (Short i Mazmanian, 2013).

Frost, Marten, Lahart i Rosenblate (1990) govore o perfekcionizmu kao višedimenzionalnom konstrukt i smatraju da se perfekcionizam sastoji od šest dimenzija: pretjerano visoki osobni standardi, zabrinutost oko pogrešaka u izvedbi, sumnja u kvalitetu vlastite izvedbe, pretjerano naglašavanje preciznosti, reda i organizacije te očekivanja i procjene od strane roditelja. Također, smatraju negativnu samoevaluaciju i potrebu za eksternim odobravanjem sastavnim dijelom perfekcionizma, a pretjeranu samokritičnost i pretjeranu zabrinutost zbog pogrešaka perfekcionista promatraju kao plodno tlo za različite psihičke poremećaje. Razlikovanje faceta perfekcionizma, kao i drugih konstrukata ličnosti, ovisi o kontekstu u kojem je konstrukt promatran. Kada se perfekcionizam promatra prvenstveno u okviru socijalnih interakcija, razlikovanje od Hewitta i Fletta iz 1991. godine postaje relevantno. Hewitt i Flett (1991) također dokazuju višedimenzionalnost konstrukta perfekcionizma te razlikuju tri dimenzije perfekcionista ponašanja: *Sebi usmjeren perfekcionizam*, *Drugima usmjeren perfekcionizam* i *Socijalno očekivani perfekcionizam*. Perfekcionizam usmjeren prema sebi odnosi se na postavljanje nerealističkih ciljeva. Takav pojedinac sumnja u vlastite postupke i usmjeren je na vlastite pogreške i prošle neuspjehe. Njegovo djelovanje više motivira želja za postignućem, nego strah od neuspjeha. Druga dimenzija perfekcionizma usmjerena prema drugima odnosi se na pojedinčeva nerealna uvjerenja o sposobnostima drugih te njegova visoka očekivanja od njih. Konačno, socijalno očekivani perfekcionizam posljedica je straha od neuspjeha koji je povezan s negativnom procjenom i socijalnom anksioznošću. Kod pojedinca se javljaju vjerovanja da drugi imaju nerealna očekivanja od njega, strah od negativne socijalne procjene te ima snažnu potrebu za odobravanjem od drugih. Ova dimenzija perfekcionizma je veoma bitna jer uključuje očekivanja drugih o njihovoj izvedbi i ponašanju (Cruce, Pashak, Handal, Munz i Gfeller, 2010).

Socijalno očekivani perfekcionizam kao dimenzija višedimenzionalnog perfekcionizma pokazuje najvišu povezanost sa strahom od neuspjeha. On se svodi na kritičizam i osuđivanje od strane okoline u situaciji kada pojedinac doživi neuspjeh pokušavajući ostvariti zadatak na određeni očekivan način (Hewitt, Flett, Besser, Sherry i McGee, 2003). Perfekcionizam usmjeren ka sebi pokazuje pozitivne perfekcionista težnje, dok socijalno očekivani perfekcionizam uključuje samokritičnost i povezuje se sa spektrom psihičkih poremećaja kao što su granični poremećaj ličnosti, afektivni poremećaji i poremećaji hranjenja. Također se povezuje sa suicidalnim namjerama, rizikom od suicidalnog

čina, depresijom i beznađem (Stoeber, Hutchfield i Wood, 2008). Shafran i sur. (2002; prema Hewitt i sur., 2003) smatraju kako su preostale dvije dimenzije modela Hewitta i Fletta samo korelati perfekcionizma te nisu ključni u objašnjenju „kliničkog perfekcionizma“.

Hamachek (1978; prema Flett, Besser i Hewitt, 2005) razlikuje normalni i neurotski perfekcionizam. Njegov model pretpostavlja povezanost specifičnih dimenzija perfekcionizma s različitim aspektima neadaptivnog ponašanja, distresa i psihopatologije kao što su anksioznost, depresija, anoreksija nervosa, iracionalna vjerovanja, neuroticizam, osjećaji srama, pokorna ponašanja i opsesivno kompulzivni simptomi. Mnogo je manje poznata povezanost perfekcionizma s normalnim karakteristikama ličnosti poput motivacije za dostignućem, izdržljivosti i savjesnosti (Chen, Hewitt i Flett, 2015). Hamachek normalni perfekcionizam opisuje kao zadovoljstvo s izvođenjem zadatka. Štoviše, normalni perfekcionizam okarakteriziran je kao postavljanje visokih standarda za vlastitu izvedbu i stjecanje osjećaja zadovoljstva kao rezultat svojih napora. Zdravi perfekcionisti sposobni su prilagoditi sebe i svoje standarde situacijskim zahtjevima te nisu rigidni (Randles i sur., 2010). Neurotski perfekcionisti postavljaju visoke standarde, ali su nesposobni osjetiti zadovoljstvo nakon izvedbe zadatka jer su kritični oko pogrešaka u istom. Oni nisu vođeni nastojanjima za postizanje uspjeha, već strahom od neuspjeha. Briga oko pogrešaka i kritičke evaluacije, a ne postavljanje visokih standarda, jesu ono što predstavlja problem kod ove vrste perfekcionizma (Cruce i sur., 2010). Horney (1937; prema Heinrich i Parker, 2000) perfekcionističke težnje tumači kao neurotičnu nesposobnost za prihvaćanje nesavršenosti kod sebe. Razlikuje neurotičnu potrebu od zdravih težnji za postignućem.

Pozitivni aspekt perfekcionizma među prvima spominje Adler (1956; Chen i sur., 2015) koji težnju za savršenstvom smatra važnim preduvjetom samoaktualizacije te tvrdi kako postoji zdravi, za ljudsko ponašanje esencijalni aspekti perfekcionizma, navodeći kako je težnja ka savršenstvu urođena, nešto bez čega bi život bio nezamisliv. Spence i Helmreich (1983; prema Heinrich i Parker, 2000) također dijele Adlerovo mišljenje naglašavajući potrebu pojedinca da bude umjeren između onih koji pokušavaju maksimizirati svoje potencijale i onih koji se fokusiraju na svoj položaj u odnosu na druge ljude. Maksimizacija vlastitih potencijala na neadaptivan način može dovesti samo do disfunkcionalnih doživljavanja i ponašanja („*Moram biti savršen, da bi bio prihvaćen*“). Oni koji se fokusiraju na svoj položaj u odnosu na druge najčešće se uspoređuju s onima koji su bolji od njih i

problem se javlja ukoliko osoba nije zadovoljna svojom pozicijom na ljestvici, a ne vidi kako bi se na adekvatan način drugačije rangirala (Koole i Veenstra, 2015).

Novije podjele dijele perfekcionizam na adaptivni i neadaptivni, poznatiji kao dualni proces perfekcionizma (Slade i Owens, 1998; prema Kung i Chan, 2014). Adaptivni perfekcionizam se sagledava kao prednost pojedinca dok neadaptivni predviđa neadaptivno ponašanje i doživljavanje. Razlika između adaptivnog i neadaptivnog perfekcionizma ili pozitivnog i negativnog perfekcionizma temelji se na Skinnerovom biheviorizmu (Kung i Chan, 2014). Pozitivni perfekcionizam temelji se na ponašanju i kogniciji usmjerenim prema dostizanju visoko postavljenih ciljeva te je kao takav vođen pozitivnim potkrepljenjima i željom za uspjehom. Negativni perfekcionizam vođen je negativnim potkrepljenjem i strahom od neuspjeha.

Prema holističkom modelu stresa pojedinci se razlikuju u predikciji pozitivnih i negativnih psiholoških odgovora na stresore. Pozitivni odgovori jesu kognitivne procjene situacije koje doprinose blagostanju, dok je negativni odgovor povezan sa smanjenjem blagostanja. Prema ovom modelu perfekcionizam može znatno predvidjeti dva ishoda: snagu (eustres) i napor (distres). Hoće li se manifestirati napor ili snaga ovisi o vrsti potkrepljenja koje slijedi nakon određenog ponašanja (Kung i Chan, 2014). Hewitt i Dyck (1986; prema Randles i sur., 2010) predlažu dijateza-stres model koji naglašava potrebu za sagledavanjem kontekstualnih faktora. Perfekcionizam usmjeren ka sebi može ukazivati na snažni nagon i snalažljivost, ali s druge strane povećava vulnerabilnost za depresivnost u situacijama ozbiljnog neuspjeha koje mogu biti okidač kognitivnih pristranosti (Hewitt i Flett, 2002; prema Cheng i sur., 2015).

Neadaptivni perfekcionizam karakterizira pretjerana opterećenost svojim ponašanjem i analizom istog te pretjerana briga o kriticismu i očekivanjima drugih ljudi. Također, on potiče osjećaj diskrepance između očekivanja i rezultata, brige oko pogrešaka i tuđih očekivanja te straha od uvjetovanosti prihvaćanja savršenim izvedbama. Ova mjera pokazuje povezanost s neprilagodbom, negativnim afektom, niskim samopoštovanjem i niskom samoefikašnošću (Stoeber i sur., 2008). Vjerodostojan razlog zbog kojeg negativni perfekcionizam dovodi do neadaptivnog ponašanja jest činjenica da ne mogu nikada biti sigurni da neće naići na pogreške koje će dovesti do neuspjeha (Kung i Chan, 2014). Postoje i pozitivne karakteristike perfekcionizma kao što su visoki uspjeh, adaptivno suočavanje i savjesnost. Adaptivni

perfekcionizam povezujemo s poboljšanjem vlastitih izvedaba i postizanjem zacrtanih ciljeva (Di Schiena i sur., 2012). Perfekcionizam usmjeren ka sebi povezan je sa savjesnošću, a negativno sa samoaktualizacijom, bezuvjetnim prihvaćanjem i tolerancijom na neuspjeh (Randles i sur., 2010).

Perfekcionizam se vezuje uz iracionalna vjerovanja vezana uz depresiju. Iracionalna vjerovanja su u istraživanjima često potvrđena kao medijatori emocionalnog stresa te mogu biti glavnim uzrokom emocionalnog distresa. Perfekcionistička iracionalna vjerovanja uključuju: visoka očekivanja, potrebu za društvenim odobravanjem, sklonost osjećaju krivnje, frustrirajuća reaktivnost, emocionalnu neodgovornost, osjećaj anksioznosti i brige, izbjegavanje problema, ovisnosti, bespomoćnosti te trebanja i moranja (Burns i Fedewa, 2005).

Što je pojedinac fleksibilniji u sposobnostima suočavanja to je sposobniji prilagoditi se širokom spektru situacija. Perfekcionisti prema rezultatima mnogih istraživanja pripadaju u skupinu pojedinaca s nefleksibilnim načinom razmišljanja, tj. razmišljaju samo u terminima apsolutnog uspjeha ili neuspjeha (Burns i Fedewa, 2005). Negativan perfekcionizam značajno korelira s kategorijalnim razmišljanjem, odnosno crno-bijelim gledanjem na svijet, netolerancijom i nepovjerenjem u druge (Fedewa, Burns i Gomez, 2005). Kategorijalno razmišljanje opisujemo kao polarizirani način razmišljanja, nepovjerenje u druge i netoleranciju. Negativni perfekcionisti postižu visoke rezultate u kategorijalnom razmišljanju zbog njihovog apsolutističkog načina razmišljanja. Pozitivni perfekcionisti su kreativniji i fleksibilniji te postižu niže rezultate na skali kategorijalnog razmišljanja (Querstret i Copley, 2013). Pesimizam i kognitivna nefleksibilnost ograničava perfekcionista te uzrokuje poteškoće s pomicanjem pažnje s vlastitih negativnih misli, što interferira s njihovom procjenom problema te nalaženjem rješenja za iste. Carverov i Scheierov model samoregulacije (1986; prema Hewit i sur., 2003) uključuje fokus na inzistiranje pojedinca u ostvarivanju nedostižnih ciljeva čak i kada bi napuštanje takvih ciljeva bilo vrlo adaptivno.

### 1.3. Bihevioralna inhibicija

Jedno od gledišta motivacije uključuje postojanje dva osnovna tipa ponašanja: ono motivirano postizanjem pozitivnih ishoda te ono motivirano izbjegavanjem negativnih ishoda. Jedan od prvih znanstvenika koji je opisao navedene tipove ponašanja jest Schneirla (1959; prema Gable, Reis i Elliot, 2003) koji razlikuje pristup i stjecanje sredstava s jedne strane te povlačenje i zaštitna ponašanja s druge strane. Gray je 1970. godine u opisani model uključio i emocije koje su u podlozi tih ponašanja pa se tako uz pristup i stjecanje sredstava vezuju pozitivne emocije, a uz izbjegavanje i zaštitna ponašanja negativne emocije. Prema Grayu (1970; prema Markarian, Pickett, Deveson i Kanona, 2013) emocije izazivaju motivacijski značajni i potkrepljujući podražaj koji je u stanju aktivirati urođene mozgovne sustave bitne za funkcioniranje pojedinca. Teorija osjetljivosti na potkrepljenja predlaže dva sustava: bihevioralno inhibicijski i bihevioralno aktivacijski sustav. Bihevioralno aktivacijski sustav osjetljiv je na uvjetovane pozitivne podražaje, stvarajući pozitivnu povratnu petlju koju aktivira prisutstvo nagrade ili izostanak kazne. S druge strane, bihevioralni inhibicijski sustav osjetljiv je na uvjetovani neugodni podražaj, odnosno prisutstvo kazne ili izostanak nagrade. Također ovaj sustav osjetljiv je i na ekstremnu novost, visoke intenzitete podražaja te na podražaje povezane sa strahom (Corr, 2004).

Još od djetinjstva pojedina djeca sklonija su reagirati na nepoznate socijalne situacije ekstremnom strepnjom, oprezom i povlačenjem, negoli na susretljiv i istraživački način. Takve predispozicije nazivaju se bihevioralnom inhibicijom što se smatra mjerom dječjeg temperamenta koji uključuje aspekte sramežljivosti, opreza i socijalnog povlačenja (Brozina i Abela, 2006). Iako se djetetova preferencija novih podražaja smatra uobičajenom, izgleda kako je ta preferencija sklona promjenama u ranom djetinjstvu obzirom da mnoge odrasle osobe imaju razvijenu preferenciju prema poznatom (Quality, Oakman i Farvolden, 2007).

Bihevioralna inhibicija zadržava pažnju na konfliktu u okolini, usmjerava pažnju na konfliktne podražaje kada su detektirani te rješava konflikt inhibirajući trenutnu radnju i usmjeravajući resurse na ono što je pojedincu trenutno bitnije. Drugim riječima, ukoliko se u stvarnoj situaciji susretnemo s informacijama koje su kontradiktorne ili dvosmislene, sustav će inhibirati slijed ponašanja koji bi uslijedio u slučaju da su te informacije jasne te će se u organizmu pokrenuti već facilitirana navika kojom ćemo pokušati objasniti trenutnu situaciju



(Berkman, Lieberman i Gable, 2009). Novi podražaj zapravo jest dvoznačajan zbog toga što postoji mogućnost za nagradu, ali i za kaznu. Možemo reći kako novi podražaj stimulira aktivaciju oba sistema, a za specifičniju prognozu aktivacije sustava trebamo uzeti u obzir dodatne varijable poput samopoštovanja, samoefikasnosti, perfekcionizma i slično. Novitete ljudi često percipiraju kao prijetnju pa možemo reći kako se češće aktivira inhibicijski sustav. S druge strane, bihevioralna aktivacija pokazuje nam koliko je pojedinac željan novih podražaja te se kod takvih pojedinaca javlja aktivno izbjegavanje monotonije (Quality i sur., 2007). Bihevioralna aktivacija nalazi se u podlozi impulzivnosti i traženja uzbuđenja, dok je uloga bihevioralne inhibicije razrješavanje konflikata vezanih uz ispunjavanje ciljeva. Bihevioralna inhibicija nam prilikom razrješavanja zadataka pomaže inhibirajući sustav i procjenjujući rizik, a nalazi se u podlozi neuroticizma i anksioznosti. Bihevioralna inhibicija utječe na pretraživanje unutarnjih i vanjskih bitnih informacija kao odgovor na potencijalno prijeteću situaciju. Ona je biološki temelj mnogih kognitivnih pristranosti kao što su pristranost pamćenja, negativnih očekivanja i vjerovanja te porast percepcije prijetnje (Kimbrel, Nelson-Gray i Mitchell, 2012).

Bihevioralno inhibicijski (BIS) i bihevioralno aktivacijski (BAS) sustavi opisuju se kao konstrukti koji u terminima crta ličnosti odgovaraju impulzivnosti i anksioznosti. Prema Eysenckovom modelu ekstraverzije i neuroticizma, bihevioralna inhibicija odgovara anksioznosti, odnosno neurotičnim introvertima više usmjerenima na neuroticizam. S druge strane bihevioralna aktivacija odgovara impulzivnosti, odnosno neurotičkim ekstravertima koji su više usmjereni ekstraverziji (Knyazev, Slobodskaya i Wilson, 2002).

Corr (2002; prema Erdle i Rushton, 2010) pretpostavlja da su BIS i BAS dva suprotna sustava od kojih BAS facilitira određena ponašanja, dok ih BIS inhibira, pa su samim time neovisni. Također govori o tome da su pojedinci s visokim rezultatom na BIS-u i niskim na BAS-u najosjetljiviji na kaznu te doživljavaju situacije negativnijima. Bihevioralna inhibicija povezana je s doživljavanjem anksioznosti te je pozitivno povezana s Eysencovim neuroticizmom, ali negativno s ekstraverzijom (Keiser i Ross, 2011). Stanje bihevioralne inhibicije generira anksioznost što se manifestira u obliku brige i ruminacija (Segarra, Poy, Lopez i Molto, 2014).

Ovi sustavi povezani su direktno s regulacijom emocija. Regulacija emocija odnosi se na podešavanje emocionalnih iskustava pritom shvaćajući i prihvaćajući emocije i sposobnost

usmjeravanja pažnje prema željenim ciljevima bez obzira na emocionalno stanje. Adaptivne strategije rezultiraju povoljnim ishodima za pojedinca, međutim njihova disfunkcionalna upotreba dovodi do pogoršanja mentalnog blagostanja (Wanmaker i sur., 2015).

Kombinacija negativne emocionalnosti i ponašanja izbjegavanja u situacijama visokog intenziteta značajno je povezana s internalizacijom simptoma. Rezultati također ukazuju na pozitivnu korelaciju BIS-a i povećanja izlučivanja kortizola, dok suprotno tome BAS pokazuje smanjenje izlučivanja kortizola (Coplan, Wilson, Frohlick i Zelenski, 2006). U istraživanju se pokazalo kako vezu BAS-a i depresivnosti moderira BIS. BAS se pokazao značajnim za predviđanje depresivnih simptoma samo kod pojedinaca s visokom bihevioralnom inhibicijom (Hamill, Scott, Dearing i Pepper, 2009).

Bihevioralna inhibicija pokazuje se kao relativno stabilna karakteristika kroz život pojedinca. Ona najčešće dovodi do anksioznosti koja potom utječe na depresivne simptome. Ujedno je i faktor temperamenta kojeg karakterizira sramežljivost te strah u susretu s novim i nepoznatim socijalnim situacijama (Muris, Merckelbach, Schmidt, Gadet i Bogie, 2001).

Rezultati istraživanja usmjerenog na povezanost BIS-a i BAS-a s mogućnošću kontrole situacije pokazuju kako pojedinci s povišenim rezultatom na BIS-u imaju manji osjećaj kontrole nad situacijom u usporedbi s onima koji imaju visoke rezultate na BAS skali. Pojedinci s izraženim BIS-om imaju pojačani odgovor na konflikte i stres u interpersonalnim odnosima te na taj način doživljavaju više negativnih iskustava (Windsor, Anstey, Butterworth i Rodgers, 2008).

Rezultati na BIS skali predviđaju razlike u proceduralnom učenju u prijetećem kontekstu. Bihevioralna inhibicija povezana je s emocionalnim stresom uključujući visok stupanj emocionalne reaktivnosti i disfunkcionalnih stilova emocionalne regulacije. Visok stupanj bihevioralne inhibicije povećava mogućnost rigidnog korištenja izbjegavajućih ponašanja (Poythress i sur., 2008). Ukoliko ne postoji korektivno učenje takvi pojedinci imaju manje izgleda poduzeti konstruktivne akcije prilikom negativnih emocionalnih stanja što za ishod ima češća i dulja razdoblja negativnog raspoloženja (Leen-Feldner, Zvolensky, Feldner i Lejuez, 2004).

Depresivno raspoloženje veže se uz redukciju sistema nagrađivanja i povećanu osjetljivost sustava za kaznu. Bihevioralna inhibicija je rizični faktor za razvoj depresivnosti.

Bihevioralno inhibiraniji pojedinci osjetljiviji su na kažnjavajuće podražaje negoli na nagrade (Erdle i Rushton, 2010).

Prethodna istraživanja sugeriraju kako određeno stanje (emocije ili raspoloženje) može utjecati na evaluaciju crta ličnosti. Time se BIS po nekim autorima smatra konstruktom ličnosti ovisnim o stanju. Bihevioralna inhibicija povećana je kod depresivnog raspoloženja. Tada se češće javlja i strah od negativnog vrednovanja te manje izražena tendencija za pristupanjem apetitivnim podražajima (Pinto-Mezai sur., 2006).

Bihevioralna inhibicija se često poistovjećuje s niskim pozitivnim afektom. Oba konstrukta karakterizirana su niskim postotkom pristupanja i angažmana. Niske razine pozitivnog afekta povezane su smanjenim angažmanom u svim kontekstima, dok je bihevioralna inhibicija povezana s nedostatkom angažmana u novim situacijama (Laptook i sur., 2008).

Bihevioralna inhibicija u kombinaciji s okolinskim stresorima stvara pojedinca osjetljivog na razvoj depresije. Primjerice, veza između bihevioralne inhibicije i depresivnosti kod djece nije direktna već je posredovana socijalnom anksioznošću (Gladstone i Parker, 2006). Još jedan dokaz povezanosti bihevioralna inhibicije s depresijom jest povezanost bihevioralne inhibicije s anhedonijom koja se smatra jednim od ključnih simptoma depresije (Quilty, Mackewa i Bagby, 2014). Većina oblika poremećaja praćena je redukcijom veoma napornih i neprekidno pozitivno motiviranih ponašanja kao i onih povezanih sa suočavanjem sa stresnim situacijama koji su definirani kao motorička ponašanja vođena kroz pozitivne napore ili uklanjanje i izbjegavanje negativnih napora. Gledano iz kliničke perspektive to se očituje kao anhedonija, umor pri minimalnom naporu te nedostatak sudjelovanja u gotovo svim dnevnim aktivnostima, posebno onih povezanih s aktivnim odmorom (Stone i sur., 2011).

Bihevioralna inhibicija je varijabla s ulogom u regulaciji ponašanja u situacijama konflikta i noviteta koja ima utjecaj i na donošenje odluka. Neizvjesnost je zajednički faktor za konflikt i novitete, a bihevioralna inhibicija se upravo aktivira u situacijama neizvjesnosti (Czernatowicz-Kukuczka, Jasko i Kossowska, 2014).

Traženje noviteta i izbjegavanje šteta su dvije glavne temperamentne dimenzije Cloningerovog biosocijalnog modela ličnosti povezane s Grayevim bihevioralno

aktivacijskim i bihevioralno inhibicijskim sustavom. Rezultati ukazuju kako su izbjegavanje štete i ovisnost o nagradama dobri prediktori BIS-a, dok su ustrajnost i traženje noviteta dobri prediktori BAS-a kada su dob i spol kontrolirani. Ovo istraživanje potvrđuje teorijsku povezanost BIS-a i izbjegavanja štete te BAS-a i traženja novosti. Pojedinci s povišenim BAS-om iskusit će više pozitivnih, a pojedinci s izraženim BIS-om više negativnih osjećaja (Mardaga i Hansenne, 2007).

Pozitivna povezanost BIS-a i neadaptivnog perfekcionizma ukazuje na važnost interindividualnih razlika u osjetljivosti na kazne kao prediktorom neadaptivnog perfekcionizma. Stil roditeljstva se pokazao kao značajan prediktor neadaptivnog perfekcionizma unatoč temperamentnom konstrukt bihevioralne inhibicije. Bihevioralna inhibicija i stil roditeljstva mogu biti povezani i u drugom smjeru. Ukoliko roditelji primijete bihevioralnu inhibiranost kod djeteta koju karakterizira anksioznost i strah, bit će direktivniji u njihovom odgoju. Na taj način smanjuju pojedincu mogućnosti za razvoj vlastite autonomije čime takvi pojedinci ostaju inhibirani zbog uvjerenja da roditelji znaju bolje od njih što je za njih dobro (Turner i Turner, 2011).

Postoje i pozitivne karakteristike pojedinaca s izraženim rezultatom na bihevioralnoj inhibiciji. Istraživanja pokazuju kako su takvi pojedinci ugodni, metodični, dobro organizirani, pouzdani ljudi s tendencijom opreznog odnošenja. Ovakvi nalazi upućuju na dobro promišljeno ponašanje pojedinaca s povišenim rezultatom na bihevioralnoj inhibiciji koje, ukoliko je usmjereno ka adaptivnim ciljevima, predstavlja normalno svakodnevno funkcioniranje (Keiser i Ross, 2011). Takve osobe sposobne su inhibirati i neka nepoželjna ponašanja, posebice u situacijama kada pažnju trebaju usmjeriti na neki dugoročniji cilj. Također, postoje negativne karakteristike BAS-a. Takvi su pojedinci s jedne strane ekstraverti i odlučni ljudi dok s druge strane mogu biti veoma impulzivni i sa sklonošću ka lošoj ponašajnoj kontroli (Segarra i sur., 2014).

#### 1.4. Ruminacije

Preispitivanje samog sebe prirodan je proces za svaku osobu. Ono uključuje fokusiranje na vlastite misli, osjećaje i iskustva. Neadaptivna forma ovakvog procesa jesu ruminacije definirane kao serija misli o istoj određenoj temi. Ruminatori pokazuju češće, intenzivnije i mnogo teže epizode depresije negoli pojedinci s nižom tendencijom ruminiranja (Kühn, Vanderhasselt, De Raedt i Gallinat, 2012). Istraživanje vlastitog identiteta može biti posljedica dugoročnog zapitkivanja, neodlučnosti i odugovlačenja. Pitanja identiteta mogu biti istražena na više načina, na besciljan i analitičan te učinkovit i sustavan način. Oni pojedinci koji besciljno ruminiraju o sebi stvaraju difuzan identitet koji blokira osobu da se razvije i očvrstne što dovodi do razvijanja vulnerabilnosti za depresivnost (Luyckx i sur., 2007). U pronalaženje smisla nakon stresnog događaja upušta se veliki broj ljudi s ciljem pronalaska koristi ili pozitivnog aspekta događaja. Takva objašnjenja osiguravaju pojedincu mentalni i fizički oporavak od stresnog događaja (Kamijo i Yukawa, 2014).

Postoje mnoge definicije ruminacija, ono što im je zajedničko jest iskustvo ponavljajućih, nametljivih i negativnih kognicija. Neke od definicija su veoma uske, primjerice Nolen-Hoeksema (1991) definira depresivne ruminacije kao misli u kojima se osoba fokusira na vlastite depresivne simptome. Neke su pak opsežne, kao primjerice Martinova i Tesserova (1996) koja u modelu samoregulacije ruminativnih misli definira ruminacije u kontekstu razmišljanja pojedinca o svojim ciljevima, sugerirajući mogućnost pojave takvog razmišljanja u odsustvu neposrednih okolinskih znakova vezanih uz mentalno stanje pojedinca. Njihov model navodi tri mehanizma uz pomoć kojih ruminativno razmišljanje može biti zaustavljeno: distrakcija, odustajanje od cilja i postizanje cilja (Querstret i Cropley, 2013).

Proces ruminacija pomaže nam u smještanju događaja u naše socijalno okruženje ili našu povijest. Povezano je također s usmjeravanjem pažnje, pojedinac s deficitom sposobnosti usmjeravanja pažnje može lako zapeti u ponavljajućim ruminacijama koje su uvijek istog sadržaja. Ukoliko pojedinci zapnu u začaranom krugu, ruminacije postaju uobičajeni način razmišljanja, odnosno mentalna navika koja kao takva reducira kvalitetu razmišljanja i smanjuje razinu konstruktivnog razmišljanja (Koster i sur., 2011). Ruminacije se opisuju kao misli i ponašanja koja se fokusiraju na depresivne simptome i moguće uzroke

istih. Mehanizam ruminacija time utječe na trajanje depresivne epizode produžujući njeno trajanje.

Posljednjih godina ruminacije se istražuju kao dvodimenzionalan konstrukt čije su dimenzije *brooding* i *reflection*. Dok je usporedba trenutne situacije s nepostignutim standardima problematična strana ruminacije, reflektirano ruminiranje je povezano s adaptivnijim strategijama suočavanja. Trapnel i Campbell (1999; prema Luyckx i sur., 2007) razlikuju ruminacije od refleksija kao oblike samopozornosti. *Brooding* ruminacije ili zamišljenost vođena je strahom i percepcijom prijetnje, gubitka ili nepravde koja je nametnuta pojedincima. Refleksije su pak vođene znatiželjom i spoznajnim interesom o sebi. One su povezane s višim razinama osobnog identiteta i otvorenosti za iskustva, dok je zamišljenost povezana s većim stupnjem neuroticizma. Treynor, Gonzalez i Nolen-Hoeksema (2003) razlikuju neadaptivno razmišljanje definirano kao pasivna usporedba sadašnjeg stanja s nekim nepostignutim ciljevima što predviđa povećanje depresivnih simptoma. S druge strane refleksije se definiraju kao aktivno pokušavanje stjecanja uvida u probleme koji ne pokazuju porast u depresivnim simptomima. Zamišljenost sadrži najštetnije aspekte ruminacija pa tako ona predviđa depresiju kod odraslih, adolescenata i studenata (Pearson i sur., 2010).

Različiti tipovi ponavljajućeg razmišljanja imaju različiti efekt na adaptivna ili neadaptivna svojstva ovog mehanizma. Neadaptivne komponente ruminacija povezane su s apstraktnim, analitičkim i evaluacijskim aspektima, dok su iskustveno konkretni i reaktivni oblici refleksija povezani s adaptivnim ishodom (Di Schiena i sur., 2012). Ruminacije se povezuju s iznadprosječnim pamćenjem i visokim stupnjem apstraktnosti što je oprečno konkretnom procesiranju i sukladno analitičkom načinu razmišljanja depresivnih pojedinaca (Querstret i Cropley, 2013).

Apstraktno analitički način tumačenja ruminacija fokusira se na evaluaciju viših razina uzroka, posljedica i implikacija iskustava. Suprotno tome, konkretno iskustveni način tumačenja fokusira se na niže razine tumačenja, specifične, kontekstualne i detaljne prikaze razvoja vlastitih iskustava. Apstraktno analitičke ruminacije povećavaju emocionalnu ranjivost za neuspjeh i loše rješavanje problema, dok konkretno iskustvene stvaraju manju emocionalnu ranjivost za stresore te doprinose boljem rješavanju problema (Di Schiena i sur., 2012).

Brojna istraživanja pronašla su kod pojedinaca koji ruminiraju više razine interpersonalnog stresa te iskazivanje više interpersonalnih konflikata, unatoč izostanku depresije u tom trenutku. Ruminativno razmišljanje povećava internalizirajuće simptome, a najveću vulnerabilnost za doživljavanje interpersonalnog stresa imaju pojedinci koji internaliziraju i ruminiraju. Ruminacije su se pokazale značajnim u predviđanju depresije 6 mjeseci nakon traumatskog iskustva, sugerirajući značajnu ulogu u vezi između traumatskog iskustva i emocionalnih poremećaja povezanih s traumom (Qiao i sur., 2013).

Ruminacije imaju izbjegavajuću funkciju procjenjujući vlastitu situaciju kao bezizlaznu, odnosno izvan dosega njihovog djelovanja i kontrole (Pearson i sur., 2010). Rezultati različitih istraživanja ukazuju kako sebi usmjeren perfekcionizam održava samodeterminirajuće motive suočavanja, a ne samodeterminirajuće motive izbjegavanja. Rezultati također ukazuju na povezanost između socijalno očekivanog perfekcionizma i bihevioralne inhibicije, kao i s ruminacijama za koje se smatra da predstavljaju kognitivni proces koji se često odvija kod pojedinaca koji postižu visoke rezultate na skali socijalno očekivanog perfekcionizma. Dodatne analize potvrđuju djelomičnu medijacijsku ulogu BIS-a u vezi socijalno očekivanog perfekcionizma i ruminacija, sugerirajući veliku ulogu snažne osjetljivosti na kazne i kritičizma za perfekcionističke pojedince sklone ruminiranju (Randles i sur., 2010). Ruminacije se pojavljuju prilikom frustracije prouzrokovane neuspjehom pri postizanju cilja. Posebice je očekivana pojava kada postane jasno da perfekcionistički ciljevi neće biti ostvareni. Kako bi razumjeli razliku između dvije vrste perfekcionizma brojna istraživanja bavila su se ulogom mentalnih ruminacija u podlozi perfekcionizma. Ova ideja temelji se na pretpostavci da perfekcionizam pokreće pretjerana evaluacija i kritičizam što je fenomenološki u skladu s ruminacijama. Neki aspekti perfekcionizma povezani su s kognitivnim stilom povezanim s učestalim, perseverirajućim, perfekcionističkim mislima, kao i afektivnim distresom prouzročenim osobnim neuspjehom. Perfekcionisti ustraju u ruminiranju o vlastitom neuspjehu i potrebi da budu savršeni usmjeravajući se na diskrepancu između aktualnog i idealnog sebe (Harris i sur., 2008). Pojedinci s lošom sposobnosti donošenja odluka troše mnogo vremena pitajući se jesu li ispravno izabrali što je ponašanje konzistentno ruminacijama. Pojedinci koji se karakteriziraju kao pedantni ne vjeruju da su njihove akcije pa tako ni izbori najbolje moguće rješenje za njihovu situaciju. Neadaptivni perfekcionizam povezan je s niskom razinom vještine odlučivanja (Harris i sur., 2008). On se veže i s ruminacijama i depresivnim simptomima. Model u istraživanju Harris

i sur. (2008) ukazuje nam kako ruminacije djeluju medijacijski u vezi između neadaptivnog perfekcionizma i depresivnih simptoma. Studenti koji postižu više rezultate na neadaptivnom perfekcionizmu izvješćuju o višim razinama depresivnih simptoma putem mehanizma ruminacija.

Nakon kontrole ruminiranja u istraživanju, veza između perfekcionizma i depresivnosti više nije značajna što ukazuje kako su ruminacije potpuni medijator između perfekcionizma i depresivnih simptoma. S ciljem provjere specifičnosti ovih rezultata za neadaptivni perfekcionizam, u model je ubačen i adaptivni perfekcionizam koji nije pokazao značajnu povezanost s depresivnim simptomima. Istraživanja pokazuju kako perfekcionistička zabrinutost vodi ka većem riziku od depresije zbog učestalih ruminacija (Di Schiena i sur., 2012).

U razlikovanju adaptivnog od neadaptivnog ruminiranja pomaže nam procjena trajanja ruminacija. Bitno je napomenuti da su ruminacije normalan i funkcionalan odgovor na situaciju te nisu uvijek odlika psihičkih bolesnika. Međutim, za većinu ljudi ruminacije su relativno kratkog trajanja. Današnji teorijski modeli objašnjavaju kako neriješeni sukobi ili nedostignuti ciljevi potiču osobu na preispitivanje. Kako bi facilitirali efekte samoregulacije usmjerene ka postizanju ciljeva, pojedinci počnu razmišljati o neostvarenom cilju (Orue, Calvete i Padilla, 2014). Adaptivno ruminiranje pomaže u rješavanju problema, sastoji se od konkretnih misli, fokusirano je na proces i veoma je specifično. Neadaptivno ruminiranje ne pomaže u rješavanju problema, apstraktno je i evaluativno razmišljanje. Ruminiranjem se kapacitet pojedinca za uspješno rješavanje problematične situacije sužava (Lyubomirsky i Nolen- Hoeksema, 1995).

Motivacija je ključan faktor koji razlikuje adaptivni od neadaptivnog načina ruminiranja. Valencija misli (pozitivne ili negativne) jest pokretač različitih mehanizama u našem mozgu. Osoba s pozitivnim samoprocjenama neće biti obeshrabrena i poduzeti će određene akcije kako bi riješila problem. Analitički način, generalizirano pamćenje i autobiografsko osvrtnje reducira rješavanje socijalnih problema (Takano i Tanno, 2009). Triger za ruminacije je gotovo uvijek diskrepanca između trenutnog i aktualnog stanja u usporedbi s željenim i/ili očekivanim stanjem (neriješeni sukobi, ciljevi, gubici, trauma).



Longitudinalna istraživanja pokazuju kako se depresivnost, bez obzira na početni stupanj, uz ruminiranje ozbiljno povećava. Ono pridonosi osjećaju beznađa u vezi budućnosti te negativnim evaluacijama sebe zbog čega se smatra ključnim aspektom depresije (Nolen-Hoeksema, 2000).

Ruminacije označavaju deficit u radnom pamćenju uslijed preopterećenosti ranog pamćenja s negativnim informacija. Odnos između ruminacija i radnog pamćenja može biti i obrnut. Deficit u inhibiciji kao jednom od zadataka radnog pamćenja može dovesti do smanjenja inhibicije negativnog sadržaja što rezultira ruminacijama. Pojedinci s manjim kapacitetom radnog pamćenja češće izvještavaju o nametnutim mislima ili stilu razmišljanja koji karakterizira povlačenje od onih s većim kapacitetom radnog pamćenja (Wanmaker i sur., 2015).

Pojedinci čiji je zadatak bio ruminirati, za razliku od onih čiji je zadatak bila distrakcija, aktiviraju negativnija sjećanja, prisjećaju se negativnih događaja koje su iskusili u svom životu, također izvještavaju o negativnijem distorziranom opisu situacija i događaja te očekuju negativnosti u budućnosti. Ono što je najštetnije po pojedinca je analitički način razmišljanja koji ih dovodi u neugodna stanja (Wong i Moulds, 2009).

Prema Schwartzu i Koenigu (1996; prema Wupperman i Neumann, 2006) ruminacije su povezane i s negativnim atribucijama. Pronađena je korelacija između ruminacija i internalizacije simptoma, povećanjem ruminacija povećava se i i internalizacija. Izgleda da su pojedinci koji internaliziraju simptome i ruminiraju naročito vulnerabilni za interpersonalni stres i depresiju (Shapero, Hamilton, Liu, Abramson i Alloy, 2013).

Vjerovanja o procesima razmišljanja, primjerice na način funkcioniranja razmišljanja, koliko je ono kontrolabilno i normalno, koje su funkcije i posljedice određenog stila razmišljanja poznatija su pod nazivom metakognitivna vjerovanja. Papageorgiou i Wells (1999) pronalaze kako depresivni pojedinci vjeruju kako su ruminacije korisne za rješavanje problema i razumijevanje depresije, ali da su često nekontrolirane i opasne (Watkins i Moulds, 2005).

Istraživanja pokazuju kako osobe koje imaju veći stupanj negativnog kognitivnog stila ustraju u ruminacijama, a povećani stupanj ruminacija predviđa sljedeći razvoj depresivne epizode u praćenju od dvije i pol godine. Ruminacije također djeluju kao medijator između

specifičnosti autobiografskog pamćenja i stupnja depresivnosti čak 7 mjeseci nakon mjerenja u kliničkom uzorku (Cola, Lo, Ho i Hollon, 2008). Manje razine stresa kod osoba s iskustvom u depresiji ponovno aktiviraju depresivno raspoloženje. Ruminacije predstavljaju medijacijsku varijablu u vezi između spola, socijalne podrške, negativnog razmišljanja i neuroticizma s depresijom (Huffziger i Kuehner, 2009).

Sheme koje posjedujemo i koje su najčešće nesvjesne imaju veliki utjecaj na način na koji ćemo procesirati informacije što je nadalje povezano s interpretacijom, pažnjom i pamćenjem. Istraživanja pokazuju kako aktivacija negativnih kognicija ili reprezentacija u radnom pamćenju ne mora nužno rezultirati s intenzivnijim i produljenim depresivnim simptomima. Važna je regulacija negativnog afekta i sposobnost pojedinca da instrumentalno iskoristi takve informacije. Za regulaciju negativnog raspoloženja bitno je uvježbavanje radnog pamćenja (Koster i sur., 2011).

Do ruminacija dolazi i u slučaju izostanka vanjskog podražaja. Radi se o ruminiranju za sebe, bez povoda, osoba počne s dosjećanjem negativnih iskustava. Pojedinci koji ustraju u ruminacijama radije će pokušati shvatiti razlog vlastitog emocionalnog stanja nego poduzeti konstruktivne korake unatoč nelagodi. Ruminativni stilovi česti su kod depresivnih i anksioznih stanja, kao i kod produženog negativnog afekta općenito (Wanmaker i sur., 2015).

## 2. CILJ ISTRAŽIVANJA

Sasvim je normalno da povremeno imamo padove raspoloženja. Ipak je depresivno raspoloženje nešto više od toga i njegov razvoj uključuje nekoliko faktora. Glavni faktor razvoja depresije je negativni način razmišljanja koji dovodi do sniženog raspoloženja, osjećanja bezvrijednosti, krivnje, brige, straha i smanjenog kapaciteta za adekvatno emocionalno reagiranje. Ovakvo raspoloženje dalje vodi u začarani krug depresivnosti. Perfekcionizam može biti rizični faktor za razvoj depresije. Ukoliko osoba ne ostvari svoje perfekcionističke težnje i ciljeve javlja se depresivno raspoloženje. Pojava depresivnog raspoloženja pojedincima može biti znak da nešto nisu obavili kako su željeli što uzrokuje početak ruminiranja o tome što se dogodilo i kako su se našli u nastaloj situaciji. Ispitivanje o samom sebi u negativnom raspoloženju može rezultirati neadaptivnim posljedicama. Osoba se prepušta negativnim mislima i preopterećuje svoje radno pamćenje te nema kognitivnih resursa za rješavanje problema na adekvatan način. Javlja se bihevioralna inhibicija, odnosno nedostatak motivacije za započinjanje aktivnosti zbog straha od neuspjeha. Slijedom navedenih razloga cilj ovog istraživanja jest ispitati ulogu perfekcionizma, bihevioralne inhibicije i sklonosti ruminacijama u objašnjenju depresivnosti. U skladu s time formulirani su sljedeći problemi i hipoteze.

### 2.1. Problemi

1. Ispitati povezanost između crta ličnosti (neuroticizma i savjesnosti), perfekcionizma, ruminacija, bihevioralne inhibicije i depresivnosti
2. Ispitati doprinose li perfekcionizam i bihevioralna inhibicija u objašnjenju ruminacija, nakon kontrole crta ličnosti
3. Ispitati doprinos ruminacija u objašnjenju depresivnosti, nakon kontrole crta ličnosti, perfekcionizma i bihevioralne inhibicije
4. Provjeriti medijacijski efekt ruminacija u vezi između crta ličnosti, perfekcionizma, bihevioralne inhibicije i depresivnosti

## 2.2. Hipoteze

1. Postoji značajna povezanost između crta ličnosti (neuroticizma i savjesnosti) i perfekcionizma.
  - a. Osobe s izraženijim neuroticizmom imat će viši rezultat na skali perfekcionizma.
  - b. Osobe s izraženijom savjesnošću imat će viši rezultat na skali perfekcionizma.
2. Postoji značajna povezanost između perfekcionizma i bihevioralne inhibicije.
  - a. Visoko perfekcionista osobe bit će bihevioralno inhibirane.
3. Postoji značajna povezanost između perfekcionizma i sklonosti ruminacijama.
  - a. Osobe s izraženijim perfekcionizmom značajno će više i češće ruminirati.
4. Postoji značajna povezanost između perfekcionizma, sklonosti ruminaciji i bihevioralne inhibicije s depresivnosti.
  - a. Osobe s višim rezultatom na skali perfekcionizma, sklonije ruminaciji i bihevioralno inhibirane bit će depresivnije.
5. Perfekcionizam i bihevioralna inhibicija će značajno doprinijeti u objašnjenju sklonosti ruminacijama, nakon kontrole crta ličnosti.
6. Sklonost ruminacijama će značajno doprinijeti objašnjenju depresivnosti, nakon kontrole crta ličnosti, perfekcionizma i bihevioralne inhibicije.
7. Postoji medijacijski efekt ruminacija u vezi između crta ličnosti, perfekcionizma i bihevioralne inhibicije s jedne strane i depresivnosti s druge.

### 3. METODA

#### 3.1. Ispitanici

U istraživanju je sudjelovalo 282 studenata, od čega 202 ženskog i 80 muškog spola . Sudjelovali su studenti s različitih sveučilišta u Hrvatskoj. U istraživanju je sudjelovalo najviše studenata sa Sveučilišta u Rijeci, potom Zagreba i nešto manje sa Sveučilišta u Osijeku, Splitu i Puli. Raspon dobi studenata kretao se od 18 do 28 godina, a prosječna dob je 22,95 godina (S.D.=1,89) . Ispitanici nisu sudjelovali u klasičnom papir olovka istraživanju, već su ispunjavali upitnike putem *online* ankete.

#### 3.2. Instrumentarij

##### *Skala dimenzija ličnosti*

Za mjerenje dimenzija petofaktorskog modela ličnosti korišten je Petofaktorski upitnik ličnosti (*Big Five Inventory*; Benet-Martinez i John, 1998). Upitnik se sastoji od 44 čestice koje se odnose na svaku od pet dimenzija ličnosti. Dimenzije ličnosti opisane su kratkim tvrdnjama. Zadatak ispitanika jest procijeniti u kojoj se mjeri određena tvrdnja odnosi na njih na skali Likertova tipa koja se kreće od 1 („uopće se ne slažem“) do 5 („u potpunosti se slažem“). Rezultati se iskazuju za svaki faktor zasebno kao aritmetička sredina sudionikovih odgovora. BFI ima zadovoljavajuće psihometrijske karakteristike i sadržajno dobro pokriva svih pet crta ličnosti koje mjeri. Na američkim i kanadskim uzorcima ispitanika koeficijenti unutarnje konzistencije (Cronbach alpha) obično se kreću od .75 do .90, s prosjekom većim od .80. Test-retest pouzdanosti u razmaku od 3 mjeseca iznose od .80 do .90, s prosjekom od .85 (Benet Martinez i John, 1998). Što se tiče konvergentne valjanosti, BFI skale koreliraju visoko s ostalim mjerama petofaktorskog modela kao što su NEO-PI (prosjek je .75) i Goldbergove skale (prosjek je .80). Procjene drugih korištenjem ovog upitnika također govore o njegovoj valjanosti. U prosjeku samoprocjene na ovom upitniku koreliraju .47 s procjenama dviju drugih osoba na uzorku studenata i .61 s procjenama pet članova obitelji i vršnjacima na uzorku odraslih (Benet-Martinez i John, 1998). Struktura je ovog upitnika na hrvatskom jeziku provjerena korištenjem konfirmatorne faktorske analize, a dobiveni rezultati potvrđuju

izvornu strukturu upitnika. Pouzdanosti unutarnje konzistencije (Cronbach alpha) na uzorku ispitanika istraživanja Kardum, Hudek-Knežević i Kola (2005) iznose .73 za ekstraverziju, .69 za ugodnost, .78 za savjesnost, .80 za neuroticizam i .78 za otvorenost. Korelacije među dimenzijama kreću se od .11 ( $p < 0.001$ ) do .46 ( $p < 0.001$ ). a potrebe ovog istraživanja korištene su samo skale neuroticizma i savjesnosti radi kontrole. Istraživanja pokazuju relevantnu povezanost između neuroticizma i savjesnosti s perfekcionizmom. Uz neuroticizam se veže neadaptivni perfekcionizam, dok uz savjesnost adaptivni perfekcionizam. Teorijski raspon za skalu neuroticizma je od 8 do 40, dok je za savjesnost od 9 do 45. U *Tablici 1.* su prikazani deskriptivni podaci i pouzdanost tipa unutarnje konzistencije za nama relevantne crne ličnosti, odnosno neuroticizam i savjesnost.

*Tablica 1.* Aritmetičke sredine, standardne devijacije, Cronbach alpha koeficijenti i raspon rezultata za neuroticizam i savjesnost

CRTE LIČNOSTI	Broj tvrdnji	M	S.D.	Cronbach $\alpha$	Dobiveni raspon
NEUROTICIZAM	8	22.79	6.28	.85	8-39
SAVJESNOST	9	30.56	5.42	.79	12-44

### *Skala perfekcionizma*

Za ispitivanje perfekcionizma korištena je Skala multidimenzionalnog perfekcionizma (*Multidimensional Perfectionism Scale* ; Hewitt i Flett, 1991). Originalna skala sastoji se od 45 čestica koje se procjenjuju na skali Likertova tipa od 5 stupnjeva, od 1 („uopće se ne slažem“) do 5 („u potpunosti se slažem“). Upitnik se sastoji od tri subskale (15 čestica za svaku subskalu) koje mjere tri dimenzije perfekcionizma: perfekcionizam usmjeren prema sebi, perfekcionizam usmjeren prema drugima i socijalno očekivani perfekcionizam. Ova je skala pokazala dobru valjanost i pouzdanost, sadržajnu i konvergentnu valjanost te nije pod utjecajem socijalno poželjnih odgovora. U kliničkom uzorku koeficijenti su pouzdanosti za sebi usmjeren perfekcionizam .88, za perfekcionizam usmjeren prema drugima .74, dok je za socijalno očekivani perfekcionizam .81. U nekliničkom uzorku koeficijent pouzdanosti za sebi usmjeren perfekcionizam iznosi .88, perfekcionizam usmjern ka drugima .85, dok za socijalno očekivani perfekcionizam iznosi .75. U ovom istraživanju korištena je skraćena

verzija upitnika primjenjivana na hrvatskom uzorku u nekoliko istraživanja (npr. Kalajžić, 2002) koja obuhvaća 8 čestica sebi usmjerenog perfekcionizma i 10 čestica socijalno očekivanog perfekcionizma. Perfekcionizam usmjeren prema drugima nije razmatran u ovom istraživanju jer nismo istraživali odnose koje osoba ima s okolinom. Ono što je nama bitno je vidjeti očekivanja koja osoba ima od sebe, bila ona nametnuta od strane samog sebe ili od socijalne okoline. Kalajžić (2002) primjenjujući skraćenu verziju ovog upitnika na uzorku riječkih studenata dobiva sljedeće koeficijente pouzdanosti tipa Cronbach alfa za sebi usmjeren perfekcionizam .81, te za socijalno očekivani perfekcionizam .78. Teorijski raspon na subskali perfekcionizma usmjerenog ka sebi je od 8 do 40, dok je za socijalno očekivani perfekcionizam od 10 do 50. U *Tablici 2.* Prikazani su deskriptivni podaci i pouzdanost tipa unutarnje konzistencije korištenih subskala Skale multidimenzionalnog perfekcionizma.

*Tablica 2.* Aritmetičke sredine, standardne devijacije, Cronbach alfa koeficijenti i raspon rezultata za subskale Skale multidimenzionalnog perfekcionizma

PERFEKCIONIZAM	Broj tvrdnji	M	S.D.	Cronbach $\alpha$	Dobiveni raspon
Sebi usmjeren perfekcionizam	8	24.93	6.92	.89	8-40
Socijalno očekivani perfekcionizam	10	24.78	5.77	.73	14-41

### *Skala ruminacije*

Za mjerenje ruminacija korištena je skala ruminacija iz Upitnika načina reagiranja RSQ (*The Response Style Questionnaire*; Nolen-Hoeksem i Morrow, 1991) namijenjenog ispitivanju različitih načina reagiranja na negativno raspoloženje. U originalnoj verziji sastoji se od Skale ruminacije (*RSS; Ruminative Responses Scale*) i Skale distrakcije (*DRS ; Distracting Responses Scale*). Skalu ruminacije koju smo koristili u ovom istraživanju čine 22 čestice koje se odnose na značenje koje ruminacije imaju za osobu, na osjećaje vezane uz depresivno raspoloženje, na simptome te na posljedice i uzroke depresivnog raspoloženja. Učestalost pojedinih simptoma, razmišljanja i raspoloženja, ispitanici procjenjuju na skali Likertova tipa od 1 do 4, gdje 1 označava *nikad*, a 4 *uvijek*. Ukupni rezultat formira se kao

linearna kombinacija svih rezultata. Viši rezultat ukazuje na veći stupanj ruminacije. Skala pokazuje visoku unutarnju pouzdanost pri čemu se koeficijenti pouzdanosti kreću u rasponu od .88 do .92. Skala također pokazuje visoku stabilnost, čemu u prilog ide dobivena test-retest korelacija nakon šest mjeseci .80. U ovom istraživanju korištena je hrvatska verzija upitnika (Kalebić Jakupčević, 2014) s koeficijentom pouzdanosti Cronbach alpha .96. Teorijski raspon rezultata na korištenoj skali ruminacija iznosi od 22 do 88. Deskriptivni podaci i koeficijent pouzdanosti Cronbach alpha skale ruminacija u ovom istraživanju prikazani su u *Tablici 3*.

*Tablica 3.* Aritmetičke sredine, standardne devijacije, Cronbach alpha koeficijent i raspon rezultata za skalu ruminacije

	Broj tvrdnji	M	S.D.	Cronbach $\alpha$	Dobiveni raspon
Ruminacije	22	41.66	11.67	.93	22-78

#### *Skala bihevioralne aktivacije i inhibicije*

Za mjerenje bihevioralne inhibicije korištena je BIS/BAS skala (Carver i White, 1994) koja je originalno nastala kako bi mjerila reaktivnost na prijetnje i apstraktnu zabrinutost. Pokazala se kao dobra mjera snage odgovora organizma na postizanje ciljeva i konflikata koji nastaju u tim situacijama (pristupanje ili izbjegavanje). Skalu čine 24 čestice, od kojih se 7 odnosi na bihevioralnu inhibiciju (BIS; strah od neuspjeha, zabrinutost i kriticizam), dok se 14 čestica odnosi na bihevioralnu aktivaciju (BAS; entuzijizam, zabava i nagrada). Četiri čestice su kontrolnog tipa. Upitnik nije korišten na hrvatskom uzorku pa su ga za potrebe ovog istraživanja preveli 5 nezavisnih hrvatskih prevoditelja, te je, kako bi se utvrdila struktura skale, provedena faktorska analiza. Za potrebe ovog istraživanja korištena je samo skala bihevioralne inhibicije koja je relevantna za naše probleme. Potvrđena je dvofaktorska struktura originalne skale. Rezultati faktorske analize nalaze se u *Prilogu 1.*, dok se deskriptivni podaci i pouzdanost tipa unutarnje konzistencije za subskalu bihevioralne inhibicije BIS/BAS skale nalaze u *Tablici 4*. Teorijski raspon za subskalu bihevioralne inhibicije, korištene u ovom istraživanju iznosi od minimalno 7 do maksimalno 28.



Tablica 4. Aritmetička sredina, standardna devijacija, Cronbach alpha koeficijent i raspon rezultata za bihevioralnu inhibiciju

	Broj tvrdnji	M	S.D.	Cronbach $\alpha$	Dobiveni raspon
Bihevioralna inhibicija	7	20.06	3.67	.77	9-28

### Skala depresivnosti

Za mjerenje depresivnosti korištena je Skala depresivnosti, anksioznosti i stresa DASS-21 (*Depression Anxiety Stress Scale-21*; Lovibond i Lovibond, 1995). Ona je skraćena verzija DASS skale od 42 čestice. Ova skala sastoji se od 21 čestice i uključuje tri subskale (7 čestica za svaku od njih): depresivnost („Osjećao/la sam da se nemam čemu nadati“), anksioznost („Osjećam se uplašeno bez razloga.“) i stres („Primijetio/la sam da se lako živciram“). Ovo je skala Likertova tipa od 0 do 3, gdje 0 znači nimalo, a 3 skoro uvijek ili uglavnom. Ispitanici procjenjuju kako su se osjećali u posljednjih tjedan dana. DASS-21 je u prethodnim istraživanjima pokazao dobre psihometrijske karakteristike na uzorcima odraslih osoba i adolescenata. Dosadašnji rezultati potvrđuju da je hrvatska verzija DASS-21 pouzdana i valjana mjera neugodnih emocionalnih stanja. U istraživanju Kavelj (2013) pouzdanost izračunata Cronbachovim alpha koeficijentom za cijelu skalu je vrlo visoka te iznosi .93, a pouzdanost za subskalu depresivnosti iznosi .88. U ovom istraživanju korištena je samo skala depresivnosti čiji se mogući teorijski raspon kreće od minimalno 0 do maksimalno 21. Deskriptivni podaci i koeficijent pouzdanosti za subskalu depresivnosti u ovom istraživanju prikazani su u *Tablici 5*.

Tablica 5. Aritmetička sredina, standardna devijacija, Cronbach alpha koeficijent i raspon rezultata za subskalu depresivnosti skale DASS-21

	Broj tvrdnji	M	S.D.	Cronbach $\alpha$	Dobiveni raspon
Depresivnost	7	5.15	4.48	.87	0-21

### 3.3. Postupak istraživanja

Istraživanje je provedeno putem *online* upitnika u studenom 2014. godine, a trajalo je dva tjedna. Online upitnik je u programu Kwiksurveys konstruiran u svrhu većeg istraživanja. Internet adresa koja vodi do online upitnika, bila je postavljena na različite forume i stranice socijalnih mreža, a bila je i poslana putem elektroničke pošte uz zamolbu da se proslijedi drugim potencijalnim sudionicima. Ispitanicima je na naslovnoj stranici upitnika objašnjeno kako se radi o istraživanju u sklopu diplomskog rada pri Odsjeku za psihologiju Filozofskog fakulteta u Rijeci čiji je cilj provjera povezanosti perfekcionizma, ruminacija, bihevioralne inhibicije i depresivnosti. Naglašena je anonimnost ispitivanja te korištenje podataka isključivo u istraživačke svrhe.

#### 4. REZULTATI

Da bi se utvrdila povezanost crta ličnosti, perfekcionizma, ruminacija, bihevioralne inhibicije i depresivnosti izračunati su Pearsonovi koeficijenti korelacije između navedenih rezultata. Matrica korelacija prikazana je u *Tablici 6*.

*Tablica 6.* Povezanost neuroticizma, savjesnosti, perfekcionizma usmjerenog ka sebi, socijalno očekivanog perfekcionizma, bihevioralne inhibicije, ruminacija i depresivnosti

	Neuroticizam	Savjesnost	Perfekcionizam očekivan od sebe	Socijalno očekivani perfekcionizam	Bihevioralna inhibicija	Ruminacije	Depresivnost
Neuroticizam	1						
Savjesnost	-.24**	1					
Perfekcionizam očekivan od sebe	.19**	.33**	1				
Socijalno očekivani perfekcionizam	.24**	-.05	.32**	1			
Bihevioralna inhibicija	.65**	-.12*	.23**	.23**	1		
Ruminacije	.52**	-.23**	.19**	.27**	.44**	1	
Depresivnost	.45**	-.13*	.09	.17**	.28**	.62**	1

\*  $p < 0.05$ , \*\*  $p < 0.01$

Iz *Tablice 6.* primjećujemo značajnu povezanost između crta ličnosti i perfekcionizma. Perfekcionizam koji osoba očekuje od sebe značajno je povezan s neuroticizmom i sa savjesnošću, dok je socijalno očekivani perfekcionizam značajno povezan samo sa neuroticizmom. Ovakav rezultat nam ukazuje na to da je perfekcionizam koji osoba očekuje od sebe povezan s nekim pozitivnim karakteristikama, ali i s neuroticizmom. Takvi pojedinci su savjesni i obavljaju svoje zadatke na najbolji mogući način. S druge strane socijalno očekivani

perfekcionizam nije povezan sa savjesnošću, već samo s neuroticizmom, što je u skladu s dosadašnjim spoznajama. Nadalje, postoji značajna povezanost između perfekcionizma i bihevioralne inhibicije. Obje vrste perfekcionizma značajno koreliraju s bihevioralnom inhibicijom što znači da su osobe koje postižu visoke rezultate na skalama perfekcionizma bihevioralno inhibiranije. Postoji značajna povezanost između perfekcionizma i sklonosti ruminacijama. Osobe s povišenim rezultatom na obje skale perfekcionizma značajno češće i više ruminiraju. Posebice to čine pojedinci koji postižu više rezultate na skali socijalno očekivanog perfekcionizma. Postoji značajna povezanost između perfekcionizma, sklonosti ruminacijama i bihevioralne inhibicije s depresivnosti. Depresivniji su samo pojedinci koji imaju povišeni rezultat na socijalno očekivanom perfekcionizmu, dok perfekcionizam koji osoba očekuje od sebe nije značajno povezan s depresivnošću. Nadalje bihevioralna inhibicija i ruminacije značajno koreliraju s depresivnošću. Bihevioralno inhibiranije osobe, kao i one koje češće i više ruminiraju, pokazuju veći stupanj depresivnosti.

Kako bi se utvrdilo jesu li perfekcionizam i bihevioralna inhibicija značajni prediktori ruminacija kao kriterijske varijable, nakon kontrole spola, neuroticizma te savjesnosti, izračunata je hijerarhijska regresijska analiza. Rezultati hijerarhijske regresijske analize po koracima prikazani su u *Tablici 7*. Kao prediktor u prvom koraku uključen je spol kao kontrolna varijabla i utvrđeno je kako se pojedinci ne razlikuju značajno u ruminacijama s obzirom na spol. U drugom koraku uključene su crte ličnosti, točnije neuroticizam i savjesnost koji su se pokazali statistički značajnim prediktorima ruminacija. Neuroticizam se pokazao kao značajan pozitivni, a savjesnost kao značajan negativni prediktor. Ipak značajnijim prediktorom se pokazuje neuroticizam što je u skladu s dosadašnjim spoznajama. Dakle, pojedinci s povišenim rezultatom na neuroticizmu više će ruminirati, dok će pojedinci s povišenim rezultatom na savjesnosti manje ruminirati. Nadalje, u trećem koraku hijerarhijske regresijske analize, nakon kontrole spola i crta ličnosti, uključeni su perfekcionizam usmjeren ka sebi i socijalno očekivani perfekcionizam te su se oba pokazala statistički značajnim prediktorima ruminacija. Povrh crta ličnosti i oni značajno objašnjavaju dio varijance. U četvrtom koraku uključena je i bihevioralna inhibicija koja se također pokazala značajnim pozitivnim prediktorom ruminacija. Što je osoba inhibiranija, to više i češće ruminira. Rezultati hijerarhijske regresijske analize za ruminacije kao kriterij kada su prediktori neuroticizam i savjesnost, perfekcionizam usmjeren ka sebi i socijalno očekivani

perfekcionizam te bihevioralna inhibicija pokazuju da ove varijable zajedno značajno doprinose objašnjenju 33% ukupne varijance ruminacija.

Tablica 7. Rezultati hijerarhijskih regresijskih analiza s ruminacijama kao kriterijskom varijablom

<i>PREDIKTORI</i>	<i>RUMINACIJE</i>	
	<i><math>\beta</math></i>	<i>F</i>
<b>1.KORAK</b> Spol	0.03	0.25
<i>R<sup>2</sup></i>	0.00	
<b>2.KORAK</b> Neuroticizam Savjesnost	<b>0.50 **</b> <b>-0.10**</b>	<b>36.43**</b>
<i><math>\Delta R^2</math></i>	<b>0.28**</b>	
<i><math>\Delta F</math></i>	<b>54.47**</b>	
<b>3.KORAK</b> Sebi usmjereni perfekcionizam Socijalno očekivani perfekcionizam	<b>0.12*</b> <b>0.12*</b>	<b>25.48**</b>
<i><math>\Delta R^2</math></i>	<b>0.03**</b>	
<i><math>\Delta F</math></i>	<b>6.79**</b>	
<b>4. KORAK</b> Bihevioralna inhibicija	<b>0.18**</b>	<b>22.88**</b>
<i><math>\Delta R^2</math></i>	<b>0.02**</b>	
<i><math>\Delta F</math></i>	<b>7.06**</b>	
<b>UKUPNI R<sup>2</sup></b>	<b>0.33**</b>	

\*  $p < 0.05$ , \*\*  $p < 0.01$

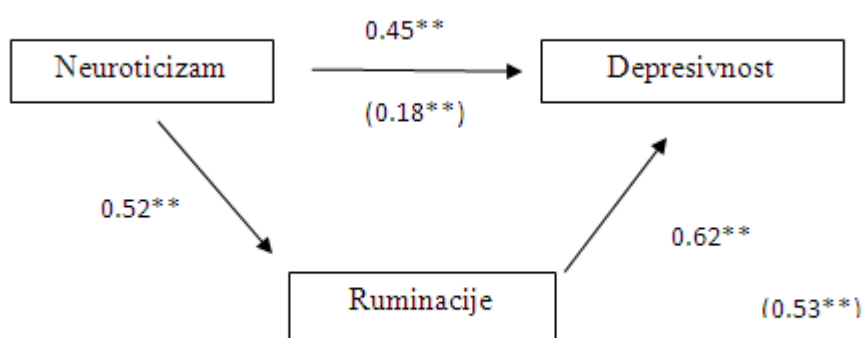
Kako bi se utvrdilo jesu li ruminacije značajni prediktor depresivnosti kao kriterijske varijable, nakon kontrole spola, neuroticizam te savjesnosti, perfekcionizma i biheviornalne inhibicije izračunata je još jedna hijerarhijska regresijska analiza. Rezultati hijerarhijske regresijske analize po koracima prikazani su u *Tablici 8*. Spol smo kao varijablu uvrstili zbog kontrole, obzirom da smo prikupili 80 muških ispitanika što nije zanemariva brojka pa smo je kontrolirali. Spol se pokazao značajnim i to u smjeru da su muškarci depresivniji od žena što je neuobičajeno u usporedbi s dosadašnjim saznanjima. Nadalje, neuroticizam se pokazao značajnim prediktorom depresivnosti što je u skladu s dosadašnjim istraživanjima. Takvi pojedinci češće doživljavaju negativni afekt i češće su nestabilni i često mijenjaju raspoloženje. Perfekcionizam očekivan od sebe i socijalno očekivani perfekcionizam nisu značajni u predviđanju depresivnosti, iako su bili značajni u predviđanju ruminacija. Isto vrijedi i za biheviornalnu inhibiciju. Iz *Tablice 8*. možemo vidjeti da ruminacije u 5. koraku, nakon kontrole svih prethodnih varijabli objašnjavaju 21% varijance što je veliki postotak samostalnog doprinosa u objašnjenju depresivnosti.

Tablica 8. Rezultati hijerarhijskih analiza s depresivnosti kao kriterijskom varijablom

<i>PREDIKTORI</i>	<i>DEPRESIVNOST</i>	
	$\beta$	<i>F</i>
<b>1.KORAK</b> Spol	<b>0.12*</b>	<b>4.19*</b>
$R^2$	<b>0.02*</b>	
<b>2.KORAK</b> Neuroticizam Savjesnost	<b>0.46**</b> -0.01	<b>27.21**</b>
$\Delta R^2$	<b>0.21**</b>	
$\Delta F$	<b>38.17**</b>	
<b>3.KORAK</b> Sebi usmjereni perfekcionizam Socijalno očekivani perfekcionizam	-0.03 0.06	<b>16.52**</b>
$\Delta R^2$	0.00	
$\Delta F$	0.60	
<b>4. KORAK</b> Bihevioralna inhibicija	0.02	<b>13.73**</b>
$\Delta R^2$	0.00	
$\Delta F$	0.06	
<b>5. KORAK</b> Ruminacije	<b>0.56**</b>	<b>30.42**</b>
$\Delta R^2$	<b>0.21**</b>	
$\Delta F$	<b>100.69**</b>	
<b>UKUPNI <math>R^2</math></b>	<b>0.44**</b>	

\*  $p < 0.05$ , \*\*  $p < 0.01$

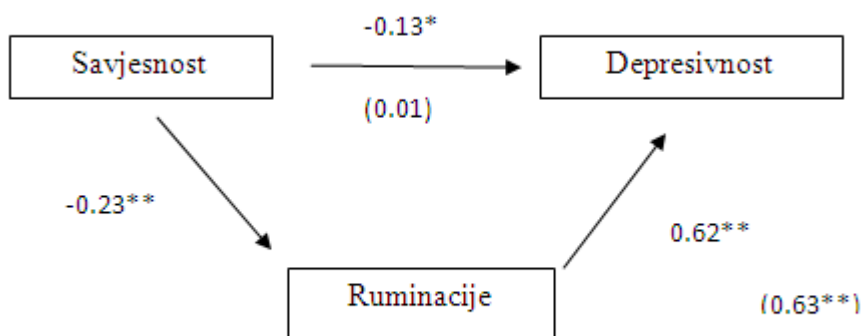
Kako bi provjerili medijacijski efekt ruminacija potrebne su značajne korelacije između ruminacija, prediktorskih varijabli i kriterijske varijable. Socijalno očekivani perfekcionizam i perfekcionizam usmjeren ka sebi, kao i bihevioralna inhibicija, značajni su prediktori ruminacija, no kada se u model ubace ruminacije, a kao kriterijska varijabla se postavi depresivnost, ove varijable prestaju biti značajne. Dakle, moguće je da se radi o medijacijskom efektu ruminacija u vezi između perfekcionizma i bihevioralne inhibicije s depresivnošću. Također, provjerili smo i medijacijski efekt varijable ruminacija u odnosu između neuroticizma i savjesnosti s depresivnosti.



Slika 1. Prikaz medijacijskog efekta ruminacija u odnosu neuroticizma i depresivnosti

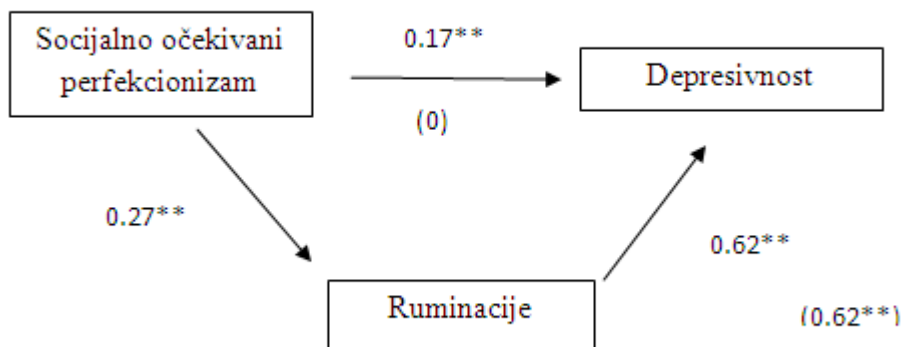
Iz Slike 1. možemo vidjeti da su ruminacije samo djelomični medijator veze između neuroticizma i depresivnosti. *Sobelov test* pokazuje kako je medijacija značajna (*Sobel*  $z=7.01$ ,  $p<0,01$ ), no neuroticizam je i nakon ispitivanje medijacijskog efekta ruminacija značajan i njegov doprinos nakon uvođenja medijatora iznosi  $r=.18$ .





Slika 2. Prikaz medijacijskog efekta ruminacija u odnosu savjesnosti i depresivnosti

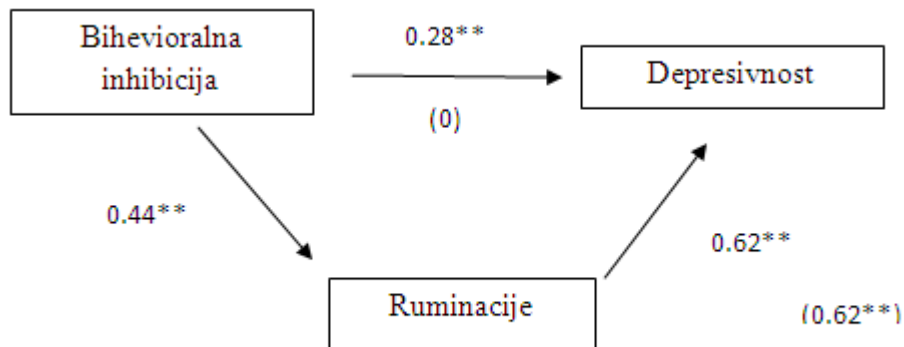
Ruminacije su u vezi između savjesnosti i depresivnosti potpuni medijator, medijacijski efekt je značajan (*Sobel*  $z = -3.77$ ,  $p < 0,01$ ), a savjesnost nije više značajna nakon kontrole medijacijskog efekta ruminacije, što je prikazano na Slici 2.



Slika 3. Prikaz medijacijskog efekta ruminacija u odnosu socijalno očekivanog perfekcionizma i depresivnosti

Slika 3. prikazuje medijacijski efekt ruminacija u vezi između socijalno očekivanog perfekcionizma i depresivnosti. Medijacija je potpuna i značajna (*Sobel*  $z = 4.45$ ,  $p < 0,01$ ). Iako socijalno očekivani perfekcionizam pokazuje značajnu korelaciju s depresivnosti, izgleda

da se ta veza manifestira putem mehanizma ruminacija. Ukoliko pojedinac ne ruminira, socijalno očekivani perfekcionizam nije značajan u predviđanju depresivnosti.



Slika 4. Prikaz medijacijskog efekta ruminacija u odnosu bihevioralne inhibicije i depresivnosti

Unatoč značajnoj povezanosti između bihevioralne inhibicije i depresivnosti, uključivanjem ruminacija u analizu, bihevioralna inhibicija prestaje biti značajna u predviđanju depresivnosti. Medijacija je, kao što vidimo iz *Slike 4.*, potpuna i značajna (*Sobel*  $z = 6.75$ ,  $p < 0,01$ ).

## 5. RASPRAVA

Svrha ovog istraživanja je bila provjeriti povezanost neuroticizma, savjesnosti, perfekcionizma usmjerenog ka sebi, socijalno očekivanog perfekcionizma, bihevioralne inhibicije i ruminacija s depresivnosti. Prvi dio rasprave objašnjava moguće razloge povezanosti između tih konstrukata. U drugom dijelu objašnjeni su rezultati koji potvrđuju ulogu bihevioralne inhibicije i perfekcionizma u objašnjenju stupnja ruminacija, a u trećem dijelu prikazani su mogući prediktori depresivnosti. Konačno, četvrti dio rasprave objašnjava medijacijsku ulogu ruminacija.

### 5.1. Povezanost između crta ličnosti, perfekcionizma, ruminacija, bihevioralne inhibicije i depresivnosti

Perfekcionizam usmjeren ka sebi i socijalno očekivani perfekcionizam pozitivno koreliraju s neuroticizmom, dok sa savjesnošću korelira samo perfekcionizam usmjeren ka sebi. Ovi podaci su u skladu s prethodnim istraživanjima gdje sebi usmjeren perfekcionizam ima i pozitivne i negativne komponente, dok socijalno očekivani perfekcionizam sadrži isključivo negativne komponente. Istraživanja pokazuju kako je upravo socijalno očekivani perfekcionizam razlog mnogih neadaptivnih doživljavanja i ponašanja. S druge strane perfekcionizam koji osoba očekuje od sebe se u nekim istraživanjima pokazao kao pozitivan prediktor dobro obavljenih zadataka te se povezuje s visokim stupnjem aspiracije (Randles i sur., 2010). Možemo okarakterizirati perfekcionizam usmjeren ka sebi kao pozitivni perfekcionizam prilikom kojeg si pojedinci postavljaju realističnije ciljeve koji se mogu realizirati, optimističniji su glede njihovih postizanja što im omogućuje da i nakon doživljenog neuspjeha budu emocionalno stabilniji vjerujući u uspjeh sljedećeg pokušaja. Ovakvi rezultati u skladu su s rezultatima Frosta i suradnika (1990) koji sugeriraju da je perfekcionizam usmjeren ka sebi pozitivno povezan sa savjesnošću. Takvi perfekcionista problemu pristupaju na aktivan način, stvarajući distrakcije kako bi se udaljili od problema na emocionalno adaptivan način. Tolerantniji su i efikasniji jer se ne prepuštaju ruminiranju o vlastitim neugodnim iskustvima (Burns i Fedewa, 2005). Pozitivan perfekcionizam veže uz sebe dobru psihološku prilagodbu kao što je pozitivan afekt, izdržljivost, akademski uspjeh i slično. Iako pozitivan perfekcionizam ima pozitivne učinke, istraživanja pokazuju poteškoće u

emocionalnoj regulaciji pa su takvi pojedinci češće skloni neurotičnim ispadima (Stoeber i sur., 2008). Na taj način možemo objasniti i pozitivnu korelaciju s neuroticizmom. Unatoč prednostima koje prate perfekcionizam usmjeren ka sebi, moramo biti svjesni i njegovih nedostataka kao što su spomenuti neurotični ispadi. Objašnjenje njihovih neurotičnih ispada jesu očekivanja koje imaju od samih sebe i reakcije ako ih ne ostvare. Razlog zbog kojeg je socijalno očekivani perfekcionizam jače povezan s neuroticizmom jest vjerovanje osobe o tome da treba biti savršena kako bi bila prihvaćena. Neurotski perfekcionizam odražava duboki osjećaj inferiornosti te predstavlja naučeni način postizanja odobravanja i prihvaćanja postavljajući neraelistično visoke standarde za uspjeh (Hewitt i sur., 2003). U današnjoj svakodnevicu procjena drugih ljudi veoma je važna jer procjena okoline uvelike utječe na ponašanje osobe u budućnosti. Procjene drugih utječu i na perfekcionistačke težnje, nameću se standardi drugih koje osobe moraju zadovoljiti kako bi bile prihvaćene te se na taj način manifestira socijalno očekivani perfekcionizam (Kraft, 2012). Socijalno očekivani može imati svoje korijene još u djetinjstvu. Moguće je da dijete nije bilo pozitivno potkrepljeno tijekom djetinstva, kroz nagrade i pohvale, već je umjesto toga bilo kritizirano te su se na taj način formirali standardi koje dijete mora zadovoljiti kako bi bilo prihvaćeno.

Perfekcionizam je pokazao i značajne pozitivne korelacije s bihevioralnom inhibicijom. Visoki rezultati na skalama perfekcionizma povezani su s visokim rezultatima na skali bihevioralne inhibicije. Obje vrste perfekcionizma povezane su s visokim rezultatom na skali bihevioralne inhibicije, što znači da je moguće da se ne upuštaju u akcije zbog straha od neuspjeha. Vođeni su istom idejom kao i bihevioralno inhibirani ljudi, idejom potencijalne pogreške ukoliko se upuste u neka ponašanja. Zbog straha i zbog prevelike kritičnosti koje iskazuju prema samima sebi javljaju se negativne misli o sebi i o svijetu koji ih okružuje što može prerasti u neprestano razmišljanje o nekompetentnosti koje potom vodi ka depresivnosti. Neprestano zadržavanje negativnih misli u svijesti možemo okarakterizirati kao ruminacije koje također pokazuju značajnu pozitivnu korelaciju s perfekcionizmom obje vrste. Iako su ruminacije prema rezultatima češće kod perfekcionizma koji je socijalno očekivan, korelacija između sebi usmjerenog perfekcionizma i ruminacija nije zanemariva. Upravo zbog vlastitih nerealno visokih standarda, bilo da su oni nametnuti od strane samih sebe ili od strane drugih, osoba često ruminira o mogućim ishodima situacija, o mogućim drugačijim izborima i poduzetim akcijama u prošlosti. Na taj način pojedinac preopterećuje

kognitivnu svijest, točnije radno pamćenje, koje potom nema resursa za konstruktivno rješavanje problema.

Utvrđena je značajna povezanost između perfekcionizma, sklonosti ruminacijama i bihevioralne inhibicije s depresivnosti. Hipoteza da će osobe s višim rezultatom na perfekcionizmu biti depresivnije djelomično je potvrđena. Depresivniji su samo pojedinci koji imaju povišeni rezultat na socijalno očekivanom perfekcionizmu, dok perfekcionizam koji osoba očekuje od sebe nije značajno povezan s depresivnošću. Izgleda da se ipak teže nosimo sa standardima koji nam nameće okolina. Dvije vrste perfekcionizma možemo usporediti s dvije vrste motivacije, intrinzičnom i ekstrinzičnom motivacijom. U situaciji gdje prepoznamo motivaciju bilo koje vrste prepoznamo znakove koji ukazuju da je osoba usmjerena ka nekom cilju. Intrinzična motivacija je sve ono što nas iznutra navodi na određene aktivnosti koje služe za postizanje cilja. Dok je ekstrinzična motivacija sve ono što nas izvana navodi na aktivnosti i određuju njen smjer, intenzitet i trajanje. Perfekcionizam usmjeren ka sebi možemo usporediti s intrinzičnom motivacijom i posvećenosti nekoj aktivnosti koje su nagrađujuće same po sebi. Dakle položen ispit s dobrom ocjenom pozitivnom perfekcionistu predstavljati će zadovoljstvo, dok će perfekcionista čije je standarde stvorila socijalna okolina biti zadovoljan samo ukoliko ga okolina pohvali i prepozna njegov uspjeh, u protivnom pojedinac postaje samokritičan i nezadovoljan ishodom. U slučaju pojedinca s izraženim socijalno očekivanim perfekcionizmom aktivnosti su sredstvo za postizanje drugog cilja, u njihovom slučaju zadobivanja ljubavi i prihvaćanja od okoline. Cilj osoba s povišenim socijalno očekivanim perfekcionizmom tako više nije proširiti svoja znanja, jer ih taj motiv ne zadovoljava, već im je cilj nagrada i pohvala od okoline za izvršenu aktivnost.

Bihevioralna inhibicija i ruminacije značajno koreliraju s depresivnošću. Bihevioralno inhibirane osobe, kao i one koje češće i više ruminiraju, pokazuju veći stupanj depresivnosti. Bihevioralna inhibicija jest konstrukt ličnosti, točnije temperamenta, motiviran osjetljivošću na vanjske podražaje koji označavaju kaznu, nepoznatost i nepostojanje nagrade, a uz to okarakterizirana je ponašajno izbjegavanjem, tjelesnim uznemiravanjem i negativnim verbalnim i neverbalnim ekspresijama (Leen-Feldnera i sur., 2004). Obzirom na teorijsku relevantnost bihevioralne inhibicije za negativno emocionalno procesiranje i stanje, konstrukt ima direktne implikacije za bolje razumijevanje prirode poremećaja raspoloženja. Moguće

objašnjenje za povezanost između bihevioralne inhibicije i depresije jest da bihevioralna inhibicija povećava vulnerabilnost za anksioznost koja potom izaziva depresivna stanja. Takava nalaz kongruentan je zajedničkoj etiologiji koju dijele ova dva poremećaja. Oni su često u komorbiditetu, zbog zajedničkih faktora u etiologiji, a jedan od tih zajedničkih faktora može biti bihevioralna inhibicija (Brozina i Abela, 2006).

Što se ruminacija i depresivnosti tiče, istraživanja pokazuju da ruminacije ne dovode samo do intenzivnijih i dugotrajnijih depresivnih stanja, već generiraju i nova stresna iskustva (Shapero i sur., 2013). Možemo reći kako pojedinci koji ruminiraju doživljavaju količinski više stresnih iskustava jer ih svojim načinom interpretacije generiraju iz okoline. Poznato je da negativni afekt koji prati ruminacije ne nastaje uslijed samog usmjerenja pažnje na distres, već uslijed prirode tog fokusiranja kao negativnog i evaluativnog (Koster i sur., 2011). Negativno raspoloženje aktivira negativne misli, ali ruminacije im pridaju pažnju dopuštajući da takve misli utječu na pojedinčevu procjenu i interpretaciju vlastite trenutne situacije. Prilikom negativnog raspoloženja ruminacije su štetne, ali ruminiranje u ne depresivnom kontekstu potencijalno doprinosi rješavanju određene situacije jer se ne aktivira mreža negativnih uspomena i iskustava koje je pojedinac proživio i koja ga obeshrabruju (Lyubomirsky i Nolen- Hoeksema, 1995).

## **5.2. Doprinos perfekcionizma i bihevioralne inhibicije u objašnjenju ruminacija, nakon kontrole crta ličnosti**

Perfekcionizam i bihevioralna inhibicija značajno doprinose u objašnjenju stupnja ruminacija. Oba konstrukta su pozitivni prediktori ruminacija. Što je osoba više perfekcionista, kao i bihevioralno inhibiranija, to češće i više ruminira. Ukoliko osoba ima poteškoća s nedostizanjem određenog cilja dolazi do kroničnog ruminiranja i depresivnog raspoloženja. Obrnutim redom, pojedinci koji ruminiraju depresivno raspoloženje koriste kao informaciju o tome da nisu postigli ono što su željeli. Ruminatori vjeruju kako im ruminacije pomažu u razrješavanju problema i prevenciji budućih pogrešaka. Čini se da su ruminacije proces koji ovisi o kontekstualnim okvirima određenog cilja i emocija (Watkins i Mason, 2002). Ruminacije se pretežito javljaju u situaciji ne postizanja cilja ili u situaciji negativnog raspoloženja. Ruminatori, kao i perfekcionista posjeduju iracionalna katastrofičnija vjerovanja o svojim problemima negoli što oni u stvarnosti jesu. Ruminacije dovode do negativnog viđenja stresnih događaja što izaziva razmišljanje da ne

moгу mnogo toga učiniti kako bi promijenili tijekom događanja pa se na taj način prepuštaju pasivnom suočavanju opterećujući svoje radno pamćenje (Kwon i Olson, 2007).

Vrlo često ruminatori inhibiraju ponašanje i preopterećuju kogniciju zbog straha od neuspjeha. Ovakav proces nazivamo bihevioralnom inhibicijom, proces kojim inhibiramo vlastite težnje u situacijama u kojima smatramo takvo ponašanje funkcionalnim. Navedeno predstavlja prirodnu funkciju takvog ponašanja, no dokazi pokazuju da ljudi različito tumače signale iz okoline i prema tome reguliraju inhibiciju kao i aktivaciju sustava (Di Schiena i sur., 2012). Bihevioralno inhibirani pojedinci češće tumače znakove iz okoline kao negativne te inhibiraju svoje ponašanje zbog straha od averzivnog podražaja. Takva tendencija se posebice ističe u novim situacijama za pojedinca. Ukoliko se radi o novoj situaciji dolazi do dvosmislenosti informacija. Dvosmislene informacije često se interpretiraju na nerealistično negativan način. Na taj način negativno interpretirani događaji mogu samo ojačati negativna vjerovanja koja pojačavaju negativno raspoloženje putem mehanizma ruminacija (Phillips i sur., 2010).

Bihevioralno inhibirani pojedinci vole poznate situacije u kojima postoji manja vjerojatnost za nalaženjem neugodnog iskustva, dok je nova situacija neizvjesna te lako može postati prijeteća (Quilty i sur., 2007). Povećani stupanj bihevioralne inhibicije povećava vjerojatnost rigidne primjene izbjegavajućeg ponašanja u situacijama prilagodbe i suočavanja s emocionalno nabijenim životnim događajima. U odsutstvu korektivnog učenja takvi će pojedinci biti skloni manjoj upotrebi konstruktivnih koraka prilikom doživljavanja negativnih emocionalnih stanja što rezultira učestalijim i dužim periodima negativnog afekta (Leen-Feldnera i sur., 2004). Osim toga bihevioralna inhibicija uključuje se u situacijama konflikta i neizvjesnosti. U takvim situacijama gdje je potrebno ili djelovati ili se povući, pojedinci s izraženijom bihevioralnom inhibicijom pokazuju relevantne ponašajne odgovore na situaciju jer brže djeluju detektirajući prijetnju te samim time dodjeljuju resurse efikasnije prema rješavanju problema. Bihevioralna inhibicija je varijabla s ulogom u regulaciji ponašanja u situacijama konflikta i noviteta koja ima utjecaj i na donošenje odluka. Neizvjesnost je zajednički faktor za konflikt i novitete, a BIS se upravo aktivira u situacijama neizvjesnosti. U neizvjesnim situacijama potrebna je veća količina kognitivnih resursa. Ruminatori ne posjeduju veliku količinu kognitivnih resursa jer je većina usmjerena ka ruminacijama, pa će

se tako pojedinci koji su skloni ruminiranju u neizvjesnim situacijama analitički postaviti prema problemu i „trošiti“ će kognitivne resurse na ruminacije.

Dva su ključna procesa za efikasnu samoregulaciju u tim situacijama: kontrola pažnje i inhibicija. Ti su procesi ovisni jedan o drugome, kontrola pažnje odgovorna je za usmjeravanje pažnje na važne informacije, a inhibicija za inhibiciju nevažnih informacija kako bi pojedinac pažnju mogao usmjeriti na relevantne informacije. Moguće je da kod pojedinaca koji ruminiraju postoji deficit u kontroli pažnje i inhibiciji nevažnih informacija. Odnosno oni zadržavaju pažnju na negativnim informacijama češće negoli na neutralnim ili pozitivnim. Njima relevantne informacije predstavljaju negativne informacije pa na taj način inhibiraju druge informacije koje detaljnije prikazuju cjelokupnost situacije.

Radno pamćenje je ključno za samoregulaciju i za redukciju neizvjesnosti (Czernatowicz-Kukuczka i sur., 2014). Ovi nalazi ukazuju kako bihevioralna inhibicija u realno prijetećim informacijama jest adaptibilna i poželjna zbog efikasnijeg rješavanja konflikta. Do problema dolazi kada pojedinci učestalo inhibiraju svoja ponašanja te samim time povećavaju učestalost svoje inertnosti i pasivnosti koja može rezultirati povećanjem ruminacija koje potom vode ka negativnom raspoloženju (Berkman i sur., 2009). Pasivnost i izbjegavanje problema neće riješiti problem, već će ga učiniti većim.

Što se povezanosti perfekcionizma i ruminacija tiče, neki aspekti perfekcionizma povezani su s kognitivnim stilom povezanog s učestalim, perseverirajućim, perfekcionistačkim mislima kao i afektivnim distresom prouzročenim osobnim neuspjehom. Perfekcionistači ustraju u ruminiranju o vlastitom neuspjehu i potrebi da budu savršeni usmjeravajući se tako na diskrepancu između aktualnog i idealnog selfa (Harris i sur., 2008). Perfekcionistači se usmjeravaju na izbjegavanje pogrešaka i mogućeg neuspjeha što potiče bihevioralne i kognitivne načine suočavanja sa stresom koji mogu dovesti do umora (fizičkog napora) i depresije (psihičkog napora) (Kung i Chan, 2014). Možemo reći kako ruminacije kao stil razmišljanja predstavljaju jednu formu psihičkog napora jer dovode do depresivnog raspoloženja i ne dopuštaju pojedincu da se aktivno suočava s problemima. Ruminacije se pojavljuju prilikom frustracije prouzrokovane ne postizanjem cilja. Posebice je očekivana pojava kada postane jasno da perfekcionistački ciljevi neće biti ostvareni. Današnji teorijski modeli objašnjavaju kako neriješeni sukobi ili nedostignuti ciljevi potiču osobu na preispitivanje (Orue i sur., 2014).



Istraživanja koja su ispitivala povezanost perfekcionizma i konstruktivnog razmišljanja pokazuju kako visoki rezultati na skali perfekcionizma prati niski rezultat na skali konstruktivnog razmišljanja. Perfekcionista su često rigidni i ustraju u neadaptivnim načinima suočavanja sa stresom. Nisu kreativni i slobodoumni, već se često povode stereotipima. Konstruktivno razmišljanje je proces pomoću kojeg ljudi rješavaju svakodnevne probleme minimaliziranjem stresnih ishoda. Pojedinci s visokim rezultatima na globalnoj skali konstruktivnog razmišljanja su fleksibilni i optimistični. Njihovi pokušaji kontroliranja situacije su razumni sa sposobnoću prihvatanja sebe i ostalih te onoga što ne mogu kontrolirati (Burns i Fedewa, 2005). Doživljavanje čestih perfekcionistačkih kognicija o sebi povezano je sa smanjenim konstruktivnim razmišljanjem, kao i s ruminacijama (Flett, Madorskym Hewitt i Heisel, 2002). Perfekcionistačke težnje jesu jasno postavljeni ciljevi koje si osoba postavlja kako bi zadovoljila sebe ili druge. Kako najčešće ne ostvare zadane ciljeve zbog frustracije koja je nastala uslijed ne ispunjavanja cilja javljaju se ruminacije koje smanjuju razinu konstruktivnog razmišljanja kod osobe.

Moguća veza između socijalno očekivanog perfekcionizma i ruminacija krije se u preokupiranosti održavanja bliskih odnosa. Nolen-Hoeskema i Jackson (2001; prema Pearson i sur., 2010) u svom istraživanju govore o tome da su pojedinci preokupirani održavanjem bliskih odnosa podložniji ruminiranju zbog povećanog usmjeravanja pažnje na emocionalna stanja sebe i drugih. Saffrey i Ehrenberg (2007; prema Pearson i sur., 2010) postavljaju hipotezu kako ruminacije održavaju svjesnost o mogućem napuštanju u svijesti i ranjivosti istih na ostavljanje te kako će pojedinci osjetljivi na odbijanje češće ruminirati u situacijama interpersonalnog gubitka. S obzirom na jaki poriv perfekcionistačkih pojedinaca za ljubavljvu i pripadanjem iz okoline, oni izvršavaju određene aktivnosti na što moguće bolji način kako bi bili prihvaćeni. Ukoliko dožive neuspjeh u dostizanju cilja, neće biti prihvaćeni i ohrabreni te onda počinju ruminirati o vlastitom neuspjehu, kao i o prošlim negativnim iskustvima.

Ruminacije imaju izbjegavajuću funkciju, pojedinci procjenjuju vlastitu situaciju kao bezizlaznu, odnosno izvan dosega njihovog djelovanja i kontrole. Socijalno očekivani perfekcionizam funkcionira na sličan način. Zbog straha od odbijanja i napuštanja pojedinci pokušavaju biti savršeni i obavljati sve na što bolji način jer ih u protivnom okolina neće prihvatiti. Kada se perfekcionista susretnu s neuspjehom, procjenjuju situaciju kao nekontrolabilnu, odnosno izvan dosega njihovog djelovanja i kontrole. Ruminacije prestaju

postignućem ili odustajanjem od cilja. Ukoliko se nije postignuo cilj, kao u situaciji kada osoba ne postigne perfekcionistački nerealan cilj, ona bi trebala odustati od njega kako bi se ruminacije zaustavile. Poznato je da perfekcionista ne odustaju tako lako od cilja, već ga promijene i dalje ga slijede, nesvjesni da je on neostvariv. Nadalje, nakon nekog vremena opet naiđu na neuspjeh te se količina ruminacija samo povećava. Problem se javlja ako je cilj neostvariv ili izostaje sposobnost odustajanja od istoga u maniri perfekcionista. Ruminacije se neprestano javljaju sve dok se diskrepanca ne riješi (Watkins, 2008).

Perfekcionista često osjećaju sram zbog nepostizanja ciljeva. Samookrivljavanje i kritičizam usmjeren ka sebi povezani su s osjećajem srama, inferiornosti i submisivnim ponašanjem. Osjećaj srama može uključivati osjećaj manje vrijednosti i bespomoćnosti što navodi pojedinca na želju sakrivanja takvih osjećaja. Sram može biti potaknut okolinom ili od samog sebe (Chen i sur., 2015). Također može biti razmatran kao značajan uzrok ruminacija, osobito ukoliko postoji usmjeravanje na štetu vlastitog samopoštovanja i nedostatka samokontrole. Sram utječe na otkrivanje negativnih informacija o selfu, odnosno o manama koje perfekcionista ne toleriraju (Cheung, Gilbert i Irons, 2004). Kod depresivnih pojedinaca samookrivljavanje i osjećaj srama su česti pa se stoga može pretpostaviti da će osobe odustajati od ciljeva i prije negoli započnu s njihovim realiziranjem zbog stajanja od neuspjeha i osjećaja srama koji može biti popratan u slučaju ne ostvarenja cilja. Na taj način možemo objasniti povezanost bihevioralne inhibicije i perfekcionista u predviđaju ruminacija.

Pretpostavlja se kako je funkcija ruminacija asimiliranje s vlastitim vjerovanjima i svjetonazorima ili promjena svojih vjerovanja procesom akomodacije uslijed učenja na temelju situacije koja se dogodila (Kamijo i Yukawa, 2014). Obzirom na visok stupanj rigidnosti perfekcionista, češća je asimilacija događaja s vlastitim vjerovanjima i svjetonazorima, negoli akomodacija svojih standarda. Štoviše, ukoliko dožive neuspjeh oni i dalje ustraju u perfekcionistačkim težnjama i ciljevima iako bi promjena istih bila pogodna za njihovo psihičko zdravlje. Možemo zaključiti kako pojedinci s visokim stupnjem perfekcionista u situaciji neuspjeha često ruminiraju o mogućim ishodima situacije te koriste veliki udio kognitivnih resursa upravo za ruminiranje.

### **5.3. Doprinos ruminacija u objašnjenju depresivnosti, nakon kontrole crta ličnosti, perfekcionizma i bihevioralne inhibicije**

Depresija je sve izraženija kod studenata, jednako su joj podložni mlađi i stariji. Studenti u današnje vrijeme izloženi su nikad jačem intelektualnom i socijalnom pristisku. Studenti u svojom radnom pamćenju trebaju imati sve više podataka, a umjesto toga depresivni pojedinci imaju preopterećeno radno pamćenje ruminacijama. Kod ruminatora se vrlo često javlja osjećaj žaljenja za poduzimanjem neke akcije koja je pošla po zlu. S obzirom da mnogi depresivni pojedinci izvještavaju o negativnim, gotovo nametnutim mislima koje možemo nazvati ruminacijama, bilo je bitno provjeriti ruminacije kao konstrukt koji pomnije objašnjava depresiju. Ruminacije prisutne u depresiji nazivaju se depresivnim ruminacijama i one koče pojedinca u efikasnom rješavanju problema. Ruminacije na taj način ometaju svakodnevno funkcioniranje i sprječavaju pojedinca da prevaziđe prošla negativna iskustva. Umjesto toga one čine potpuno suprotno, pojedinci se prisjećaju svojih negativnih iskustava i na temelju njih grade procjene trenutne situacije. Zbog svojeg iznadprosječnog pamćenja pamte i najsitnije detalje negativnog događaja. S obzirom da pojedinci koji ruminiraju imaju tendenciju koristiti izbjegavajuća ponašanja i pasivne načine suočavanja s problemom, najčešće se povlače u sebe i pokušavaju naći uzroke trenutne situacije. Ukoliko su depresivnog raspoloženja najčešće krive sebe za nastalu situaciju i atribuiraju događaje globalnim, stabilnim i internalnim obilježjima. Na taj način upadaju u stanje beznađa i bespomoćnosti.

Ruminacije su u ovom istraživanju znatno doprinijele u objašnjenju depresivnosti, nakon kontrole spola, crta ličnosti, perfekcionizma i bihevioralne inhibicije. Spol se pokazao značajnim, u smjeru povećane depresivnosti muškaraca od žena što je neuobičajeno u usporedbi s dosadašnjim saznanjima. Obzirom na internetsko prikupljanje rezultata, moguće je da su upitnike rješavali muškarci koji su bili zainteresirani za temu ili oni s problemima takve prirode. Nadalje, neuroticizam se pokazao značajnim prediktorom depresivnosti, što je u skladu s dosadašnjim istraživanjima. Takvi pojedinci češće doživljavaju negativni afekt, češće su nestabilni i često mijenjaju raspoloženje. Perfekcionizam očekivan od sebe i socijalno očekivani perfekcionizam nisu značajni u predicanju depresivnosti iako su bili značajni u predicanju ruminacija. Isto vrijedi i za bihevioralnu inhibiciju. Ubacivanjem ruminacija u model, one najviše objašnjavaju depresivnost i jednostavno brišu utjecaj

perfekcionizma i bihevioralne inhibicije u objašnjenju depresivnosti. Možemo pretpostaviti da pojedinci mogu biti perfekcionista i da mogu biti bihevioralno inhibirani, a da isto nema utjecaja na depresivnost ukoliko ne provode mnogo vremena ruminirajući. Ruminacije su po definiciji proces kojim osoba zadržava negativne misli u svijesti i ne dopušta udaljavanje od negativnog sadržaja koji potom doprinosi razvoju depresivnosti. Ukoliko osoba nema sklonost ruminiranju, ne zadržava duži period negativne informacije u svijesti i može se fokusirati na obavljanje svakodnevnih aktivnosti bez poteškoća i depresivnog raspoloženja.

Prirodno je da ljudi pokušavaju objasniti različite situacije, a to čine najčešće na analitičan, često samokritičan način te smatraju sebe objektom problema što rezultira negativnim raspoloženjem (Koster i sur., 2011). Ruminacije se vezuju s visokim stupnjem apstraktnosti što je oprečno konkretnom procesiranju i sukladno analitičkom načinu razmišljanja depresivnih pojedinaca (Querstret i Copley, 2013). Ruminativne misli nisu cilju usmjerene te ne dovode do ublažavanja simptoma ili uzroka depresije. One utječu na depresivno raspoloženje kroz pažnju i koncentraciju te povećavaju prizivanje negativnih događaja i korištenje depresivnih objašnjenja za događaje. Eksperimentalna istraživanja dokazuju povezanost ruminacija s generalizirirajućim pamćenjem, sugerirajući kako one reduciraju konkretnost misli. Uslijed nedostatka konkretnosti misli javljaju se ruminacije koje su veoma apstraktne, te služe analizi događaja. Ruminatori imaju također problema s specifičnosti pamćenja. Ideja jest da je za efektivno rješavanje problema potreban pristup specifičnim sjećanjima. Specifično sjećanje odnosi se na događaj koji se dogodio točno na određeni dan. U istraživanju gdje se od ispitanika traži da opišu jedan takav događaj, depresivni pojedinci imaju tendenciju objašnjavati na mnogo apstraktniji način, umjesto na specifičan i konkretan. Ruminacije kao takve održavaju reduciranost specifičnih sjećanja samim time što u radnom pamćenju zadržavaju aspekte negativnih misli koje potom interferiraju s rješavanjem problema (Raes i sur., 2005). Na taj način ruminacije preopterećuju radno pamćenje i ne dopuštaju pojedincu da konstruktivno razmišlja i adekvatno pristupi problemu.

Većina istraživanja ispituje učinak ruminacija na depresivnost uz prisutstvo nekog negativnog vanjskog događaja, no novija istraživanja ukazuju kako do ruminacija dolazi i kada nema vanjskog podražaja koji će navesti pojedinca da ruminira. Radi se o ruminiranju za sebe, bez povoda, osoba počne s prisjećivanjem negativnih iskustava. U ovom istraživanju

radi se upravo o takvim ruminacijama. Naime, ispitanici nisu bili izloženi nikakvom vanjskom negativnom podražaju koji bi ih mogao navesti na ruminiranje. Nameće se pitanje jesu li onda ruminacije zaista proces usko povezan s obradom informacija ili se radi o stilu razmišljanja kojemu je pojedinac predan i koji najčešće koristi. Rezultati ovog istraživanja ukazuju da se možda jednostavno radi o stilu razmišljanja koji posjeduje depresivan pojedinac. Možemo zaključiti kako određeni internalni ili eksternalni stresor u konfliktu s pojedinčevim postizanjem određenog cilja pokreće ruminacije. Međutim koji je faktor ključan u tome da ljudi naprosto zapnu u procesu ruminacija i ne mogu se iz njega izvući? Odgovor je možda u tome što takvi pojedinci posjeduju deficite u inhibiciji irelevantnog sadržaja kao jednom od zadataka radnog pamćenja. Možemo reći kako pojedinac s deficitom u toj funkciji imaju općenito manji kapacitet radnog pamćenja. Istraživanja pokazuju da pojedinci s manjim kapacitetom radnog pamćenja češće izvještavaju o nametnutim mislima ili stilu razmišljanja koji karakterizira povlačenje od onih s većim kapacitetom radnog pamćenja (Wanmaker i sur., 2015).

Ljudi općenito, depresivni ili ne, procesiraju na drugačiji način podražaje koji se odnose na njih negoli ostale vanjske podražaje. Informacije koje se tiču nas samih utječu na brzinu procesiranja informacija, na objekt pamćenja i neurobiološke korelate procesiranja. Bolje se pamte informacije koje osoba povezuje sa sobom, osobito riječi koje ih opisuju (Wisco, 2009). Možemo reći da će one osobe koje imaju negativne sheme o samima sebi brže procesirati informacije koje su kongruentne njihovoj slici o samima sebi, koja je kod depresivnih pojedinaca najčešće negativna.

Kako bi pobliže objasnili način procesiranja informacija depresivnih pojedinaca možemo odvojiti dvije vrste teorija koje to objašnjavaju, implicitne i eksplicitne teorije. Sukladno implicitnim teorijama specifični tipovi negativnih kognicija sačinjavaju vulnerabilnost za depresiju. Interpretacije koje ljudi generiraju iz stresnih situacija determiniraju rizik za depresiju (Haefel i sur., 2007). Implicitne teorije s druge strane tvrde kako se kognitivna vulnerabilnost sastoji od negativnih shema, odnosno kognitivnih okvira koji su latentni, izvan svijesti i aktiviraju se stresom. Kada osoba doživi stresni životni događaj, pokreću se dva seta procesa (dualni procesni model) koji determiniraju kako će događaj biti interpretiran. Prvo se javlja automatski kognitivni odgovor na događaj. Nakon stresnog događaja, implicitne sheme se brzo i nenamjerno aktiviraju. Ukoliko su aktivirane

sheme negativne, osoba doživljava neposredni negativni afekt. Početno aktivirana shema pojedinca ne mora biti i konačna interpretacija događaja (Haeffel i sur., 2007).

Krajnja interpretacija događaja ovisi o tome hoće li osoba iskoristiti eksplicitne procese za prihvaćanje ili mijenjanje automatskih odgovora vođenog implicitnim shemama. Eksplicitni procesi zahtjevaju napor, motivaciju i kognitivne resurse. Ukoliko osoba ne može aktivirati eksplicitne procese, vulnerabilnost za depresiju determinirana je sadržajem aktiviranih implicitnih shema. Ruminacije su najčešće rezultat implicitne obrade informacije, a za mijenjanje tih implicitnih shema potreban je angažman pojedinca koji kod ruminatora izostaje jer se prepuštaju pasivnom i izbjegavajućem stilu suočavanja s problemom.

Ukoliko osoba ima pozitivne implicitne sheme i dalje može biti vulnerabilna za budući razvoj depresije ako stvori negativne eksplicitne interpretacije događaja. Implicitne kognicije imaju učinak na depresivne simptome čak i u situacijama gdje nije jasno definiran izvor stresa (Haeffel i sur., 2007). Depresija se javlja kada implicitne obrade informacija nisu korigirane eksplicitnim procesiranjem. U ovoj koncepciji jasno je kako je početni odgovor na negativni podražaj pod utjecajem aktivacije negativnih implicitnih shema (Phillips i sur., 2010). Ruminativnim stilom razmišljanja aktiviramo najčešće implicitne sheme koje pojedinac posjeduje o sebi i svijetu, koje potom pomnom analizom mogu biti ispravljene. Perfekcionistički pojedinci najčešće ne mijenjaju svoje sheme već ih prilikom ruminiranja potvrđuju primjerima iz svakodnevnog života. Također, možemo reći da bihevioralno inhibirani pojedinci ne smanjuju svoj strah od neuspjeha već ruminiranjem traže razloge za još veće odgode određenih ponašanja.

Ruminacije su posljedica rutinskih načina razmišljanja koja su pojedinci razvili tijekom života. Dobro uvježbani misaoni obrasci mogu stvoriti asocijativne strukture koje uz minimalan kognitivni napor stvaraju negativna predviđanja i nepokolebljivu sigurnost njihove neizbježnosti. Nasuprot njima, nedeprativni pojedinci stvaraju pozitivnija i realističnija očekivanja u vezi budućnosti (Phillips i sur., 2010). Moguće je da depresija uzrokuje negativne misli, ali i da negativne misli uzrokuju depresiju. Atribucije su objašnjenja što ih osoba nudi za svoje ponašanje. U situaciji doživljavanja neuspjeha, osoba će isti pokušati pripisati nekom uzroku. Neki oblici depresije smatraju se uzrokovanim stanjem beznađa, tj. očekivanja da do poželjnog ishoda neće doći ili da će ishod biti nepoželjan te da osoba nije u stanju utjecati na promjenu ishoda. Kao i u atribucijskoj teoriji, smatra se kako negativni

životni događaji u interakciji s dijatezom dovode do stanja beznađa. Internalni ili eksternalni stresori, primjerice negativna sjećanja ili interpersonalni problemi u konfliktu s pojedinačnim ciljevima, nadanjima i planovima za budućnost, jesu trigeri za ruminativno razmišljanje (Kraft, 2012).

#### **5.4. Medijacijski efekt ruminacija u vezi crta ličnosti, perfekcionizma, bihevioralne inhibicije s depresivnosti**

Ruminacije su se pokazale medijatorom odnosa između neuroticizma i savjesnosti s depresivnosti. Dok u vezi neuroticizma i depresivnosti pokazuju djelomičnu medijaciju, u vezi savjesnosti i depresivnosti su potpuni medijator. Nadalje pokazuju potpuni medijacijski efekt i u vezi između socijalno očekivanog perfekcionizma i depresivnosti. Naposljetku pokazuju potpuni medijacijski efekt između bihevioralne inhibicije i depresivnosti. Neuroticizam jedini ostaje značajnim prediktorom uz ruminacije u zadnjem koraku hijerarhijske regresijske analize u predviđanju depresivnosti. Ruminacije su značajno povezane s neuroticizmom koji se definira kao općenito negativni afekt i reaktivnost što također povećava vulnerabilnost za depresiju (Wupperman i Neumann, 2006). Moguće je i obrnuti odnos, obzirom da ruminacije povećavaju depresivne simptome, također mogu povećati neuroticizam ili reaktivnost na negativni afekt. Neuroticizam može dovesti do pristranosti u pažnji i pamćenju, kao u kognitivnim i bihevioralnim stilovima ruminacija koje se fokusiraju na depresivne simptome. Istraživači najčešće tu povezanost argumentiraju predstavljajući ruminacije manifestnim ponašanjem u čijoj se podlozi nalazi neuroticizam (Muris, Roelofs, Rassin, Franken i Mayer, 2005).

Zbog poznate veze između neuroticizma i negativnog afekta, on i nakon kontrole ruminacija ostaje značajan u predviđanju depresivnosti dok se drugim varijablama gubi značajnost u predviđanju depresivnosti, nakon ubacivanja ruminacija u model. Izgleda da ruminacije ubačene u model najviše objašnjavaju depresivnost te jednostavno brišu ulogu perfekcionizma i bihevioralne inhibicije u objašnjenju negativnog raspoloženja. Možemo pretpostaviti da pojedinci mogu biti perfekcionista i da mogu biti bihevioralno inhibirani, no ukoliko ne provode mnogo vremena u ruminiranju, izostat će utjecaj na depresivnost. Naime ruminacije su po definiciji proces kojim osoba zadržava negativne misli u svijesti i ne dopušta udaljavanje od negativnog sadržaja koji potom dovodi do depresivnosti.

Postavlja se pitanje zašto pojedinci toliko ustraju u ruminacijama iako su i sami svjesni njihovih loših posljedica. Pretpostavlja se da se radi o metakognitivnim vjerovanjima koja pojedinac ima o ruminacijama. Pojedinci koji ustraju u ruminiranju vjeruju kako će im ruminiranje o njihovom stanju i simptomima pomoći u boljem razumijevanju. Umjesto da povećaju shvaćanje samih sebe, ruminacije povećavaju negativno raspoloženje fokusirajući se na negativne misli. Istraživanja pokazuju kako postoje pojedinci koji vjeruju u pozitivan učinak ruminacija. Radi se o pozitivnim metakognitivnim vjerovanjima o ruminacijama koja potiču pojedinca da još ustrajnije upotrebljava ovu strategiju (Orue i sur., 2014). Metakognitivna vjerovanja o ruminacijama mogu nam pomoći kako bismo bolje razumjeli proces ruminiranja općenito. Kako bi pojedinci smanjili diskrepancu između trenutnog i željenog stanja imaju potrebu ruminirati pritom imajući pozitivna mišljenja o njima. Nakon što uvide kako ruminacije nisu pomogle u smanjivanju diskrepance, javljaju se negativna metakognitivna vjerovanja o ruminacijama kao što su „*ruminacije su znak da nemam kontrolu nad situacijom*“ i „*ukoliko ruminiram, ljudi me neće prihvaćati*“. Ovakve negativne metakognitivne misli mogu biti uzrokom depresivnog raspoloženja (Roelofs i sur., 2007).

Medijacijska uloga ruminacija u vezi neadaptivnog perfekcionizma i depresivnosti nađena je i u prethodnim istraživanjima. Model u istraživanju Harrisa i sur. (2008) ukazuje nam kako ruminacije djeluju medijacijski u vezi između neladaptivnog perfekcionizma i depresivnih simptoma. Studenti koji postižu više rezultate na neadaptivnom perfekcionizmu izvješćuju o višim razinama depresivnih simptoma putem mehanizma ruminacija što je u skladu s našim rezultatima. Nakon kontrole ruminiranja u ovom istraživanju veza između perfekcionizma i depresivnosti prestaje biti značajna. Ruminacije su potpuni medijator između perfekcionizma i depresivnih simptoma. Treynor, Gonzalez i Nolen- Hoeksema (2003) definiraju ruminacije kao pasivnu usporedbu sadašnjeg stanja s nekim nepostignutim ciljevima, što predviđa povećanje depresivnih simptoma. Možemo reći kako je ta diskrepanca slična diskrepancama koje stvaraju perfekcionista jer njihovi ciljevi često ostaju nepostignuti zbog njihove nerealnosti.

Ukoliko su ruminatori sposobni generirati različite ideje koje potom postaju rješenja za njihove probleme ili ukoliko porade na prihvaćanju vlastitih problema, moguće je izbjegavanje strogog fokusiranja na probleme bez rezultata. Pojedinci koji koriste ozbiljnije i zrelije obrambene mehanizme imaju veću šansu pretvaranja ruminacije u adaptivan proces.



Zreli obrambeni mehanizmi povezani su s boljim doticajem sa stvarnošću i konstruktivnim razmišljanjem i reakcijama na probleme. Možemo reći kako kombinacija refleksija kao zdravog oblika ruminacija i zreli obrambeni mehanizmi mogu pridonijeti konstruktivnom pristupu zadacima (Kwon i Olson, 2007). Istraživanja pokazuju da aktivacija negativnih kognicija ili reprezentacija u radnom pamćenju ne mora nužno rezultirati s intenzivnijim i produljenim depresivnim simptomima. Važna je regulacija negativnog afekta i sposobnost pojedinca da instrumentalno iskoristi takve informacije. Za regulaciju negativnog raspoloženja bitno je uvježbavanje radnog pamćenja (Koster i sur., 2011). U istraživanjima gdje su pojedinci ruminirali često možemo naići na mnoge poteškoće poput onih u rješavanju zadataka, korištenju negativne atribucije i veći pristup negativnim sjećanjima. Kada bi se čovjek riješio ruminacija, mogao bi doći do stanja usredotočene svjesnosti (*mindfulness*), ključne za izbore ponašanja kongruentne s osobnim vrijednostima i standardima (Keune, Bostanov, Kotchoubey i Hautzinger, 2012).

U ovom istraživanju su se sva tri konstrukta (perfekcionizam, bihevioralna inhibicija i ruminacije) pokazala bitnim za etiologijom depresije, ali naj snažniju povezanost s depresivnosti definitivno pokazuju ruminacije. Ruminacije su se u ovom istraživanju pokazale kao medijator u vezi između perfekcionizma i bihevioralne inhibicije s depresivnosti. One predstavljaju neprestanu okupaciju i održavanje negativnih misli u našoj svijesti što utječe i na održavanje depresije. Prema tome bitan korak u smanjenju depresivnog raspoloženja je zaustavljanje ruminacije. Postavlja se pitanje kako obustaviti ruminacije. One postaju mentalna navika pojedinca koji se suočava sa stresnim situacijama, a kao što je poznato navike bilo kakve vrste, a posebice kognitivne navike, teško je suzbiti. Prvi korak ka zaustavljanju ruminacija jest osvještavanje pojedinca da koristi ruminacije u situacijama stresa ili sniženog raspoloženja. Rezultati ukazuju kako perfekcionizam i bihevioralna inhibicija pridonose objašnjenju ruminacija. Na fakultetu i ostalim područjima života često nas potiču da budemo najbolji. No, istraživanja pokazuju kako perfekcionističke težnje ponekad ometaju postizanje uspjeha. Očekivanja koja pojedinci imaju od sebe stvaraju stres i sprječavaju ih u postizanju uspjeha. Pojedinci su voljni vjerovati kako stvari drže pod kontrolom i kako će biti nagrađeni za svoje određene zadatke. Međutim, depresivno raspoloženje se vezuje uz redukciju sistema nagrađivanja i povećanu osjetljivost na kaznu. Ukoliko osoba doživi određeni neuspjeh, njena reakcija o tome kako će reagirati na takvu povrtanu informaciju uvelike određuje njezino buduće ponašanje. Ukoliko osobu pogodi taj neuspjeh do razine da

ju obuzme strah od budućih pogrešaka, ona će doživjeti depresivno raspoloženje zbog diskrepance između trenutnog i idealnog selfa. Usljed male greške ili situacije koju drugi uopće ne opažaju kao neuspjeh, netko će danima sebi predbacivati i osjećati se loše. Ono što je u ovakvim situacijama zabrinjavajuće je što je i najmanja greška dovoljan razlog da se osoba osjeća kao promašaj. To dovodi do toga da osoba odustaje i prije negoli pokuša riješiti problem. Bihevioralno inhibiraniji pojedinci su naročito osjetljivi na averzivne podražaje iz okoline pa će stoga češće koristiti izbjegavajuća ponašanja i strategije poput ruminacija. Možemo zaključiti kako kombinacija perfekcionistačkih težnji u kombinaciji s bihevioralnom inhibicijom djeluje na razvoj ruminacija koje potom dovode do depresivnog raspoloženja.

### **5.5. Doprinosi, ograničenja i implikacije za buduća istraživanja**

Doprinosi ovog rada jesu prijevod BIS/BAS skale na hrvatski jezik i istraživanje uopće tog konstrukta koji se izuzetno malo istražuje u našim područjima. Osim toga, veoma je zanimljiv podatak da su se u ovom istraživanju muškarci pokazali depresivnijima od žena, što nije uobičajeni rezultat u istraživanju. Ovo istraživanje nam nalaže kako je bitno prepoznati ruminacije kao medijator odnosa perfekcionizma i bihevioralne inhibicije s depresivnošću. Štoviše, dobiveni podaci mogu nas usmjeriti ka učinkovitom tretmanu depresivnih pojedinaca koji bi se prema rezultatima najviše trebao usredotočiti na ruminiranje pojedinca.

Jedan od nedostataka ovog istraživanja je prigodan uzorak koji ne dozvoljava generalizaciju rezultata na sve studente. Nedostatak nalazimo u načinu prikupljanja podataka. Prikupljanje podataka *online* anketom putem društvenih mreža izostavilo je ispitanike koji nisu članovi društvenih mreža. Osim toga, ispitanici su studenti koji doživljavaju znatno blaže simptome depresivnosti što također umanjuje mogućnost zaključivanja o odnosima ispitanih varijabli s kliničkim razinama depresivnosti. Bolji uvid u odnose ispitivanih konstrukata i depresije dobili bismo provođenjem istraživanja i na kliničkom uzorku. Nadalje, sljedeći nedostatak su primijenjeni instrumenti. Vrlo često navodi se kako skale samoprocjene nisu odraz pravog stanja ispitanika jer odgovori ovise o tome koliko dobro ispitanik sebe poznaje i koliko uopće ima uvid u svoje misli, osjećaje i ponašanje. Na odgovore može utjecati socijalna poželjnost nekog odgovora kao i razina intimnosti postavljenih pitanja. Ovaj

nedostatak pokušali smo umanjiti uputom u kojoj je naglašeno da nema točnih i netočnih odgovora, kako je ispitivanje anonimno te da se odgovori koriste isključivo u istraživačke svrhe. Istraživanje je korelacijskog tipa i ne omogućava nam uzročno-posljedično zaključivanje pa smo na temelju dobivenih rezultata samo utvrdili koje su varijable važne za izraženost simptoma depresije. Eksperimentalno istraživanje omogućilo bi uvid u točniju prirodu odnosa između ovih konstrukata.

Buduća istraživanja trebala bi odvojiti dvije vrste ruminacija (zamišljenost i refleksije) i sagledati kakav utjecaj obje imaju na depresivnost. Bilo bi zanimljivo provesti eksperimentalno istraživanje gdje bi osobe dobile uputu za dva različita zadatka, ruminiranje i distrakciju. Skalu depresivnosti trebali bi ispunjavati neposredno nakon zadataka. Pretpostavka jest da će ispitanici čiji je zadatak bio ruminirati pokazati veći stupanj depresivnosti negoli oni čiji je zadatak bila distrakcija. Što se perfekcionizma tiče buduća istraživanja bi trebala ispitivati i perfekcionizam usmjeren ka drugima jer se u nekim istraživanjima on povezuje s različitim interpersonalnim poteškoćama. Ukoliko bi se ispitivao taj perfekcionizam, bilo bi prigodno ispitivati i socijalne vještine ispitanika i socijalna znanja osoba s povišenim perfekcionizmom kako bi vidjeli jesu li takve osobe povučenije u sebe te je li možda ta činjenica razlogom povećane depresivnosti kod takvih pojedinaca. Bihevioralna inhibicija je veoma rijetko ispitivan konstrukt u našoj zemlji pa bi ispitivanje istog u kontekstu depresije bilo veoma poželjno. U istraživanjima tog tipa trebalo bi istražiti i ulogu bihevioralno aktivacijskog sustava jer se u postojećim istraživanjima pokazuje kako se upravo kombinacija visoke bihevioralne inhibicije i niske bihevioralne aktivacije pokazuje značajnim prediktorom depresivnosti.

## 6. ZAKLJUČAK

Cilj ovog rada bio je provjeriti ulogu perfekcionizma, bihevioralne inhibicije i ruminacija u objašnjenju depresivnosti. Nakon provedenih analiza, na temelju dobivenih rezultata moguće je donijeti sljedeće zaključke:

Postoji značajna povezanost između neuroticizma, savjesnosti, perfekcionizma, bihevioralne inhibicije, ruminacija i depresivnosti. Perfekcionizam usmjeren ka sebi pozitivno je povezan sa savjesnošću i neuroticizmom, dok je socijalno očekivani perfekcionizam pozitivno povezan samo s neuroticizmom. Nadalje, postoji značajna pozitivna povezanost perfekcionizma i bihevioralne inhibicije. Visoko perfekcionističke osobe su i bihevioralno inhibiranije. Također, postoji značajna pozitivna povezanost između perfekcionizma i ruminacija. Osobe s izraženijim perfekcionizmom značajno više i češće ruminiraju. Postoji značajna povezanost između perfekcionizma, sklonosti ruminacija i bihevioralne inhibicije s depresivnosti. Osobe s višim rezultatom na skali perfekcionizma jesu depresivnije. Međutim, samo one osobe s povišenim rezultatom na socijalno očekivanom perfekcionizmu. Pojedinci koji su bihevioralno inhibiraniji su depresivnije, te pojedinci skloni ruminacijama su također depresivniji.

Stupnju ruminacija nakon kontrole spola, neuroticizma i savjesnosti značajno pridonose perfekcionizam usmjeren ka sebi i socijalno očekivani perfekcionizam, kao i bihevioralna inhibicija.

Stupnju depresivnosti nakon kontrole spola, neuroticizma, savjesnosti, perfekcionizma i bihevioralne inhibicije značajno pridonose ruminacije.

Ruminacije su se pokazale potpunim medijatorom odnosa između savjesnosti, socijalno očekivanog perfekcionizma i bihevioralne inhibicije te depresivnosti, kao i djelomičnim medijatorom odnosa neuroticizma i depresivnosti.

## 7. LITERATURA

- Beck, J.S. (1995). *Cognitive therapy: basic and beyond*. New York: The Guilford Press.
- Benet-Martinez, V., John, O.P. (1998). Los cinco grandes across cultures and ethnic groups: Multitrait multimethod analyses of the Big Five in Spanish and English. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 729-750.
- Berkman, E.T., Lieberman, M.A. i Gable, S.L. (2009). BIS, BAS, and response conflict: Testing predictions of the revised reinforcement sensitivity theory. *Personality and Individual Differences*, 46, 586–591.
- Brozina, K i Abela, J.R.Z. (2006). Behavioural inhibition, anxious symptoms, and depressive symptoms: A short-term prospective examination of a diathesis-stress model. *Behaviour Research and Therapy*, 44, 1337–13467.
- Bumber, Ž. (2003). *Razlike u depresivnosti s obzirom na darovitost, spol, dob i školski uspjeh učenika*. Diplomski rad. Filozofski fakultet. Sveučilište u Zagrebu, Zagreb.
- Burns, L.R. i Fedewa, B.A. (2005). Cognitive styles: Links with perfectionistic thinking. *Personality and Individual Differences*, 38, 103–113.
- Chen, C., Hewitt, P.L. i Flett, G.L. (2015). Preoccupied attachment, need to belong, shame, and interpersonal perfectionism: An investigation of the Perfectionism Social Disconnection Model. *Personality and Individual Differences*, 76, 177–182.
- Cheng, P., Dolsen, M., Girz, L., Rudowski, M., Chang, E i Deldin, P.(2015). Understanding perfectionism and depression in an adult clinical population: Is outcome expectancy relevant to psychological functioning? *Personality and Individual Differences*, 75, 64–67.
- Cheung, M.S.P., Gilbert,P. i Irons, C. (2004). An exploration of shame, social rank and rumination in relation to depression. *Personality and Individual Differences* , 36, 1143–1153.

- Cola S.L. Lo, C.S.L., Ho, S.M.Y. i Hollon, S.D. (2008) The effects of rumination and negative cognitive styles on depression: A mediation analysis. *Behaviour Research and Therapy*, 46, 487–495.
- Coplan, R.J., Wilson, J., Frohlick, S.L. i Zelenski, J. (2006). A person-oriented analysis of behavioral inhibition and behavioral activation in children. *Personality and Individual Differences*, 41, 917–927.
- Corr, P.J. (2004). Reinforcement sensitivity theory and personality. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 28, 317–332.
- Cruce, S.E., Pashak, T.J., Handal, P.J., Munz, D.C. i Gfeller, J.D. (2010). Conscientious perfectionism, self-Evaluative perfectionism, and the Five-Factor model of personality traits. *Personality and Individual Differences*, 53, 268–273.
- Czernatowicz-Kukuczka, A., Jasko, K i Kossowska, M. (2014). Need for closure and dealing with uncertainty in decision making context: The role of the behavioral inhibition system and working memory capacity. *Personality and Individual Differences*, 70, 126–130.
- Davidson, G. C. i Neale, J. M. (1999). *Psihologija abnormalnog doživljavanja i ponašanja*. Jastrebarsko. Naklada Slap.
- Di Schiena, R., Luminet, O., Philippot, P. i Douilliez, C. (2012). Adaptive and maladaptive perfectionism in depression: Preliminary evidence on the role of adaptive and maladaptive rumination. *Personality and Individual Differences*, 53, 774–778.
- Enns, M.W i Cox, B.J. (1999). Perfectionism and depression symptom severity in major depressive disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 37(8), 783–794.
- Erdle, S. i Rushton, J.P. (2010). The General Factor of Personality, BIS–BAS, expectancies of reward and punishment, self-esteem, and positive and negative affect. *Personality and Individual Differences*, 48, 762–766.

- Fedewa, B. A., Burns, L. R., i Gomez, A. A. (2005). Positive and negative perfectionism and the shame/guilt distinction: Adaptive and maladaptive characteristics. *Personality and Individual Differences*, 38, 1609–1619.
- Flett, G.L., Besser, A. i Hewitt, P.L. (2005). Perfectionism, ego defense styles, and depression: A comparison of self-reports versus informant ratings. *Journal of Personality*, 73(5), 1355–1396.
- Flett, G.L., Madorsky, M., Hewitt, P.L. i Heisel, M.L. (2002). Perfectionism cognitions, rumination and psychological distress. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 20(1), 33-47.
- Folnegović Šmalc, V.(2010). Depresija i suicidalnost. *Medix*, 16(87/88), 194-198.
- Frost, R.O, Marten, P, Lahart, C. and Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy Research*, 14(5), 449–468.
- Gable, S.L., Reis, H.T. i Elliot,A.J. (2003). Evidence for bivariate systems: An empirical test of appetition and aversion across domains. *Journal of Research in Personality*, 37, 349–372.
- Gladstone, G.L. i Parker, G.B. (2006). Is behavioral inhibition a risk factor for depression? *Journal of Affective Disorders*, 95, 85–94.
- Haeffel, G.J, Abramson, L.Y., Brazy, P.C., Shah, J.Y., Teachman, B.A. i Nosek, B.A. (2007) Explicit and implicit cognition: A preliminary test of adual-process theory of cognitive vulnerability to depression. *Behaviour Research and Therapy*, 45, 1155–1167.
- Hamill, S.K., Scott, W.D., Dearing, E. i Pepper, C.M. (2009). Affective style and depressive symptoms in youth of a North American Plains tribe: The moderating roles of cultural identity, grade level, and behavioral inhibition. *Personality and Individual Differences*, 47, 110–115.
- Harris, P.W., Pepper, C.M., i Maack, D.J. (2008). The relationship between maladaptive perfectionism and depressive symptoms: The mediating role of rumination. *Personality and Individual Differences*, 44, 150–160.
- Stumpf, H. i Parker, W.D. (2000). A hierarchical structural analysis of perfectionism and its relation to other personality characteristics. *Personality and Individual Differences*, 28, 837-852.

- Hewitt, P.L i Flett, G.L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(3), 456-470.
- Hewitt, P.L., Flett, G.L., Besser, A., Sherry, S.B. i McGee, B. (2003). Perfectionism Is Multidimensional: a reply to Shafran, Cooper and Fairburn (2002). *Behaviour Research and Therapy*, 41, 1221-1236.
- Huffziger, S i Kuehner, C. (2009). Rumination, distraction, and mindful self-focus in depressed patients. *Behaviour Research and Therapy*, 47, 224–230.
- Kalajžić, I. (2002). *Odnosi dimenzija perfekcionizma, akademske prokrastinacije, depresivnosti i anksioznosti*. Diplomski rad. Filozofski fakultet. Sveučilište u Rijeci, Rijeka.
- Kalebić Jakupčević, K. (2014). *Provjera uloge metakognitivnih vjerovanja, ruminacije, potiskivanja misli i usredotočenosti u objašnjenju depresivnosti*. Doktorski rad. Filozofski fakultet. Sveučilište u Zagrebu, Zagreb.
- Kamijo, N. i Yukawa, S. (2014). Meaning making and rumination: The roles of threat evaluation and personality. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 113, 118–123.
- Kardum, I., Hudek-Knežević, J. i Kola, A. (2005). Odnos između osjećaja koherentnosti, dimenzija petofaktorskog modela ličnosti i subjektivnih zdravstvenih ishoda. *Psihologijske teme*, 14(2), 79-94.
- Kavelj, N. (2013). *Uloga vremenskih perspektiva u izraženosti neugodnih emocionalnih stanja kod žena i muškaraca*. Diplomski rad. Filozofski fakultet. Sveučilište u Zagrebu, Zagreb.
- Keiser, H.N. i Ross, S.R. (2011). Carver and Whites' BIS/FFFS/BAS scales and domains and facets of the Five Factor Model of personality. *Personality and Individual Differences*, 51, 39–44.
- Keune, P.M., Bostanov, V., Kotchoubey, B. i Hautzinger, M. (2012). Mindfulness versus rumination and behavioral inhibition: A perspective from research on frontal brain asymmetry. *Personality and Individual Differences*, 53, 323–328.



- Kimbrel, N.A., Nelson-Gray, R.O. i Mitchell, J.T. (2012). BIS, BAS, and Bias: The Role of Personality and Cognitive Bias in Social Anxiety. *Personality and Individual Differences*, 52, 395–400.
- Knyazev, G.G., Slobodskaya, H.R. i Wilson, G.D. (2002). Psychophysiological correlates of behavioural inhibition and activation. *Personality and Individual Differences*, 33, 647–660.
- Koole, S.L. i Veenstra, L. (2015). Does emotion regulation occur only inside People's heads? Towards a situated cognition analysis of emotion-regulatory dynamics. *Psychological Inquiry: An International Journal for the Advancement of Psychological Theory*, 26(1), 61–68.
- Koster, E.H.V., De Lissnyder, E., Derakshan, N. i De Raedt, R. (2011). Understanding depressive rumination from a cognitive science perspective: The impaired disengagement hypothesis. *Clinical Psychology Review*, 31, 138–145.
- Kraft, B. (2012). *Inhibition and rumination in remitted major depressive disorder*. Thesis for the Professional Programme, Department of Psychology University of Oslo.
- Kühn, S., Vanderhasselt, M.A., De Raedt, R. i Gallinat, J. (2012). Why ruminators won't stop: The structural and resting state correlates of rumination and its relation to depression. *Journal of Affective Disorders*, 141, 352–360.
- Kung, C.S.J., i Chan, C.K.Y. (2014). Differential roles of positive and negative perfectionism in predicting occupational eustress and distress. *Personality and Individual Differences*, 58, 76–81.
- Kwon, P. i Olson, M. L. (2007). Rumination and depressive symptoms: Moderating role of defense style immaturity. *Personality and Individual Differences*, 43, 715–724.
- Laptook, R.S., Klein, D.N., Durbin, C.E., Hayden, E.P., Olino, T.M. i Carlson, G. (2008). Differentiation between low positive affectivity and behavioral inhibition in preschool-age children: A comparison of behavioral approach in novel and non-novel contexts. *Personality and Individual Differences*, 44, 758–767.
- Leen-Feldner, E.W., Zvolensky, M.J., Feldner, M.T. i Lejuez, C.W. (2004). Behavioral inhibition: relation to negative emotion regulation and reactivity. *Personality and Individual Differences*, 36, 1235-1247.

- Lovibond, P. F. i Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour Research and Therapy*, 33, 335-342.
- Lovretić, V. i Mihaljević-Peješ, A. (2013). Je li poremećaj kognitivnih funkcija u depresiji put u demenciju? *Socijalna psihijarija*, 41, 109-117.
- Luyckx, K., Soenens, B., Berzonsky, M.D., Smits, I., Goossens, L., i Vansteenkiste, M. (2007). Information-oriented identity processing, identity consolidation, and well-being: The moderating role of autonomy, self-reflection, and self-rumination. *Personality and Individual Differences*, 43, 1099–1111.
- Lyubomirsky, S. i Nolen-Hoeksema, S. (1995). Effects of Self-Focused Rumination on Negative Thinking and Interpersonal Problem Solving. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(1), 176-190.
- Mardaga, S. i Hansenne, M. (2007). Relationships between Cloninger's biosocial model of personality and the behavioral inhibition/approach systems (BIS/BAS). *Personality and Individual Differences*, 42, 715–722.
- Markarian, S.A., Pickett, S.M., Deveson, D.F. i Kanona, B.B. (2013). A model of BIS/BAS sensitivity, emotion regulation difficulties, and depression, anxiety, and stress symptoms in relation to sleep quality. *Psychiatry Research*, 210, 281–286.
- Muris, P., Merckelbach, H., Schmidt, H., Gadet, B. i Bogie, N. (2001). Anxiety and depression as correlates of self-reported behavioural inhibition in normal adolescents. *Behaviour Research and Therapy*, 39, 1051–1061.
- Muris, P., Roelofs, J., Rassin, E., Franken, I. i Mayer, B. (2005). Mediating effects of rumination and worry on the links between neuroticism, anxiety and depression. *Personality and Individual Differences*, 39, 1105–1111.
- Nolen-Hoeksema, S. (2000). The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms. *Journal of Abnormal Psychology*, 109(3), 504–511.

- Nolen-Hoeksema, S. i Morrow, J. (1991). A prospective study of depression and posttraumatic stress symptoms after a natural disaster: The 1989 Loma Prieta Earthquake. *Journal of Personality and Social Psychology*, *61*, 115–121.
- O'Mahen, H.A., Karl, A., Moberly, N. i Fedock, G. (2015). The association between childhood maltreatment and emotion regulation: Two different mechanisms contributing to depression? *Journal of Affective Disorders*, *174*, 287–295.
- Orue, I., Calvete, E. i Padilla, P. (2014). Brooding rumination as a mediator in the relation between early maladaptive schemas and symptoms of depression and social anxiety in adolescents. *Journal of Adolescence*, *37*, 1281–1291.
- Pearson, K.A., Watkins, E.R., Mullan, E.G i Moberly, N.J. (2010). Psychosocial correlates of depressive rumination. *Behaviour Research and Therapy*, *48*, 784–791.
- Phillips, W.J., Hine, D.W. i Thorsteinsson, E.B. (2010). Implicit cognition and depression: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, *30*, 691–709.
- Pinto-Meza, A., Caseras, X., Soler, J., Puigdemont, D., Perez, V. i Torrubia, R. (2006). Behavioural Inhibition and Behavioural Activation Systems in current and recovered major depression participants. *Personality and Individual Differences*, *40*, 215–226.
- Poythress, N.G., Edens, J.F., Landfield, K., Lilienfeld, S.O., Skeem, J.L i Douglas, K.S. (2008). A critique of Carver and White's (1994) behavioral inhibition scale (BIS) for investigating Lykken's (1995) theory of primary psychopathy. *Personality and Individual Differences*, *45*, 269–275.
- Qiao, L., Wei, D.T., Li, W.F., Chen, Q.L., Che, X.W., Li, B.B., Li, Y.D., Qiu, J., Zhang, Q.L. i Liu, Y.J. (2013). Rumination mediates the relationship between structural variations in ventrolateral prefrontal cortex and sensitivity to negative life events. *Neuroscience* *255*, 255–264.
- Quality, L.C., Oakman, J.M i Farvolden, P. (2007). Behavioural inhibition, behavioural activation, and the preference for familiarity. *Personality and Individual Differences*, *42*, 291–303.

- Querstret, D. i Copley, M. (2013) Assessing treatments used to reduce rumination and/or worry: A systematic review. *Clinical Psychology Review* , 33(8), 996–1009.
- Quilty, L.C., Mackewa, L. i Bagby, R.M. (2014). Distinct profiles of behavioral inhibition and activation system sensitivity in unipolar vs. bipolar mood disorders. *Psychiatry Research*, 219, 228–231.
- Raes, F., Hermans, D., Williams, J.M.G., Demyttenaere, K., Sabbe, B., Pieters, G. i Elen, P. (2005). Reduced specificity of autobiographical memory: A mediator between rumination and ineffective social problem-solving in major depression? *Journal of Affective Disorders* , 87, 331–335.
- Randles, D., Flett, G.L., Nash, K.A., McGregor, I.D. i Hewitt, P.L. (2010). Dimensions of perfectionism, behavioral inhibition, and rumination. *Personality and Individual Differences*, 49(2), 83–87.
- Roelofs, J., Papageorgiou, C., Gerber, R.D., Huibers, M., Peeters, F. i Arntz, A. (2007). On the links between self-discrepancies, rumination, metacognitions, and symptoms of depression in undergraduates. *Behaviour Research and Therapy*, 45, 1295–1305.
- Roelofs, J., Huibers, M., Peeters, F. i Arntz, A. (2008). Effects of neuroticism on depression and anxiety: Rumination as a possible mediator. *Personality and Individual Differences* , 44, 576–586.
- Roelofs, J., Huibers, M., Peeters, F., Arntz, A. i van Os, J. (2008). Rumination and worrying as possible mediators in the relation between neuroticism and symptoms of depression and anxiety in clinically depressed individuals. *Behaviour Research and Therapy*, 46, 1283–1289.
- Rood, L., Roelofs, J., Bögels, S.M., Nolen-Hoeksema, S. i Schouten, E. (2009). The influence of emotion-focused rumination and distraction on depressive symptoms in non-clinical youth: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 29, 607–616.

- Segarra, P., Poy, R., López, R. i Moltó, J. (2014). Characterizing Carver and White's BIS/BAS subscales using the Five Factor Model of personality. *Personality and Individual Differences, 61/62*, 18–23.
- Shapero, B.G., Hamilton, J.L., Liu, R.T., Abramson, L.Y. i Alloy, L.B. (2013). Internalizing symptoms and rumination: The prospective prediction of familial and peer emotional victimization experiences during adolescence. *Journal of Adolescence, 36*, 1067–1076.
- Short, M.M. i Mazmanian, D. (2013). Perfectionism and negative repetitive thoughts: Examining a multiple mediator model in relation to mindfulness. *Personality and Individual Differences, 55*, 716–721.
- Stoeber, J., Hutchfield, J. i Wood, K.V. (2008). Perfectionism, self-efficacy, and aspiration level: differential effects of perfectionistic striving and self-criticism after success and failure. *Personality and Individual Differences, 45*, 323–327.
- Stone, E.A., Lin, Y., Sarfraz, Y i Quartermain, D. (2011). The role of the central noradrenergic system in behavioral inhibition. *Brain research reviews, 67*, 193-208.
- Takano, K. i Tanno, Y. (2009). Self-rumination, self-reflection, and depression: Self-rumination counteracts the adaptive effect of self-reflection. *Behaviour Research and Therapy, 47*, 260–264.
- Treynor, W., Gonzalez, R. i Nolen-Hoeksema, S. (2003). Rumination reconsidered: A psychometric analysis. *Cognitive Therapy and Research, 27(3)*, 247–259.
- Turner, L.A. i Turner, P.E. (2011). The relation of behavioral inhibition and perceived parenting to maladaptive perfectionism in college students. *Personality and Individual Differences, 50*, 840–844.
- Wanmaker, S., Geraerts, E. i Franken, I.H.A. (2015). A working memory training to decrease rumination in depressed and anxious individuals: A double-blind randomized controlled trial. *Journal of Affective Disorders, 175*, 310-319.

Watkins, E. (2008). *Cognitive-Behaviour Therapy for Depressive Rumination*. Mood Disorders Centre. School of Psychology, University of Exeter.

Watkins, E. i Moulds, M.L. (2007). Reduced concreteness of rumination in depression: A pilot study. *Personality and Individual Differences*, 43, 1386–1395.

Watkins, E. i Mason, A. (2002). Mood as input and rumination. *Personality and Individual Differences*, 32, 577–587.

Watkins, E. i Moulds, M. (2005). Positive beliefs about rumination in depression- a replication and extension. *Personality and Individual Differences*, 39, 73–82.

Windsor, T.D., Anstey, K.J., Butterworth, P. i Rodgers, B. (2008). Behavioral approach and behavioral inhibition as moderators of the association between negative life events and perceived control in midlife. *Personality and Individual Differences*, 44, 1080–1092.

Wisco, B.E. (2009). Depressive cognition: Self-reference and depth of processing. *Clinical Psychology Review*, 29, 382–392.

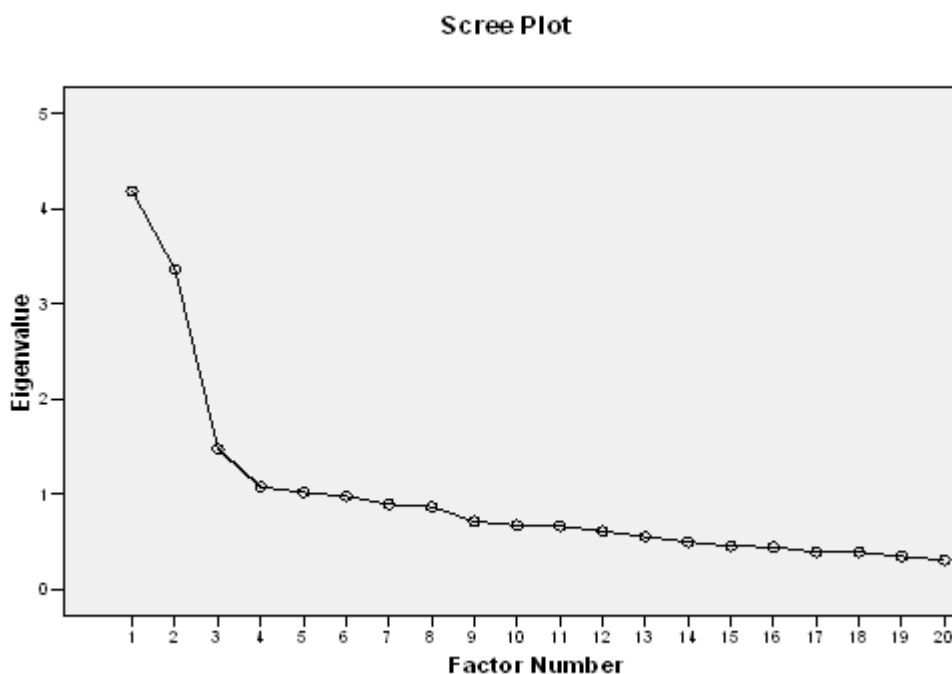
Wong, Q.J.J. i Moulds, M.L. (2009). Impact of rumination versus distraction on anxiety and maladaptive self-beliefs in socially anxious individuals. *Behaviour Research and Therapy*, 47, 861–867.

Wupperman, P i Neumann, C.S. (2006). Depressive symptoms as a function of sex-role, rumination, and neuroticism. *Personality and Individual Differences*, 40, 189–201.

## 8. PRILOZI

### *Prilog 1. Faktorska analiza BIS/BAS skale*

Prije provođenja faktorske analize utvrđeno je da su uvjeti za provođenje iste zadovoljeni. Naime, KMO treba iznositi više od 0.7 kako bi se zadovoljili uvjeti za faktorsku analizu, a u ovom istraživanju on iznosi 0.804. Nadalje, Barlettov test sfericiteta pokazuje kako su korelacije između čestica dovoljne velike za provođenje faktorske analize ( $X^2= 1542.824$ ,  $df = 190$ ,  $p<0,01$ ). Korištena je PAF analiza (Metoda osnovnih osi) bez rotacije i s fiksnim brojem faktora (2) koji odgovaraju teorijskom konceptu ove skale.



*Slika 1. Grafički prikaz odnosa broja značajnih faktora (PAF metoda analize).*

Tablica 1. Matrica faktorske strukture (2 faktora )

	FAKTORI	
	1	2
BB2		-0,521
BB3	0,038	
BB4	0,456	
BB5	0,554	
BB7	0,608	
BB8		0,532
BB9	0,567	
BB10	0,475	
BB12	0,654	
BB13		0,535
BB14	0,605	
BB15	0,314	
BB16		0,644
BB18	0,498	
BB19		0,581
BB20	0,432	
BB21	0,485	
BB22		-0,500
BB23	0,486	
BB24		0,710



Iz analize su izbačene kontrolne varijable pod brojevima 1, 6, 11, 17.

U prvi faktor spadaju čestice: 3, 4, 5, 7, 9,10, 12, 14,15, 18, 20,21,23.

U drugi faktor spadaju čestice: 2, 8, 13, 16, 19, 22, 24.

Ukupno ova dva faktora objašnjavaju 31, 29 % varijance manifestnih varijabi, što zadovoljava kriterije ove analize. Prvi faktor odgovara po sadržaju čestica BAS skali, odnosno skali bihevioralne aktivacije koja se u originalu sastoji od još tri subskale, ali kako nam ona za daljnu analizu nije potrebna nije bilo potrebno ni tražiti faktore nižeg reda ove subskale. Drugi faktor koji ćemo uključiti u daljnje analize jest BIS ili bihevioralna inhibicija.

## **Pouzdanost**

Provjerena je i pouzdanost ova dva faktora. Cronbach Alpha iznad 0.7 je prihvatljiv, dok sve vrijednosti manje od te ukazuju na nepouzdanu skalu. Cronbach Alpha koeficijent prikladan je za jednodimenzionalan set čestica što upućuje na to kako je potrebno provjeriti pouzdanost za svaki od 2 faktora posebno. Za prvi faktor nazvanog bihevioralna aktivacija ona iznosi .79, a za drugi nazvanog bihevioralna inhibicija ona iznosi .77.

## Prilog 2. Prijevod BIS/BAS skale

### BIS/BAS skala

Svaka tvrdnja ovog upitika je izjava s kojom se pojedinac može i ne mora složiti. Za svaku tvrdnju označite u kojoj se mjeri slažete ili ne slažete s onim što tvrdnja govori. Izaberite između 4 sljedeća moguća odgovora.

- 1-uopće se ne odnosi na mene
- 2- uglavnom se ne odnosi na mene
- 3- uglavnom se odnosi na mene
- 4- u potpunosti se odnosi na mene

1. Obitelj je pojedincu najvažnija u životu.
2. Čak kad bi mi se moglo dogoditi nešto loše, rijetko osjećam strah ili nervozu.
3. Da bih dobio/la ono što želim, odustajem od svog plana.
4. Kada sam u nečemu dobar/a, rado u tome ustrajem.
5. Uvijek sam spreman/a isprobati nešto novo ako mislim da će to biti zabavno.
6. Važno mi je kako se odijevam.
7. Kada dobijem ono što želim, osjećam se uzbuđeno i snažno
8. Poprilično me pogađa kada me netko kritizira ili grdi.
9. Kada nešto želim, obično učinim sve da to i dobijem.
10. Često činim stvari samo zato jer bi mogle biti zabavne.
11. Teško mi je odvojiti vremena da učinim neke stvari za sebe, kao što je npr. odlazak frizeru.
12. Kad vidim priliku da dobijem nešto što želim, odmah je iskoristim.
13. Kada mislim ili znam da je netko ljut na mene, osjećam se zabrinuto ili uzrujano.
14. Čim vidim priliku za nešto što mi se sviđa osjećam se uzbuđeno.
15. Često reagiram poveden/a trenutnom situacijom.
16. Ako mislim da će se nešto loše dogoditi, obično se jako uzrujam.
17. Često se pitam zašto se ljudi ponašaju baš onako kako se ponašaju.

18. Kada mi se nešto dobro dogodi, to snažno utječe na mene.
19. Zabrinut/a sam kada mislim da sam loše napravio/la nešto što mi je važno.
20. Žudim za uzbuđenjima i novim senzacijama.
21. Kada pokušavam ostvariti neki cilj, koristim se pristupom " bez granica" .
22. Imam puno manje strahova od svojih prijatelja.
23. Bilo bi mi uzbudljivo pobijediti na nekom natjecanju.
24. Brinem se da ću učiniti neku pogrešku.