

# Uloga emocionalne regulacije te straha od pozitivne i negativne evaluacije u objašnjenju depresivnosti

---

Đurasek, Matija

Master's thesis / Diplomski rad

2020

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

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:186:930176>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2024-06-21**



*Repository / Repozitorij:*

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



Sveučilište u Rijeci  
Filozofski fakultet  
Diplomski studij psihologije

Matija Đurasek

# Uloga emocionalne regulacije te straha od pozitivne i negativne evaluacije u objašnjenju depresivnosti

Diplomski rad

Rijeka, 2020. godina

Sveučilište u Rijeci  
Filozofski fakultet  
Diplomski studij psihologije

Matija Đurasek

# Uloga emocionalne regulacije te straha od pozitivne i negativne evaluacije u objašnjenju depresivnosti

Diplomski rad

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

Rijeka, 2020. godina

## Sažetak

Depresija predstavlja najčešći psihički poremećaj što ju ujedno čini jednim od vodećih svjetskih uzroka značajnih teškoća među odraslim osobama. Budući da se stopa depresije tokom godina ne smanjuje, prevencija depresivnih poremećaja ili intervencija u ranim fazama je vrlo bitna. Kako bi se bolje utvrdili čimbenici vezanih uz njezinu pojavu u ovom istraživanju istražena je uloga strategija reagiranja na pozitivan afekt te straha od pozitivne i negativne evaluacije u objašnjenju depresivnosti. U provedenom istraživanju sudjelovalo je 425 studenta, a raspon dobi kretao se od 19 do 26 godina. Dobiveni rezultati pokazuju kako su sve varijable statistički značajno povezane. Nadalje, strah od pozitivne i negativne evaluacije te strategije reagiranja na pozitivan afekt (pozitivna ruminacija i prigušivanje) značajni su prediktori depresivnosti. Međutim, bez obzira na značajne korelacije, strah od pozitivne evaluacije ne predstavlja značajan prediktor depresivnosti nakon uvođenja strategija reagiranja na pozitivan afekt u model. Prigušivanje i pozitivna ruminacija pokazali su se potpunim medijatorom ovog odnosa. Međutim, u odnosu straha od negativne evaluacije i depresivnost, pozitivna ruminacija i prigušivanje su bili samo djelomični medijatori. Ovakvi rezultati ukazuju na značajnost kognitivne emocionalne regulacije pozitivnog afekta kao i dva tipa straha od evaluacije u objašnjenju depresivnosti.

*Ključne riječi:* depresija, pozitivna ruminacija, prigušivanje, regulacija pozitivnog afekta, strah od pozitivne evaluacije, strah od negativne evaluacije

## **The role of emotional regulation and fear of positive and negative evaluation in explaining depression**

### **Summary**

Depression is the most common mental disorder, which makes it one of the world's leading causes of significant difficulties among adults. The rate of depression does not decrease over the years, so the prevention of depressive disorders or intervention in the early stages is very important. In order to better determine the factors associated with the occurrence of depression, the role of response styles to positive affect and fear of positive and negative evaluation in explaining depression was investigated in this study. There were 425 research participants, all students between the ages of 19 to 26. The results indicate that all variables are statistically significantly related. Furthermore, the fear of positive evaluation, fear of negative evaluation, positive rumination and dampening are significant predictors of depression. However, despite the compelling correlation among fear of positive evaluation with depression, the named factor does not represent a significant predictor of depression after the introduction of a positive affect response strategy in the model. Dampening and positive rumination have been shown to be complete mediators of this relationship. However, in the relationship between fear of negative evaluation and depression, positive rumination and dampening were only partial mediators. These results indicate the importance of cognitive emotional regulation of positive affect as well as two types of fear of evaluation in explaining depression.

*Key words:* Depression, positive rumination, dampening, response to positive affect, fear of positive evaluation, fear of negative evaluation

## SADRŽAJ

1. UVOD .....	6
1.1. Depresivnost.....	6
1.1.1. Prevalencija depresije (Veliki depresivni poremećaj).....	6
1.1.2. Kontinuum depresija – klinička depresija i subklinička depresivnost .....	7
1.1.3. Kognitivna teorija depresije .....	9
1.1.4. Uloga kognicija u nastanku depresije.....	10
1.2. Emocionalna regulacija .....	11
1.2.1. Koncept emocionalne regulacije .....	11
1.2.2. Kognitivna emocionalna regulacija.....	12
1.2.3. Kognitivna emocionalna regulacija pozitivnog afekta .....	13
1.3. Strah od pozitivne evaluacije .....	18
1.3.1. Pozitivne socijalno-evaluativne interakcije.....	19
1.3.2. Uloga socijalne anksioznosti u odnosu depresivnosti i socijalno-evaluativnih situacija	19
1.3.3. Diskvalificiranje pozitivnih iskustava .....	20
1.3.4. Strah od pozitivne evaluacije i depresivnost .....	20
1.3.5. Anhedonija kao medijator u odnosu straha od pozitivne evaluacije i depresivnosti	21
1.4. Strah od negativne evaluacije.....	22
1.5. Cilj istraživanja .....	24
2. PROBLEMI I HIPOTEZE .....	26
3. METODA.....	27
3.1. Ispitanici.....	27
3.2. Instrumentarij .....	27
3.3. Postupak istraživanja.....	31
4. REZULTATI.....	32
5. RASPRAVA .....	38
5.1. Povezanost straha od pozitivne evaluacije, straha od negativne evaluacije, prigušivanja, pozitivne ruminacije i depresivnosti .....	38
5.2. Doprinos straha od negativne evaluacije, straha od pozitivne evaluacije, prigušivanja i pozitivne ruminacije u objašnjenju depresivnosti .....	43
5.3. Medijacijski efekt emocionalne regulacije pozitivnog afekta u odnosu straha od pozitivne evaluacije i depresivnosti te straha od negativne evaluacije i depresivnosti.....	47
5.4. Doprinosi, ograničenja i implikacije za buduća istraživanja.....	49
6. ZAKLJUČAK .....	52
7. LITERATURA.....	53
8. PRILOZI .....	60

# 1. UVOD

## 1.1. Depresivnost

### 1.1.1. Prevalencija depresije (Veliki depresivni poremećaj)

Psihički poremećaji su vodeći svjetski uzrok značajnih teškoća među odraslim osobama, a 40.5% ovog opterećenja može se jedinstveno pripisati poremećajima raspoloženja, odnosno depresiji (Avenevoli, Swendsen, Burstein i Merikangas, 2015). To ju ujedno čini najčešćim psihičkim poremećajem (GBD, 2017), a prema podacima Svjetske zdravstvene organizacije utvrđeno je da depresija zauzima četvrto mjesto na svjetskoj listi zdravstvenih problema, s učestalosti između 4,6% i 8,8% u odrasloj populaciji (Mathers i Lončar, 2018). Smatra se da prosječno svaka peta žena i svaki deseti muškarac tijekom života dožive barem jednu ozbiljniju depresivnu epizodu. Depresija se može razviti u bilo kojoj životnoj dobi, no njezina najčešća pojavnost je između 25. i 40. godine života (Karlović, 2017). Avenevoli i suradnici (2015) navode da će više od polovice pojedinaca koji su doživjeli jednu depresivnu epizodu imati još barem jednu tijekom svog životnog vijeka. Nadalje, oko 80% osoba s doživljene dvije depresivne epizode će imati recidiv, a gotovo 20% osoba s depresijom ima epizode koje traju više od 24 mjeseca. S obzirom na navedene podatke, Svjetska zdravstvena organizacija je predvidjela da će 2020. godine depresija biti druga najraširenija bolest u svijetu, odmah iza srčanih bolesti (GBD, 2017). Istraživači također predviđaju da će do 2030. godine tri najzastupljenije bolesti biti AIDS, depresija i ishemijska bolest srca čime se stopa depresije i dalje neće smanjivati (Mathers i Lončar, 2018). Prema posljednjim podacima SZO procjenjuje se da u svijetu od depresije boluje više od 264 milijuna ljudi, što čini 4,4% ukupne svjetske populacije (GBD, 2017), dok je u Hrvatskoj 2015. godine zabilježeno 205 541 slučajeva depresije što čini 5,1% ukupne populacije (WHO, 2017). Ako se uzme u obzir da je često neprepoznata i neadekvatno liječena, depresija trenutno postaje jedan od vodećih uzroka invaliditeta, pri čemu su troškovi i opterećenja zdravstvenih sustava uzrokovani njome u konstantnom porastu. Stoga se procjenjuje se da će do 2030. godine depresija najviše teretiti zdravstvene i socijalne sustave, u odnosu na ostale bolesti. Prema ovim nalazima, prevencija depresivnih poremećaja ili intervencija u ranim fazama je vrlo bitna, stoga je važno što bolje razumijevanje čimbenika vezanih uz depresiju (Karlović, 2017). Depresivnost se često razvija i kod studentske populacije zbog teškoća i nesposobnosti prilagodbe na studij, pri čemu se kao posljedica javlja odustajanje od daljnjeg obrazovanja (Vulić-Prtorić,

2012). Brojni studenti prilikom odlaska na studij razmišljaju samo o njegovim pozitivnim aspektima, u pogledu samostalnosti te individualnog i socijalnog razvoja, međutim često zanemaruju negativne posljedice kao što su teškoće u prilagodbi na mjesto boravka, novo društvo, nove obaveze. U skladu s time, istraživanjem Vulić- Prtorić i Marinović (2010; prema Vulić-Prtorić, 2012) dobiveno je da gotovo 17% studenata izvještava o simptomima depresije koji im značajno umanjuju kvalitetu života,

### **1.1.2. Kontinuum depresija – klinička depresija i subklinička depresivnost**

Većina ljudi doživi depresivno raspoloženje tijekom života, međutim kod nekih pojedinaca ono može potrajati neki duži period. Osim znatne promjene u raspoloženju, kod depresivnih pojedinaca mijenja se i način na koji sagledavaju sebe, svoju budućnost i svijet. Također, prevladavaju osjećaji beznada i bespomoćnosti koji značajno otežavaju svakodnevno funkcioniranje (Pearson, Watkins, Mullan i Moberly, 2010). Depresija se može javiti kao samostalan entitet, ali i kao simptom ili sindrom unutar raznih psihijatrijskih poremećaja. Na razini simptoma depresivno raspoloženje je i kvantitativno i kvalitativno jasno različito od tuge i tužnog raspoloženja. Na razini sindroma depresija obuhvaća razne kombinacije psihičkih, psihomotornih i somatskih simptoma koji se iskazuju različitim intenzitetom (Karlović, 2017). Osnovne karakteristike depresije jesu tuga, gubitak interesa ili zadovoljstva, osjećaj krivnje ili niske osobne vrijednosti, poremećen san ili apetit, umor i loša koncentracija. Nadalje, depresija može biti dugotrajna ili ponavljajuća, pri čemu značajno otežava sposobnost ljudi da obavljaju svakodnevne životne obaveze. U svojem najtežem obliku depresija može biti uzrok suicidalnih misli, a samim time i samoubojstva (Vulić-Prtorić, 2012).

Usprkos prevladavajućem kategorijalnom pristupu kojeg odobravaju trenutne klasifikacije psihijatrijskih poremećaja, sve je više empirijskih dokaza o dimenzionalnom viđenju depresivnosti (Novović, Nedimović i Biro, 2007). Recentnija istraživanja sugeriraju da se depresija najbolje može konceptualizirati na kontinuumu, budući da se klinički oblici depresije kategorički ne razlikuju od nešto manje teških oblika depresivnih simptoma (Karsten, Hartman, Ormel, Nolen i Penninx, 2010). Razni pregledni radovi koji uključuju epidemiološka istraživanja depresivnih podtipova podržavaju viđenje depresije kao dinamičke pojave koja se razvija i mijenja tijekom vremena. Takva istraživanja ne mogu naći jasnu razliku, niti po kliničkoj slici, niti po toku i ishodu između pacijenata s



melankolijom (endogenom depresijom) nasuprot neurotsko/reaktivnom podtipu. Također, novije studije ne nalaze jasne kvalitativne razlike između blage, umjerene i teške depresije, već ukazuju na kontinuitet među njima (Kessig, 2007, prema Novović i sur., 2007). Utvrđeno je da porastom dominantnosti i intenziteta depresivnih simptoma, raste i razina psihosocijalnih i funkcionalnih oštećenja u svakodnevnom funkcioniranju (Karsten i sur., 2010). Prema tome, brojna istraživanja sugeriraju usporediv negativan utjecaj na život kod pojedinaca sa subkličkom i kliničkom depresijom. Iz toga proizlazi da pojedinci sa subkličkim depresivnim simptomima imaju puno veći rizik za razvoj potpune depresije tijekom života (Reichenberger, Wiggert, Agroskin, Wilhelm i Blechert, 2017). Također, promatrajući stanje depresivnog pacijenta, može se uočiti da se depresivni simptomi mijenjaju tijekom vremena, zadovoljavajući u različitim trenucima kriterije za tešku ili blagu depresiju, te distimiju ili čak ni jednu od navedenih, pri čemu njihova klinička slika ipak odgovara subkličkom depresivnom stanju (Kessig, 2007; prema Novović i sur., 2007). Iz ovih razloga, istraživanja se sve više okreću subkličkim oblicima depresivnih poremećaja kako bi se razumjeli mehanizmi osjetljivosti na veliki depresivni poremećaj. Takva istraživanja imaju dodatnu prednost budući da izostaju komorbiditeti, lijekovi i drugi nusprodukti poremećaja u njegovoj potpunosti. Međutim, zbog sve većeg psihosocijalnog opterećenja koje dolazi paralelno s ozbiljnošću simptoma, razlike bi se mogle pojaviti kod pojedinaca s potpunom kliničkom depresijom ili čak s ponavljajućim epizodama, pretpostavljajući oprez u mogućnosti generalizacije istraživanja na subkličkim uzorcima (Reichenberger i sur., 2017).

Prema trenutnoj dijagnostičkoj klasifikaciji bolesti, veliki depresivni poremećaj, depresiju manjeg stupnja, nazvanu neodređenim depresivnim poremećajem i subkličke oblike poremećaja, karakteriziraju dva osnovna simptoma, a to su depresivno raspoloženje te gubitak interesa ili zadovoljstva (American Psychiatric Association, 2013; prema Reichenberger i sur., 2017). Dok depresivno raspoloženje pojačava reakcije na negativne ili stresne događaje, s druge strane, gubitak interesa ili užitka oslabljuje odgovor na pozitivne događaje. Dakle, zagovornici ove konceptualizacije se usmjeravaju na reaktivnost depresivnih pojedinaca na negativne događaje nezavisno od reaktivnosti na pozitivne događaje (Geschwind i sur., 2011).

### 1.1.3. Kognitivna teorija depresije

U današnje vrijeme prihvaćena je pretpostavka da su uzroci nastanka depresivnih poremećaja heterogeni, te unatoč velikom broju istraživanja u području depresije, još uvijek ne postoji jedinstvena teorija koja uključuje sve etiološke procese u podlozi ovog poremećaja. Empirijska istraživanja komponenta kognitivnih modela depresije pokazala su široko prihvaćeno stajalište da je kognicija važan faktor u nastanku depresije (Abela i Hankin, 2011). Depresija ne mijenja samo naše osjećaje, već dolazi i do promjene načina na koji doživljavamo sebe i svijet oko nas. Negativan pogled na sebe, svijet i budućnost, nazvan kognitivnom trijadom zajedno s nekontroliranim ponavljajućim negativnim mislima predstavljaju bolne psihičke simptome depresije (Beck, 1967; prema Kwak, Yang i Koo, 2016). Posjedujući kognitivnu trijadu, depresivan pojedinac sebe smatra neadekvatnim i vjeruje da su se neugodna iskustva dogodila kao rezultat njegovih postupaka ili karakteristika. Isti pojedinac svijet doživljava punim prepreka, interakcije s okolinom tumači na negativan način, a budućnost vidi punom teškoća te vjeruje da će se trenutni problemi nastaviti u nedogled. Stoga, osim što kognitivna trijada prethodi nastanku depresije, ona je također uključena u njezino održavanje (Kwak i sur., 2016).

Iako je poremećaj u kogniciji smatran popratnim nalazom velikog depresivnog poremećaja, u trenutnim dijagnostičkim kriterijima (DSM-V) kognicija se smatra ključnom komponentom depresije unutar kognitivne teorije. Beckova kognitivna teorija (1967; prema Abela, i D'Alessandro, 2002) predstavlja vodeću teoriju depresije u općoj populaciji koja navodi da negativne sheme nastale pod utjecajem stresora, dovode do razvoja kognitivnih distorzija i negativne kognitivne trijade što posljedično dovodi do razvoja depresije. Sheme predstavljaju stabilna pravila organiziranja i postupaka koji vode način obrade informacija. U situacijama kada pojedinac protumači događaj kao stresan, dolazi do aktivacije negativnih shema koje utječu na procesiranje naknadnih informacija u negativnim okvirima što dovodi do nastanka kognitivnih distorzija (Roiser, Elliott i Sahakian, 2012). Depresivni pojedinac automatski interpretira situacije na negativan način te ima ograničenu sposobnost razmatranja racionalnih i očiglednih objašnjenja za isti događaj. Također, neutralne izjave tumače se kao uvrede, manji gubici se smatraju značajnima, a male prepreke se gledaju kao nesavladive barijere (Kwak i sur., 2016).

Kognitivna teorija predstavlja esencijalni dio modela dijateza-stres u kojem negativna vjerovanja koje pojedinci imaju o sebi ostaju latentnima sve dok se ne aktiviraju

vanjskim znakovima poput stresa i negativnog raspoloženja. Kada osobe s takvim stilom (dijateza) dožive nešto negativno (stresor), one postaju depresivne (Phillips, Hine i Thorsteinsson, 2010). Budući da je prema kognitivnoj teoriji razvoj depresije posljedica interakcije kognitivne ranjivosti (određenih spoznaja ili neadekvatnih obrazaca razmišljanja) i presudnog stresora (npr. negativni događaj ili neki socijalni i okolinski faktor) može se reći da se depresija i kvantitativno i kvalitativno razlikuje od normalnog raspoloženja (Kwak i sur., 2016).

#### **1.1.4. Uloga kognicija u nastanku depresije**

Usmjeravajući se na ulogu kognicija u nastanku depresije važno je istaknuti koncept kognitivne regulacije emocija o kojemu će se detaljnije govoriti u nastavku. Naime radi se o svim vanjskim i unutarnjim procesima koji su odgovorni za nadgledanje, procjenu i modifikaciju emocionalnih reakcija, posebno njihovih vremenskih značajki i intenziteta (Garnefski i Kraalj, 2007). Tijekom godina, istraživanja su pokazala da regulacija emocija putem kognicija ili misli pomaže ljudima zadržati kontrolu nad svojim emocijama tijekom ili nakon iskustva prijetećih ili stresnih događaja. Iako je sposobnost naprednog mišljenja i reguliranja emocija putem kognicija univerzalna, postoje velike individualne razlike u količini kognitivne aktivnosti i u sadržaju misli pomoću kojih ljudi reguliraju svoje emocije kao odgovor na životna iskustva, događaje i stresore (Garnefski, Teerds, Kraaij, Legerstee i van Den Kommer, 2004). Očigledno je da je konstrukt svjesne kognitivno-emocionalne regulacije usko povezan s kognitivnim suočavanjem. Razlika je u tome što obje široko prihvaćene dimenzije suočavanja usmjerenog na problem i na emocije uključuju kombinaciju kognitivnih i bihevioralnih strategija, dok se teorija kognitivne regulacije emocija temelji na pretpostavci da se mišljenje i djelovanje odnose na različite procese. Stoga ova teorija razmatra kognitivne strategije na konceptualno „čist“ način, nezavisno od bihevioralnih strategija (Garnefski i Kraalj, 2007). Uočivši značaj kognicija u emocionalnoj regulaciji i želeći da u istraživanjima operacionalno jasno razdvoje bihevioralni i kognitivni mehanizama prevladavanja stresa, nizozemska grupa istraživača je proširila spektar mogućih kognitivnih strategija emocionalne regulacije i time započinjše velik interes za istraživanje ovog područja (Garnefski i sur., 2004).

## **1.2.Emocionalna regulacija**

### **1.2.1. Koncept emocionalne regulacije**

Emocije, odnosno afektivna stanja, su sastavni dio života svake osobe budući da nerijetko upravljaju našim ponašanjem, organiziraju naše djelovanje i misli te pomažu u svladavanju svakodnevnih zahtjeva i problema u okolini (Kring i Werner, 2004). Kognitivne teorije usmjeravaju se na način kako pojedinci procesiraju i odgovaraju na afektivna stanja te kako su ti stilovi emocionalne regulacije povezani s tijekom emocionalnih poremećaja (Nelis i sur., 2016). Sve veći broj istraživanja dokazuje da ljudi ne podnose pasivno svoja afektivna stanja, već odgovaraju na njih ulažući napore, kako bi ih regulirali. Stoga, emocionalna regulacija predstavlja procese kojima pojedinci utječu na to koja će afektivna stanja posjedovati u određenom trenutku te na koji način će ih doživljavati i izražavati (Feldman, Joormann i Johnson, 2008). Emocionalna regulacija temelji se nekoliko značajnih procesa, odnosno, sposobnosti razumijevanja i svjesnosti o postojanju različitih emocionalnih stanja, njihovog prihvaćanja, usmjeravanja vlastitih akcija, interpretiranja negativnih emocija u skladu s postavljenim ciljevima te korištenja raznih adaptivnih strategija emocionalne regulacije u svrhu modificiranja različitih emocionalnih reakcija s ciljem svladavanja različitih situacijskih zahtjeva i ostvarenja željenih ciljeva (Gratz i Roemer, 2004). Brojna istraživanja utvrđuju da je adekvatna regulacija emocionalnih stanja pozitivno povezana sa učinkom na poslu i studiju, zdravstvenom dobrobiti te kvalitetnim socijalnim odnosima (Aldao, Nolen-Hoeksema i Schweizer, 2009). S druge strane, neučinkovita regulacija afektivnih stanja kroz duže razdoblje može rezultirati psihopatologijom najčešće uključujući oblike depresivnih i anksioznih poremećaja (Nolen – Hoeksema, Wisco i Lyubomirsky, 2008).

Važnost razumijevanje emocionalne regulacije u kontekstu psihičkih poremećaja, odnosno poremećaja raspoloženja i konkretnije depresije je od velike važnosti upravo zbog toga što brojna istraživanja ističu kako su problemi emocionalne regulacije karakteristični za više od tri četvrtine dijagnostičkih kriterija u DSM-u. Poremećaji raspoloženja su jedni od najčešće istraživanih poremećaja u kontekstu neadekvatne regulacije emocionalnih stanja (Aldao i sur., 2009). Postoje različite učinkovite i neučinkovite strategije emocionalne regulacije, pri čemu neučinkovite često rezultiraju patologijom. Rješavanje problema, ponovna procjena i prihvaćanje predstavljaju neke od oblika uspješnih strategija emocionalne regulacije. S druge strane, izbjegavanje, ruminacija ili supresija su

neučinkoviti oblici emocionalne regulacije te čine fokus u istraživanjima različitih psihičkih poremećaja (Aldao i sur., 2009). Budući da se radi o regulaciji emocionalnih stanja putem mijenjanja misli i kognicija, ne uključujući promjene u ponašanju, može se reći da ove strategije predstavljaju strategije kognitivne emocionalne regulacije (Garnefski i sur., 2004).

### **1.2.2. Kognitivna emocionalna regulacija**

Kognitivna regulacija emocija, može se smatrati dijelom šireg koncepta emocionalne regulacije, a odnosi se na svjesni, kognitivni način rukovanja unosom emocionalnih informacija (Garnefski i Kraalj, 2007). Strategije kognitivne emocionalne regulacije predstavljaju reakcije na određene događaje ili situacije iz naše okoline koji izazivaju određenu emocionalnu reakciju. Njihov cilj je promijeniti vrstu ili intenzitet emocionalnog doživljaja pojedinca kao reakcije na događaj ili situaciju ili mijenjanje iste (Aldao i Nolen - Hoeksema, 2010).

Velik broj istraživanja ističe važnost kognitivne regulacije emocija u zadržavanju kontrole nad svojim afektivnim stanjima tijekom ili nakon doživljavanja prijetećih ili stresnih događaja. Primjerice, kada pojedinac doživi određeni negativan životni događaja, može biti sklon samookrivljavanju ili razmišljati na način da okrivljava druge. Također, može zadržavati svoja negativna afektivna stanja ruminacijom ili pokušati prihvatiti i pozitivno procijeniti situaciju (Garnefski i Kraalj, 2007). Kognitivne strategije emocionalne regulacije imaju važnu ulogu u vezi između iskustva negativnog životnog događaja i simptoma depresije i anksioznosti (Garnefski i sur., 2004). Već je ranije utvrđeno da je neprilagođeno reagiranje na negativni afekt povezano s depresijom (Nelis, Holmes i Raes, 2015). Primjerice, kognitivne strategije, kao što su samookrivljavanje, ruminacija, katastrofiziranje i pozitivna preformulacija povezuju se s negativnim emocijama, kao što su anksioznost, depresivnost i bijes, a uz okrivljavanje drugih i prihvaćanje situacije vode pojačavanju i održavanju negativnih emocija, odnosno predstavljaju vulnerabilnost za emocionalne poremećaje (Garnefski i sur., 2004). Nadalje, depresivna ruminacija, koju karakterizira ponavljano razmišljanje o uzrocima, značenjima i posljedicama nečijeg negativnog afekta, povezana je s većim brojem i ozbiljnijim depresivnim simptomima (Nelis i sur., 2015).

S druge strane, strategije koje se odnose na planiranje rješenja problematične situacije, pozitivna preformulacija događaja, kao i umanjivanje budućih posljedica događaja predstavljaju konstruktivne kognitivne strategije koje vode redukciji negativnih emocija te su u negativnoj korelaciji s psihopatologijom. Brojna istraživanja utvrđuju da kognitivne strategije emocionalne regulacije mogu biti vrijedan izvor prevencije depresije i intervencija (Garnefski i sur., 2004).

### **1.2.3. Kognitivna emocionalna regulacija pozitivnog afekta**

Model dijateza-stres podrazumijeva da izloženost mnogim negativnim životnim događajima, primjerice stresu, tvori rizik za nastanak depresivnih simptoma, posebno u kombinaciji s malaadaptivnim procesiranjem tih nekadivnih iskustava (dijateza). Utvrđeno je da interakcija između životnog stresa i kognitivne ranjivosti (depresivna ruminacija ili disfunkcionalni stavovi) predviđaju depresivne simptome (Driscoll, Lopez i Kistner, 2009, prema Nelis i sur., 2015). Ideja da utjecaj životnih događaja ovisi o kognitivnoj ranjivosti (stilu odgovora na te događaje) također se može primijeniti na značajna pozitivna iskustva ili svakodnevne pozitivne trenutke. Odnosno, utjecaj stila odgovora može ovisiti o pojavi pozitivnih trenutaka. S druge strane, ovisno o stilu reakcije na pozitivne događaje, neki pojedinci mogu imati više koristi od pozitivnih događaja, nego drugi. Istraživače je dugo vremena zanimalo utjecaj pozitivnih događaja, iako njegova povezanost sa simptomatologijom nije detaljno ispitivana posebno u usporedbi s negativnim događajima (Nelis i sur., 2015).

Većina istraživanja koja ispituje načine reagiranja na afektivna stanja i njihove posljedice na nastanak poremećaja raspoloženja, usredotočena je na reagiranja na tužno ili depresivno raspoloženje, odnosno negativan afekt (Feldman i sur., 2008). Osim relativno široko proučavane uloge kognitivne regulacije negativnog afekta u nastanku depresivnosti, smanjena reaktivnost na pozitivne događaje, odnosno pozitivan afekt, sve više dolazi u fokus novijih istraživanja (Reichenberger i sur., 2017). Iako se puno manje se zna o stilovima odgovaranja na pozitivan afekt kao i o njihovim utjecajima na depresivno raspoloženje, danas se sve više vjeruje da su stilovi reagiranja na pozitivan afekt podjednako važni u istraživanjima kognitivne emocionalne regulacije. Istraživanje razlika u načinu reagiranja na pozitivan afekt posebno je važno u kontekstu depresivnog raspoloženja kojeg karakterizira visoka razina negativnog afekta i niska razina pozitivnog

afekta (Nelis i sur., 2015). Novija istraživanja sugeriraju da ukoliko se pozitivna reaktivnost ne smanjuje, ona predstavlja zaštitni faktor u ranim fazama depresije, međutim, u obrnutom slučaju, može predviđati kronični tijek, povratak ili pogoršanje bolesti, smanjeni odgovor na liječenje te smanjenu remisiju (Geschwind i sur., 2011).

U nastavku će se razmotriti dvije strategije kognitivne emocionalne regulacije koje su potencijalno značajne u okviru depresivnosti. Budući da obje strategije kao polazište imaju pozitivne emocije, bitno ih je razlikovati od strategija za smanjenje negativnih emocija, koje u svojoj osnovi koriste preusmjeravanje pažnje na pozitivne misli u pokušaju da se osjećamo bolje (Gross i John, 2003). Skala reagiranja na pozitivan afekt (eng. „Responses to Positive Affect Scale“) (RPA, Feldman i sur., 2008) namijenjena je upravo procjeni ovih dviju strategija koje nastoje izmijeniti početnu pozitivnu emociju (Nelis i sur., 2016).

Jedan odgovor ili način mišljenja o pozitivnom afektu, koji je nedavno počeo privlačiti pažnju velikog broja istraživača je takozvano. „prigušivanje“. Definiira se kao tendencija odgovaranja na stanja pozitivnog raspoloženja onim mentalnim strategijama koje umanjuju intenzitet i trajanje stanja pozitivnog afekta (Feldman i sur., 2008). Primjerice, u kontekstu kada se pojedinac u početku osjeća sretno, prigušivanjem se aktiviraju razmišljanja da „on nije zaslužio“ doživjeti pozitivno raspoloženje ili „da je to bila samo sreća“ (Nelis i sur., 2015). Do sada je već poznato da je pojačano prigušivanje kao odgovor na pozitivne emocije snažno povezano s višom razinom trenutnih depresivnih simptoma. Ovi nalazi utvrđeni su korištenjem različitih upitnika koji procjenjuju upotrebu prigušivanja kao oblika kognitivne emocionalne regulacije pozitivnog afekta u kombinaciji s različitim mjerama depresivnih simptoma na uzorcima ranih adolescenata (Nelis i sur., 2016), nekliničkom uzorku studenata (Raes, Daems, Feldman, Johnson i Van Gucht, 2009; Werner-Seidler, Banks, Dunn i Moulds, 2013), mladih odraslih osoba (Feldman i sur., 2008) i odraslih osoba (Nelis i sur., 2015). Također, istraživanja pokazuju da disforične i depresivne odrasle osobe izvještavaju o češćem korištenju strategije prigušivanja u odnosu na nedisforičnu i nedepresivnu kontrolnu grupu (Nelis, Debeer, Holmes i Raes, 2013). Važnost istraživanja se očituje i u nalazima koji pokazuju da je prigušivanje pozitivnog afekta puno snažniji prediktor od negativnih ruminacija na stanje negativnog afekta (Raes i sur., 2009). Slični su nalazi dobiveni i procjenjivanjem prigušivanja korištenjem metode dnevnika (Gentzler, Morey, Palmer, i Yi, 2013; Li, Starr i Hershenberg, 2017; prema Nelis, Bastin, Raes i Bijttebier, 2018). Utvrđivanje stilova

reagiranja na pozitivan afekt koji predstavljaju rizik za razvoj depresivnih simptoma treba identificirati kao antecedente buduće razine depresivnih simptoma u longitudinalnom istraživanju. Kao takvi, stilova reagiranja na pozitivan afekt se trebaju procijeniti nekoliko tjedana, mjeseci ili po mogućnosti godina prije ispitivanja depresivnih simptoma. U takvim dosadašnjim longitudinalnim istraživanjima, prigušivanje je predviđalo relativno povećanje depresivnih simptoma kod studenata u razmaku od nekoliko tjedana (Hudson, Harding i Mezulis, 2015, prema Nelis i sur., 2018), tri mjeseca i pet mjeseci (Raes, Smets, Nelis i Schoofs, 2012, prema Nelis i sur., 2018). Slično tome, utvrđeno je da prigušivanje tijekom trudnoće predviđa depresivne simptome nakon poroda (Raes i sur., 2014, prema Nelis i sur., 2018). Međutim, važno je naglasiti da longitudinalna povezanost prigušivanja i depresivnih simptoma nije uvijek dosljedno potvrđena (Bijttebier, Raes, Vasey i Feldman, 2012; Nelis i sur., 2015). Također, povezanost prigušivanja i depresivnih simptoma pronađena je i kod djece (Bijttebier i sur., 2012) i u istraživanju koje uključuje heterogenu grupu studenata s dijagnozama velikog depresivnog poremećaja, bipolarnog poremećaja ili bez poremećaja raspoloženja (Johnson, McKenzie i McMurrich, 2008). Ovi rezultati pronađeni su i u istraživanjima koja se temelje na usporedbi grupa. Primjerice, Nelis i suradnici (2013) pronalaze da disforični studenti izvještavaju o znatno višim razinama prigušivanja u odnosu na kontrolnu grupu, a slične rezultate dobivaju Werner-Seidler i sur. (2013) kada se depresivni pojedinci uspoređuju s kontrolnom skupinom koja uključuje osobe koje nikada nisu doživjele depresivne simptome. Također, Nelis i sur. (2015) su utvrdili da se ne samo trenutno depresivni pojedinci, već i oni koji su ranije u životu doživjeli depresivne simptome uključuju u disfunkcionalne strategije, odnosno prigušivanje, u situacijama pozitivnog afekta. Međutim, u navedenom istraživanju strategija prigušivanja nije predviđala depresivne simptome prospektivno. Nadalje, pokazalo se da doprinos strategije prigušivanja ostaje statistički značajan kada se u obzir uzme i način na koji ljudi reagiraju na negativan afekt, odnosno ruminiranje, što je također faktor rizika za pojavu depresivnih simptoma (Hudson i sur., prema Nelis i sur., 2018). S druge strane, Eisner, Johnson i Carver (2009) pronalaze da je prigušivanje slabo povezano s dosadašnjim iskustvom depresivnih simptoma tijekom života. Ovi nalazi ukazuju da prethodno i trenutno depresivni pojedinci mogu imati koristi od intervencija koje su usmjerene na uklanjanje poremećene regulacije pozitivnog afekta. Međutim, nejednoznačni ukazuju na potrebu za daljnjim istraživanjima kako bi se ispitali specifični uvjeti u kojima bi prigušivanje bilo štetno za tijek depresije (Nelis i sur., 2015).



Alternativni odgovor je „pozitivna ruminacija“ koja se definira kao tendencija reagiranja na pozitivna afektivna stanja ponavljajućim razmišljanjima o vlastitim pozitivnim kvalitetama, pozitivnom afektivnom iskustvu i povoljnim životnim okolnostima (Feldman i sur., 2008). U skladu s Grossovom teorijom regulacije emocija, pozitivna ruminacija i prigušivanje pokušavaju promijeniti pozitivnu emociju nakon što je ona započela, na način da je održavaju, odnosno pojačavaju u slučaju pozitivne ruminacije ili smanjuju i uklanjaju u slučaju prigušivanja. Koristeći eksploratornu faktorsku analizu, Feldman i sur. (2008) su na temelju dobivenih rezultata izdvojili dva oblika pozitivne ruminacije. Prvi oblik, je „ruminacija usmjerena na emocije“ koja se usmjerava na raspoloženje i tjelesna iskustva pojedinca, a drugi oblik naglašava „usmjerenost na sebe“ i slijeđenje osobno relevantnih ciljeva (Nelis i sur., 2015). Dok neka istraživanja navode negativnu povezanost pozitivne ruminacije usmjerene na emocije i depresivnih simptoma (Raes i sur., 2009; Werner-Seidler i sur., 2013), druga istraživanja dobivaju negativnu povezanost depresivnih simptoma i pozitivne ruminacije usmjerene na sebe (Feldman i sur., 2008). Međutim, Nelis i sur. (2016) u svojem istraživanju dimenzija pozitivne ruminacije navode da je opravdano istraživati pozitivnu ruminaciju kao jednodimenzionalni konstrukt budući da nalazi pokazuju promjene u zasićenjima pojedinih čestica na faktorima. Stoga, ukoliko ne postoji određeni istraživački interes za istraživanje oblika pozitivne ruminacije, preporuča se njihovo istraživanje bez podjele na emocije i pojam o sebi. Povezanost pozitivne ruminacije i depresivnih simptoma nije tako jednostavna. Nelis i sur. (2015) utvrđuju negativnu povezanost pozitivne ruminacije i trenutnih depresivnih simptoma, te za razliku od prigušivanja, nalaze da niska razina pozitivne ruminacije predviđa veće razine budućih depresivnih simptoma. Međutim, povezanost pozitivne ruminacije s trenutnim depresivnim simptomima puno je slabija u odnosu na prigušivanje (Bijttebier i sur., 2012), iako se ona ne ponavlja dosljedno u ostalim istraživanjima. Konkretnije, ili povezanost nije značajna (Johnson i sur., 2008) ili se većinom dobiva za samo jednu podvrstu pozitivne ruminacije (Dempsey, Gooding i Jones, 2011, prema Nelis i sur., 2018). Također, u nekim istraživanjima dobivaju se pozitivne povezanosti pozitivne ruminacije i depresivnosti. Primjerice Gilbert, Luking, Pagliaccio, Luby i Barch (2017) pronalaze da je pozitivna ruminacija negativno povezana s višom razinom depresivnih simptoma kod djece s višim rizikom za nastanak depresije. Što se tiče longitudinalnih istraživanja, također nije utvrđena dosljedna povezanost. Primjerice, povezanost nije bila značajna na uzorcima odraslih osoba i kasnih adolescenata (Raes i sur., 2014, prema Nelis i sur., 2015). Međutim, pozitivna ruminacija predviđa manje

kasnijih depresivnih simptoma kod adolescenata, iako je to potvrđeno samo u uvjetima stresa (Bijttebier i sur., 2012). Nedosljedni nalazi ističu potrebu za istraživanjem čimbenika koji prigušivanje čine štetnom, a pozitivnu ruminaciju zaštitnom strategijom u razvoju depresivnosti i depresivnih simptoma (Nelis i sur, 2015).

Postojanje interakcije između pozitivnih događaja i stilova reagiranja na pozitivan afekt (prigušivanje/pozitivna ruminacija) moglo bi biti jedno od mogućih objašnjenja nedosljednih rezultata između stilova reagiranja na pozitivan afekt i depresivnosti (Gilbert i sur., 2017; Nelis i sur., 2015). Povezanost između pozitivnih događaja i depresivnih simptoma mogla bi se smanjiti ukoliko se koristi kognitivna strategija prigušivanja i pojačati kada se primjenjuje pozitivna ruminacija. Međutim interakcija može ići i u suprotnom smjeru. Moglo bi se zaključiti da kombinacija brojnih svakodnevnih pozitivnih događaja i prigušivanja može biti štetna jer pozitivni događaji djeluju kao okidač, odnosno, izazivaju „prigušujuće“ misli. Drugi razlog može biti taj da doživljavanje samo nekoliko pozitivnih događaja može potaknuti prigušivanje upravo u tim oskudnim trenucima koji bi u protivnom mogli imati antidepresivni efekt. Također je važno napomenuti da glavni efekti pozitivnih događaja na depresivne simptome nisu uvijek pronađeni što također ukazuje na nužnost ispitivanja njihove povezanosti sa stilovima reagiranja na pozitivan afekt (Gilbert i sur., 2017).

Prve indikacije za interakciju između stilova reagiranja na pozitivna iskustva u predviđanju depresivnih simptoma dolaze iz istraživanja atribucijskih stilova. Ljudi se razlikuju u svojoj sklonosti atribuiranja pozitivnih životnih događaja vanjskim, nestabilnim ili specifičnim uzorcima. Ti atribucijski stilovi nisu istovjetni s kognitivnim emocionalnim strategijama reguliranja afekta (prigušivanje/pozitivna ruminacija), iako je jasno da neke eksternalne atribucije poput „to je bila samo sreća“ mogu biti dio prigušujućih misli. Atribucijski stilovi ispitivani su u odnosu s depresivnim simptomima te je nađeno da različiti stilovi međudjeluju s pozitivnim iskustvima u predviđanju beznada i depresivnih simptoma (Vines i Nixon, 2009). Dvije recentne studije usredotočile su se specifično na prigušivanje i pozitivnu ruminaciju u njihovoj interakciji s pozitivnim iskustvima. Li i suradnici (2017) su na uzorku studenata procjenjivali pozitivne trenutke, prigušivanje, pozitivnu ruminaciju i depresivne simptome na kraju svakoga dana tijekom dva tjedna. Pozitivni trenuci i depresivni simptomi bili su negativno povezani, ali samo onda kada je prigušivanje bilo nisko. Nadalje, pozitivna ruminacija i depresivni simptomi bili su negativno povezani kada je doživljeno nekoliko pozitivnih trenutaka. Negativna

povezanost pozitivne ruminacije i depresivnih simptoma bila je snažnija onih dana kada je bilo manje pozitivnih trenutaka. Dakle, pozitivna ruminacija vodi većoj koristi kada je doživljeno samo nekoliko pozitivnih iskustava. Nadalje, Gilbert i sur. (2017) su utvrdili da prigušivanje pozitivnog afekta i pozitivni životni događaji imaju utjecaju u predviđanju depresivnih simptoma. Prigušivanje je bilo povezano s depresivnim simptomima u kontekstu brojnih pozitivnih životnih događaja. Iako rezultati ove dvije studije nisu u potpunosti konzistentni, obje pokazuju da stilovi reagiranja na pozitivan afekt su u interakciji ili posreduju u odnosu pozitivnih životnih trenutaka/događaja/iskustava i depresivnih simptoma (Nelis i sur., 2015).

Međutim, većina istraživanja se temelji na korelacijskim rezultatima pa zbog toga ostaje nejasan smjer povezanosti ovih konstrukata. Werner-Seindler i suradnici (2013) postavljaju pitanje predviđa li neprilagođena regulacija pozitivnog afekta porast depresivnih simptoma tijekom vremena i/ili predviđaju li depresivni simptomi porast u korištenju navedenih oblika neprilagođene regulacije pozitivnog afekta. Stoga, iako je važno uzeti u obzir obradu negativnog afekta i povišene negativne emocionalne doživljaje koji karakteriziraju depresiju, važno je također usmjeriti se na i na smanjenje pozitivnih afekata i iskustava kod pojedinaca s povišenim simptomima depresije i u remisijskoj fazi depresije (Winer i Salem, 2016).

### **1.3. Strah od pozitivne evaluacije**

Prilikom istraživanja emocionalne regulacije bitno je usmjeriti se na vrstu i prirodu događaja koji izaziva određenu emociju. Brojna istraživanja naglašavaju da su socijalni odnosi, konkretnije sukobi, najviše uznemirujući događaji, koji objašnjavaju 80% varijance u dnevnom raspoloženju (Reichenberger i sur., 2017). Govoreći konkretno o depresiji, depresivni simptomi se često odnose na nelagodu u prisustvu drugih ljudi, kao i želju za distanciranjem i provođenjem vremena u samoći. Iz tog razloga proizlazi da je afektivna reaktivnost na interpersonalne stresore prediktor depresivnih simptoma te je povezana s dnevnom raspoloženjem (O'Neill, Cohen, Tolpin i Gunthert, 2004). Unatoč ovim dokazima, **reaktivnost na negativne i pozitivne društvene interakcije** te njezin odnos s depresivnom simptomatologijom rijetko je proučavana.

### **1.3.1. Pozitivne socijalno-evaluativne interakcije**

Usmjeravajući se na pozitivne socijalno-evaluativne interakcije, istraživanja pokazuju da pojedinci s ozbiljnijim depresivnim simptomima pokazuju niske razine pozitivne ruminacije što je u skladu s prethodnim nalazima vezanima uz ovaj oblik regulacije pozitivnog afekta (Rottenber, Gross i Gotlib, 2005). Također, metaanaliza koju su proveli Bylsma, Morris i Rottenberg (2008) ukazuju da je smanjena pozitivna reaktivnost konzistentno i snažno povezana s depresivnim simptomima u istraživanjima velikog depresivnog poremećaja. Iz ovih nalaza, ističe se značaj uloge pozitivnih socijalnih podražaja i njezine povezanosti s kliničkim i nekliničkim oblicima depresije, sugerirajući da depresivni pojedinci iskazuju nemogućnost „profitiranja“ od pozitivnih društvenih interakcija (Reichenberger i sur., 2017).

Smanjena pozitivna reaktivnost, koja uključuje niske razine pozitivne ruminacije i visoke razine prigušivanja pozitivnog afekta, u kontekstu pozitivnih socijalnih evaluacija, (npr. dobivanje pohvala od drugih ljudi) objašnjava nastanak depresivnosti kao posljedica niskog samopoštovanja i osjećaja bezvrijednosti (American Psychiatric Association, 2013; prema Reichenberger i sur., 2017). Naime, dokazano je da pojedinci niskog samopoštovanja imaju tendenciju prigušivanja pozitivnog raspoloženja kao odgovor na pozitivne socijalno-evaluativne situacije zbog osjećaja da ne zaslužuju pozitivne povratne informacije od drugih ljudi ili imaju tendenciju da ih pripisuju vanjskim faktorima. Alternativno tome, u skladu s teorijom samoverifikacije, depresivni pojedinci mogu nastojati zadržati negativnu sliku o sebi što dovodi do inhibicije pozitivnog afekta koji nije u skladu s trenutnom slikom (Swann i Brooks, 2012).

### **1.3.2. Uloga socijalne anksioznosti u odnosu depresivnosti i socijalno-evaluativnih situacija**

Također, jedna od poveznica socijalno-evaluativnih situacija i depresije jest komorbiditet sa socijalnom anksioznosti koji je jedan od najčešćih obrazaca psihijatrijskog komorbiditeta. Više od jedne trećine osoba s poviješću socijalne anksioznosti također je u nekom trenutku svoga života zadovoljavalo kriterije za depresiju, u usporedbi s 11% bez dijagnoze socijalne anksioznosti (Chou, 2009). Također se procjenjuje da će pojedinci s dijagnozom depresije imati 6 puta veći rizik za zadovoljavanje kriterija za dijagnozu socijalne anksioznosti od pojedinaca bez dijagnoze (Weeks, 2015). Zahvaljujući opsežnom obrascu komorbiditeta fokus istraživanja u ovom području postaje traženje

diskriminirajućih značajki između socijalne anksioznosti i depresije (Chou, 2009). Teorijski dokazi potvrđuju usku vezu socijalne anksioznosti i depresivnih simptoma koja je reprezentirana ne samo visokim komorbiditetom, već i drugim sličnostima kao što je izrazito slabljenje pozitivnog afekta i submisivno ponašanje te visoke razine negativnog afekta (Reichenberger i Blechert, 2018). Stoga se pretpostavlja da pozitivan i negativan afekt mogu biti faktori višeg reda koji predisponiraju pojedince za razvoj depresije i socijalne anksioznosti.

### **1.3.3. Diskvalificiranje pozitivnih iskustava**

Nadalje, pažnju istraživača u novije vrijeme je zaokupila kognitivna tendencija koja je dugo vremena bila povezana s depresijom, a tek je nedavno utvrđena i njezina empirijska povezanost sa socijalnom anksioznosti. Riječ je o odbacivanju, odnosno diskvalificiranju pozitivnih iskustava (Beck, 1976, prema Weeks, 2015). Depresivni pojedinci često teže diskvalificirati pozitivne događaje tako što minimalno pripisuju uspjeh vlastitim sposobnostima ili trudu te umjesto toga pripisuju svoje uspjehe vanjskim faktorima. S druge strane, osobe sa socijalnom anksioznosti imaju tendenciju diskvalificiranja pozitivnih socijalnih iskustava i njihovih ishoda (Weeks, Jakatdar i Heimberg, 2010). Diskvalificiranje pozitivnih socijalnih ishoda utvrđeno je kao oblik kognitivne tendencije socijalno anksioznih pojedinca u istraživanja na kliničkim uzorcima i uzorcima studenata. Stoga ova tendencija može biti faktor koji je važan i u kontekstu socijalne anksioznosti, ali i depresije, iako se u slučaju depresivnih pojedinaca ne ograničava na socijalne ishode (Weeks i Howell, 2012). Stoga se novija istraživanja usmjeravaju na ispitivanje tendencije diskvalificiranja pozitivnih socijalnih ishoda kao moguće diskriminirajuće značajke između socijalne anksioznosti i depresije (Weeks, 2015).

### **1.3.4. Strah od pozitivne evaluacije i depresivnost**

U kontekstu ovih nalaza, istraživanja pokazuju da značajnu ulogu zauzima koncept „preuzet“ iz literature o socijalnoj anksioznosti, nazvan strahom od pozitivne evaluacije (Reichenberger i sur., 2017). Ovaj koncept proizlazi iz modela koji ima potencijal za razlikovanje socijalne anksioznosti i depresije, a nazvan je modelom bivalentnog straha od evaluacije u kontekstu socijalne anksioznosti (Weeks i Howell, 2012). Naime, strah od

pozitivne evaluacije je kognitivni konstrukt definiran kao osjećaj straha koji se javlja kada je osoba javno i pozitivno procijenjena od strane drugih ljudi. Takav strah se može razviti u socijalno anksioznim pojedincima zbog zabrinutosti da će uspjeh privući društvenu pažnju i postaviti presedan koji je previsok da bi se mogao neprestano dostizati (Weeks, Heimber i Rodebaugh, 2008).

Važno je istaknuti da su strahovi od evaluacije kognitivne komponente koje zahtijevaju sposobnost atribuiranja mentalnih stanja (pozitivnih ili negativnih socijalnih mišljenja sebi) čineći ih tako različitim od globalnog afekta. Drugim riječima, pozitivan afekt odnosi se na osjećaj „dobrog“ bez obzira što je u osnovi, dok se strah od pozitivne evaluacije odnosi na strah od specifičnih društvenih povratnih informacija. Razlika između ovih konstrukata je izrazito jasna s obzirom da se većina ljudi osjeća „dobro“ nakon primanja pozitivnih društvenih povratnih informacija (Reichenberger i sur., 2017). S druge strane, pojedinci koje karakterizira strah od pozitivne evaluacije se osjećaju „loše“ u istim socijalnim situacijama, ističući tako da se pozitivni afekt i strah od pozitivne evaluacije značajno razlikuju (Weeks i Howell, 2012). Stoga, strah od pozitivne evaluacije može biti jedinstvena i diskriminirajuća komponenta socijalne anksioznosti koja se povezuje s depresijom samo zbog učestalog zajedničkog pojavljivanja depresivnih poremećaja i poremećaja socijalne anksioznosti (Weeks i sur., 2008). Korelacijska istraživanja pokazuju slabu do umjerenu povezanost straha od pozitivne evaluacije i depresije na kliničkom uzorku te uzorcima srednjoškolaca i adolescenata. Međutim, iste su studije uglavnom podržavale diskriminativnu valjanost straha od pozitivne evaluacije, definirajući ga boljim prediktorom socijalne anksioznosti, nego depresije (Reichenberger i Blechert, 2018). No, s druge strane, neki nalazi pokazuju da strah od pozitivne evaluacije može predstavljati rizik za nastanak depresije, to jest, depresivnih simptoma, putem mehanizama koji su relativno nepovezani s dijagnozom socijalne anksioznosti (Jordan, Winer, Salem i Kilgore, 2018).

### **1.3.5. Anhedonija kao medijator u odnosu straha od pozitivne evaluacije i depresivnosti**

Kao što je ranije navedeno, različite kliničke i subkliničke tipove depresivnih poremećaja karakteriziraju dva osnovna simptoma, a to su depresivno raspoloženje te gubitak interesa ili zadovoljstva koji se još naziva i anhedonija (American Psychiatric Association, 2013, prema Reichenberger, 2017). Upravo, drugi navedeni simptom,

odnosno anhedonija, može predstavljati poveznicu između straha od pozitivne evaluacije i depresivne simptomatologije. Naime prema teorijskom okviru umanjivanja nagrada, pojedinci se mogu bojati pozitivnih procjena drugih ljudi te tako razviti gubitak interesa za stvari u kojima su ranije uživali, no sada ne mogu zbog očekivanja negativnih posljedica u slučaju pozitivnog afekta. Zbog toga isti pojedinci započinju umanjivati, odnosno prigušivati pozitivan afekt te razvijaju druge simptome depresije (Winer i Salem, 2016). Dakle, glavni princip ovog okvira je da se automatsko izbjegavanje pozitivnih aspekata socijalnih situacija javlja ne samo zbog nedostataka vrednovanja pozitivnih informacija, već i zbog aktivnog procesa inhibicije nagrađujućeg podražaja (Reichenberger i Blechert, 2018). Prema tome, može se zaključiti da ranije spomenuta neprilagođena emocionalna regulacija pozitivnog afekta (prigušivanje i niska razina pozitivne ruminacije) posreduje između straha od pozitivne evaluacije i depresivnih simptoma, dovodeći prvenstveno do simptoma anhedonije, a kasnije i ostalih depresivnih simptoma.

Iz ovih nalaza proizlaze potencijalno važne kliničke posljedice. Primjerice, depresivni pojedinci predviđaju manju vjerojatnost pojave pozitivnih događaja te samim time predviđaju doživljavanje manjeg zadovoljstva kao reakcije na pozitivne događaje, u odnosu na druge (Dunn, 2012). Samim time, smanjena reaktivnost na pozitivan afekt prediktor je lošeg psihološkog stanja i psihofarmakološki odgovor na liječenje. Prema tome, procjena straha od pozitivne evaluacije može biti korisna za određivanje do koje mjere su ta predviđanja pozitivnih događaja zaista netočna ili su razlike u vrednovanju pozitivnih događaja upravo uzrok ovih negativnih implikacija (Reichenberger i Blechert, 2018).

#### **1.4. Strah od negativne evaluacije**

Kao što je već ranije rečeno, u objašnjavanju pojedinih konstrukata u kontekstu depresivnosti, veliku ulogu zauzima komorbiditet socijalne anksioznosti i depresije. Stoga se istraživači sve češće usmjeravaju na ispitivanje diskriminirajućih karakteristika socijalne anksioznosti i depresije (Weeks, 2015). Jedan od potencijalnih modela koji objašnjava razlike između poremećaja socijalne anksioznosti i velikog depresivnog poremećaja je model bivalentnog straha od evaluacije (Weeks i Howell, 2012). Wang, Hsu, Chiu i Liang (2012) su u svojem istraživanju sugerirali da je strah od pozitivne evaluacije ključno obilježje koje razlikuje socijalnu anksioznost i depresiju. Drugim riječima, strah od

pozitivne evaluacije objašnjava značajan dio varijance socijalne anksioznosti, ali ne i depresije. Isto tako, utvrđeno je da je njihova povezanost najčešće posredovana nekim drugim konstruktima. Međutim, istim istraživanjem je utvrđeno da strah od negativne evaluacije objašnjava značajan dio varijance socijalne anksioznosti, ali i varijance depresije.

Stoga, za razumijevanje nastanka depresivnih simptoma, bitna je i uloga straha od negativne evaluacije koji se definira kao strah ili strepnja pojedinca u situacijama u kojima je moguće da će ga drugi ljudi negativno evaluirati (Reichenberger i sur., 2017). Kao posljedicu tog straha, pojedinci mogu osjetiti tjeskobu i uključiti se u kompenzacijsko ponašanje kako bi izbjegli negativno procjenjivanje od strane drugih osoba (Nonterah i sur., 2015). Fay, Page, Serfaty, Tai i Winkler (2008) su uočili da socijalno anksiozne osobe sa strahom od negativne evaluacije postupno razvijaju anksioznost, a potom nastoje nadzirati svoje reakcije i reakcije drugih osoba. Međutim često se događa da će pojedinci sa višim strahom od negativne evaluacije vjerojatnije netočno interpretirati neutralne izraze lica kao negativne (Winton i sur., 1994; prema Nonterah i sur., 2015). Takva ponašanja u kombinaciji sa željom za ostavljanjem pozitivnog dojma vode do diskrepance između percepcije pojedinca i stvarne izvedbe što povećava sklonost za razvoj anksioznosti (Fay i sur., 2008).

Rodebaugh, Weeks, Gordon, Langer i Heimberg (2012) su tvrdili da je strah od pozitivne evaluacije prekursor socijalne anksioznosti bez obzira na to doživljavaju li ljudi taj strah u akutnoj ili kroničnoj formi. Kao što je ranije navedeno, dosadašnja istraživanja pokazala su komorbiditet anksioznih poremećaja, poput socijalne anksioznosti i depresije (Kessler, Chiu, Demler i Walters, 2005). Stoga, prema Wangu i suradnicima (2012) strah od negativne evaluacije i depresija mogu biti povezani s obzirom na to da bi negativna procjena drugih mogla stvoriti shemu osobnog neuspjeha koja bi potaknula nastanak depresivnih simptoma. Iako ne postoji izravan teorijski uvid u odnos između straha od negativne evaluacije i depresije, rezultati nekih istraživanja pokazuju njihovu umjerenu povezanost. Na temelju ovih rezultata može se pretpostaviti da strah od negativne evaluacije nije specifično obilježje socijalne anksioznosti (Weeks, 2015). Usredotočenost na samovrednovanje koje je karakteristično kod depresivnih pojedinaca može biti jedno od mogućih objašnjenja ove povezanosti. Naime socijalno anksiozni pojedinci, u odnosu na depresivne pojedince, velik dio pažnje usmjeravaju na buduće prijetnje što snažno povezuje strah od pozitivne i negativne evaluacije sa socijalnom anksioznošću. S druge



strane, pristranosti vezane uz samovrednujuće negativne informacije koje karakteriziraju depresivne pojedince mogu se potvrditi negativnom evaluacijom što povezuje depresiju sa strahom od negativne evaluacije. Suprotno tome, strah od pozitivne evaluacije nije direktno povezan s depresivnim samovrednovanjem i stoga je jedinstven za socijalnu anksioznost (Wang i sur., 2012). Također, prema istaknutoj kognitivnoj teoriji depresije Aaron Becka (1976; prema Wang i sur., 2012) negativne misli su glavna karakteristike depresije. Iz toga proizlazi povezanost straha od negativne evaluacije i depresije budući da negativna procjena od strane drugih osoba potvrđuje pristranu shemu osobnog neuspjeha što može biti okidač za nastanak depresivnih simptoma.

Pozitivna i negativna evaluacija nisu potpuno suprotni konstrukti. Naime, oba podrazumijevaju promatranje i procjenjivanje drugih osoba. Prema tome, pojedinci koji vjeruju da nisu prihvaćeni, izbjegavaju bilo koji oblik evaluacije, budući da bi i pozitivna procjena mogla biti povod za prepoznavanje nečijih nedostataka (Rodebaugh i sur, 2012). Također, istraživanja potvrđuju da se strah od pozitivne i negativne evaluacije velikim dijelom preklapaju u svojim značajkama, iako predstavljaju različite konstrukte (Weeks i sur., 2008). Stoga se u istraživanjima najveća podrška daje modelu u kojem su strah od negativne evaluacije i strah od pozitivne evaluacije objašnjeni umjereno koreliranim komponentama ličnosti koje leže u njihovoj osnovi. Iz ovih istraživanja, može se pretpostaviti da će ova dva konstrukta imati umjerenu povezanost, budući da se jasno razlikuju, ali ipak posjeduju zajedničke komponente nalik osobinama koje objašnjavaju najveći dio njihove međusobne povezanosti (Rodebaugh i sur, 2012).

## **1.5. Cilj istraživanja**

Uloga pozitivnih emocija u psihopatologiji još uvijek predstavlja nedovoljno istraženo područje. Unutar toga, reagiranje na pozitivan afekt rijetko je proučavan konstrukt, posebice u kontekstu depresivnosti gdje se još uvijek više pažnje posvećuje negativnim emocijama kao značajnim prediktorima u njezinom nastanku i održivanju. Također, strah od pozitivne i negativne evaluacije nerijetko su smatrani isključivo „podkonstruktima“ socijalne anksioznosti, pri čemu gotovo nikad nije proučavan njihov odnos sa depresivnosti. Na temelju teorijskih objašnjenja moglo bi se pretpostaviti da su ova dva straha ipak na određene način povezana s depresivnosti, ne samo zbog njezina komorbiditeta sa socijalnom anksioznosti. Također, budući da je strah od pozitivne

evaluacije vezan uz pozitivne situacije i emocije, svakako bi značajnu ulogu u ovom odnosu mogle imati strategije reagiranja na pozitivan afekt. Stoga je cilj ovog istraživanja ispitati povezanost navedenih konstrukata, njihove doprinose u objašnjenju depresivnosti te ulogu strategija reagiranja na pozitivan afekt u odnosu između strahova od evaluacije i depresivnosti.

## **2. PROBLEMI I HIPOTEZE**

**1. Ispitati povezanost između straha od pozitivne evaluacije, straha od negativne evaluacije, emocionalne regulacije pozitivnog afekta (prigušivanje i pozitivna ruminacija) i depresivnosti.**

Hipoteze:

**1.a** Postoji značajna povezanost između emocionalne regulacije pozitivnog afekta i depresivnosti pri čemu će osobe s višim rezultatom na skali prigušivanja biti depresivnije, dok će osobe s višim rezultatom na skali pozitivne ruminacije biti manje depresivne.

**1.b** Postoji značajna pozitivna povezanost između straha od pozitivne evaluacije, straha od negativne evaluacije i depresivnosti.

**1.c** Postoji značajna povezanost između straha od pozitivne evaluacije i emocionalne regulacije pozitivnog afekta pri čemu će osobe s višim strahom od pozitivne evaluacije imati više rezultate na skali prigušivanja i niže rezultate na skali pozitivne ruminacije.

**2. Ispitati doprinose li strah od evaluacije (pozitivne i negativne) te emocionalna regulacija pozitivnog afekta (prigušivanje i pozitivna ruminacija) u objašnjenju depresivnosti.**

Hipoteze:

**2.a** Strah od pozitivne evaluacije, strah od negativne evaluacije te prigušivanje i pozitivna ruminacija će značajno doprinijeti u objašnjenju depresivnosti.

**3. Provjeriti medijacijski efekt emocionalne regulacije pozitivnog afekta (prigušivanje i pozitivna ruminacija) u vezi između straha od pozitivne evaluacije, straha od negativne evaluacije i depresivnosti.**

Hipoteze:

**3.a** Postoji potpuni medijacijski efekt emocionalne regulacije pozitivnog afekta (prigušivanje i pozitivna ruminacija) u vezi između straha od pozitivne evaluacije i depresivnosti.

**3.b** Ne postoji medijacijski efekt emocionalne regulacije pozitivnog afekta (prigušivanje i pozitivna ruminacija) u vezi između straha od negativne evaluacije i depresivnosti

### 3. METODA

#### 3.1. Ispitanici

U istraživanju je sudjelovalo 425 studenata, od čega 379 žena (89,2 %) i 46 (10,8 %) muškaraca. Sudjelovali su studenti s različitih sveučilišta u Hrvatskoj. U istraživanju je sudjelovalo najviše studenata sa Sveučilišta u Zagrebu (39,5%), potom sa Sveučilišta u Rijeci (35,5%), zatim sa Sveučilišta u Zadru (7,3 %) i nešto manje sa Sveučilišta u Splitu, Osijeku, Sveučilišta Sjever, Sveučilišta u Puli te ostalim sveučilištima. Najveći broj ispitanika pohađa preddiplomski tip studija (52,2%), nešto manje diplomski tip studija (34,4%), a najmanje integrirani tip studija (13,4%). Nadalje, najveći broj ispitanika je trenutno na 3. godini studija (24,5%), zatim na 2. (20,5%), 5. (20,2%), 1. (17,6%) i 4. godini (13,9%) te najmanji broj je trenutno na 6. godini studija (3,3%). Većina ispitanika studira van mjesta prebivališta (78,1%), dok ostali studiraju u mjestu prebivališta (21,9%). Raspon dobi studenata kretao se od 19 do 26 godina, a prosječna dob je 22,01 godina (SD =1,77).

#### 3.2. Instrumentarij

##### *Skala depresivnosti*

Za mjerenje depresivnosti korištena je Skala depresivnosti, anksioznosti i stresa DASS-21 (*Depression Anxiety Stress Scale-21*; Lovibond i Lovibond, 1995). Skala predstavlja skraćenu verziju DASS skale od 42 čestice. Skala se sastoji od 21 čestice i tri subskale, a to su depresivnost, anksioznost i stres. Po 7 čestica odnosi se na pojedinu subskalu, primjerice: depresivnost („Osjetio/la sam kao da se nemam čemu radovati“), anksioznost („Bio/la sam uplašen/a bez opravdanog razloga“) i stres („Bilo mi je teško opustiti se“). Ispitanici su morali procijeniti kako su se osjećali u proteklih tjedan dana na skali Likertova tipa od tri stupnja, pri čemu 0 znači „Uopće se nije odnosilo na mene“, a 3 „Gotovo u potpunosti ili većinu vremena se odnosilo na mene“. DASS-21 je u prethodnim istraživanjima pokazao zadovoljavajuće psihometrijske karakteristike na uzorcima odraslih osoba i adolescenata. Stoga, dosadašnji rezultati pokazuju da je hrvatska verzija DASS-21 pouzdana i valjana mjera neugodnih emocionalnih stanja. U istraživanju Kavelj (2013) pouzdanost cijele skale bila je visoka (Cronbach  $\alpha$ =.93) kao i pouzdanost za subskalu depresivnosti (Cronbach  $\alpha$ =.88). U ovom istraživanju korištena je samo subskala

depresivnosti čiji se mogući teorijski raspon kreće od 0 do 21. Deskriptivni podaci i koeficijent pouzdanosti za subskalu depresivnosti u ovom istraživanju prikazani su u *Tablici 1.*

*Tablica 1.* Aritmetička sredina, standardna devijacija, Cronbach alpha koeficijent i raspon rezultata za subskalu depresivnosti skale DASS-21

	Broj tvrdnji	M	SD	Cronbach $\alpha$	Dobiveni raspon
Depresivnost	7	6,04	5,15	0,89	0-21

#### *Skala reagiranja na pozitivan afekt*

Skala reagiranja na pozitivan afekt (Responses to Positive Affect, RPA; Feldman i sur., 2008) se sastoji od 17 čestica na koje ispitanici odgovaraju na skali Likertova tipa od 4 stupnja, gdje 1 znači „Gotovo nikad“, a 4 „Gotovo uvijek“. Ispitanici moraju procijeniti u kojoj mjeri čine ili razmišljaju na određeni način kada se osjećaju sretno, uzbuđeno ili oduševljeno. Skala se sastoji od 3 subskale, a to su prigušivanje („Pomislím o svemu što bi moglo poći po zlu.“) koja se sastoji od 8 čestica, pozitivna ruminacija usmjerena na emocije („Mislim o tome kako sam sretan/na.“) koja se sastoji od 5 čestica te pozitivna ruminacija usmjerena na sebe („Pomislím kako sam ponosan/na na sebe.“) koja se sastoji od 4 čestice. Unutarnja pouzdanost je zadovoljavajuća, pri čemu Cronbach alfa koeficijenti iznose 0,76 (pozitivna ruminacija usmjerena na emocije), 0,79 (prigušivanje), 0,73 (pozitivna ruminacija usmjerena na sebe). U istraživanju koje su proveli Nelis i suradnici (2016) na uzorku starijih studenata dobiveno je da ove dvije dimenzije pozitivne ruminacije visoko pozitivno koreliraju te stoga istraživači smatraju da ih se treba promatrati kao jednu dimenziju. Stoga je opravdano koristiti pozitivnu ruminaciju kao jednodimenzionalni konstrukt što je učinjeno u ovom istraživanju. Skala nije prilagođena za hrvatski uzorak pa ju je za potrebe ovog istraživanja prevelo 5 nezavisnih osoba. Nadalje, kako bi se utvrdila struktura skale provedena faktorska analiza koja je potvrdila dvofaktorsku strukturu originalne skale. Rezultati faktorske analize nalaze se u *Prilogu 1.*, dok se deskriptivni podaci i pouzdanost tipa unutarnje konzistencije za subskale

„Prigušivanje“ i „Pozitivna ruminacija“ nalaze u *Tablici 2*. Teorijski raspon za subskalu „Prigušivanje“ iznosi od minimalno 8 do maksimalno 32, dok za subskalu „Pozitivna ruminacija“ iznosi od minimalno 9 do maksimalno 36.

*Tablica 2.* Aritmetička sredina, standardna devijacija, Cronbach alpha koeficijent i raspon rezultata za subskale Skale reagiranja na pozitivan afekt (Prigušivanje i Pozitivna ruminacija)

	Broj tvrdnji	M	SD	Cronbach $\alpha$	Dobiveni raspon
Prigušivanje	8	17,22	5,57	0,85	8-31
Pozitivna ruminacija	9	23,84	5,42	0,85	9-36

#### *Skala straha od pozitivne evaluacije*

Skala straha od pozitivne evaluacije (The Fear of Positive Evaluation Scale, FPES; Weeks i sur., 2008) sastoji se od 10 čestica na koje ispitanici odgovaraju na skali Likertova tipa od 10 stupnjeva (0-uopće se ne odnosi na mene; 9-jako se odnosi na mene). Dvije čestice su obrnuto kodirane (5 i 10), ali su uključeni u ispitivanje samo kako bi se reducirale pristranosti u odgovaranju (tendencija odgovaranja na sve čestice potvrdno). Stoga navedene čestice nisu uključene u računanje ukupnog rezultata na skali. Svaki ispitanik je zamoljen da odgovori na čestice (npr. „Općenito se osjećam neugodno kad mi drugi daju komplimente“) razmišljajući pri tome kao da ih procjenjuju osobe koje oni ne poznaju dovoljno dobro. Utvrđena je zadovoljavajuća unutarnja konzistencija ove skale ( $\alpha = .80$ ), a test-retest pouzdanost nakon 5 tjedana iznosi 0,70 na studentskoj populaciji. Skala nije bila prilagođena za hrvatski uzorak pa ju je za potrebe ovog istraživanja prevelo 5 nezavisnih osoba. Kako bi se utvrdila struktura skale, provedena faktorska analiza koja je potvrdila jednofaktorsku strukturu originalne skale. Rezultati faktorska analize nalaze se u *Prilogu 3.*, dok se deskriptivni podaci i pouzdanost tipa unutarnje konzistencije nalaze u *Tablici 3.* Teorijski raspon za skalu iznosi od minimalno 0 do maksimalno 72.

Tablica 3. Aritmetička sredina, standardna devijacija, Cronbach alpha koeficijent i raspon rezultata za Skalu straha od pozitivne evaluacije

	Broj tvrdnji	M	SD	Cronbach $\alpha$	Dobiveni raspon
Strah od pozitivne evaluacije	8	30,02	15,58	0,83	0-64

#### *Skala straha od negativne evaluacije*

Za mjerenje straha od negativne evaluacije korištena je Skraćena skala straha od negativne evaluacije (Brief Fear of Negative Evaluation Scale; BFNE; Leary, 1983) koja se sastoji od 12 čestica (2,4,7 i 10 su obrnuto kodirane) koje procjenjuju stupanj straha ili strepnje pojedinca u situacijama u kojima je moguće da će ga drugi ljudi negativno evaluirati (npr. „Često se bojim da će drugi ljudi zamijetiti moje nedostatke.“).. Zadatak sudionika je da na skali Likertova tipa od pet stupnjeva (od 1 „Uopće nije karakteristično za mene“ do 5 „Izuzetno karakteristično za mene“) procijene koliko se slažu sa svakom od navedenih tvrdnji. Ukupan rezultat je zbroj svih odgovora sudionika (minimalno 12, a maksimalno 60), pri čemu veći rezultat ukazuje na veći strah od negativne evaluacije. Instrument je preveden i korišten u ranijim hrvatskim istraživanjima. Burušić, Milas i Rimac (2003) su utvrdili visoku unutarnju pouzdanost skale (Cronbach  $\alpha$ =.91). Provođenjem faktorske analize na uzorku ovog istraživanja ekstrahiraju se 2 faktora pri čemu su čestice koje imaju veće zasićenje na drugom faktoru obrnuto kodirane čestice (2,4,7 i 10). U literaturi se navodi kako većina istraživanja ne koristi ove četiri čestice u daljnjim analizama budući da skala koja uključuje preostalih osam čestica ima veću pouzdanost, nego cijela skala od 12 čestica (Rodebaugh i sur, 2004; Weeks i sur., 2005). Stoga je u ovom istraživanju u analizu uključeno osam čestica pri čemu su četiri obrnuto kodirane čestice izbačene iz analiza. U tom slučaju ekstrahira se jedan faktor, odnosno, strah od negativne evaluacije.

Tablica 4. Aritmetička sredina, standardna devijacija, Cronbach alpha koeficijent i raspon rezultata za Skalu straha od negativne evaluacije

	Broj tvrdnji	M	SD	Cronbach $\alpha$	Dobiveni raspon
Strah od negativne evaluacije	8	21,59	8,71	0,94	8-40

### 3.3. Postupak istraživanja

Ispitanici su ispunjavali upitnike putem *online* ankete. Istraživanje je provedeno u travnju 2020. godine, a trajalo je deset dana. Online upitnik je konstruiran u programu LimeSurvey u sklopu opsežnijeg istraživanja. Internet adresa online upitnika bila je postavljena na različite stranice društvenih mreža, uz zamolbu da se proslijedi drugim potencijalnim sudionicima. Ispitanicima je na naslovnoj stranici upitnika objašnjeno kako se radi o istraživanju koje se provodi u okviru znanstvenog projekta „Određnice emocionalne prilagodbe tijekom normativnih životnih prijelaza“ na Odsjeku za psihologiju Filozofskog fakulteta u Rijeci. Navedeno je da je cilj istraživanja utvrditi ulogu specifičnih zaštitnih i rizičnih čimbenika u objašnjenju kvalitete emocionalne prilagodbe studenata u različitom periodu studiranja. Također se navodi kako dobiveni rezultati mogu poslužiti u kreiranju programa u svrhu olakšavanja prilagodbe studenata na studij. Naglašena je anonimnost ispitivanja te korištenje podataka isključivo u istraživačke svrhe.



## 4. REZULTATI

Da bi se utvrdila povezanost straha od pozitivne evaluacije, straha od negativne evaluacije, emocionalne regulacije pozitivnog afekta (prigušivanje i pozitivna ruminacija) i depresivnosti izračunati su Pearsonovi koeficijenti korelacije između navedenih rezultata. Matrica korelacija prikazana je u *Tablici 5*.

*Tablica 5.* Povezanost straha od pozitivne evaluacije, straha od negativne evaluacije, emocionalne regulacije pozitivnog afekta (prigušivanje i pozitivna ruminacija) i depresivnosti

	Strah od pozitivne evaluacije	Strah od negativne evaluacije	Prigušivanje	Pozitivna ruminacija	Depresivnost
Strah od pozitivne evaluacije	1				
Strah od negativne evaluacije	,37**	1			
Prigušivanje	,39**	,36**	1		
Pozitivna ruminacija	-,29**	-,31**	-,40*	1	
Depresivnost	,24**	,37**	,50**	-,37**	1

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

Iz *Tablice 5.* primjećujemo značajnu povezanost između svih varijabli uključenih u istraživanje. Dobivene korelacije u skladu su s hipotezama ovog istraživanja. Postoji značajna povezanost između emocionalne regulacije pozitivnog afekta i depresivnosti pri

čemu prigušivanje pozitivnog afekta vodi većoj depresivnosti, dok je pozitivna ruminacija značajno negativno povezana s depresivnosti. Nadalje, dobivena je značajna povezanost između straha od pozitivne evaluacije i depresivnosti, pri čemu osobe s višim strahom od pozitivne evaluacije imaju više rezultate na skali depresivnosti. Također postoji značajna povezanost između straha od pozitivne evaluacije i emocionalne regulacije pozitivnog afekta. Osobe s višim strahom od pozitivne evaluacije imat će više rezultate na skali prigušivanja te niže rezultate na skali pozitivne ruminacije. Nadalje, utvrđena je značajna povezanost straha od negativne evaluacije i depresivnosti, pri čemu viši rezultati na skali straha od negativne evaluacije vode većoj depresivnosti. Te na kraju, dobivena je značajna pozitivna povezanost straha od negativne evaluacije i straha od pozitivne evaluacije. Sve dobivene značajne povezanosti u skalu su s dosadašnjim spoznajama.

Nadalje, kako bismo odgovorili na drugi postavljeni problem, provedena je hijerarhijska regresijska analiza u dva koraka s varijablom depresivnosti kao kriterijem. U prvom koraku unesene su varijable straha od evaluacije (pozitivne i negativne) dok su u drugom koraku unesene strategije emocionalne regulacije pozitivnog afekta (prigušivanje i pozitivna ruminacija). Rezultati regresijske analize prikazani su u *Tablici 6*.

*Tablica 6.* Rezultati hijerarhijske regresijske analize s depresivnosti kao kriterijskom varijablom

Prediktori	$\beta$	$R^2$	$\Delta R^2$	F
1. Korak		<b>0,15**</b>		<b>37,47**</b>
Strah od pozitivne evaluacije	<b>,11*</b>			
Strah od negativne evaluacije	<b>,33**</b>			
2. Korak		<b>0,32**</b>	<b>,17**</b>	<b>48,80**</b>
Strah od pozitivne evaluacije	-,01			
Strah od negativne evaluacije	<b>,12**</b>			
Prigušivanje	<b>,35**</b>			
Pozitivna ruminacija	<b>-,16**</b>			

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

Iz *Tablice 6.* se može uočiti da su se strah od pozitivne i strah od negativne evaluacije pokazali kao značajni pozitivni prediktori depresivnosti. Ipak, značajnijim prediktorom se pokazao strah od negativne evaluacije. Nadalje, u drugom koraku hijerarhijske regresijske analize, uključene su strategije regulacije pozitivnog afekta koje su se pokazale kao

statistički značajni prediktori depresivnosti. Prigušivanje se pokazalo kao značajan pozitivni prediktor, a pozitivna ruminacije kao značajan negativan prediktor. Također, značajniji prediktor u ovom slučaju bilo je prigušivanje. Također, strah od pozitivne i negativne evaluacije ukupno objašnjavaju 15% varijance kriterija što je statistički značajno, dok strategije regulacije pozitivnog afekta značajno dodatno objašnjavaju 17%. Prema tome, ukupna objašnjena varijanca depresivnosti objašnjena ovim varijablama iznosi 32%.

U prvom koraku, strah od pozitivne evaluacije i strah od negativne evaluacije pokazali su se kao značajni prediktori depresivnosti, no kada se u model ubace strategije regulacije pozitivnog afekta (prigušivanje i pozitivna ruminacija), varijabla straha od pozitivne evaluacije prestaje biti značajna, dok je efekt straha od negativne evaluacije statistički značajan, ali smanjen. Dakle moguće je da se radi o medijacijskom efektu ruminacije u vezi između straha od pozitivne evaluacije i depresivnosti te između straha od negativne evaluacije i depresivnosti.

Kako bi se provjerilo posreduje li emocionalna regulacija pozitivnog afekta, odnosno prigušivanje i pozitivna ruminacija u odnosu straha od pozitivne evaluacije i depresivnosti testiran je medijacijski efekt pomoću 3 regresijska modela prema preporukama Barona i Kennyja (1986). Uvjet za medijacijski efekt je da su sve korelacije među varijablama statistički značajne. Kako bi se moglo zaključiti da je određena varijabla medijator u odnosu prediktorske i kriterijske varijable, moraju biti zadovoljena tri uvjeta. Prvo, prediktorska varijabla mora predviđati medijatorsku varijablu, drugo, medijator mora predviđati kriterij nakon kontrole prediktora, i treće, uključivanjem medijatora u regresijsku analizu doprinos prediktora objašnjenju varijance kriterija treba pasti na razinu koja nije značajna. Ako u posljednjem koraku doprinos prediktora više nije statistički značajan, radi se o potpuno medijaciji. S druge strane, ako je efekt prediktora samo smanjen, ali ipak statistički značajan, onda govorimo o djelomičnoj medijaciji. Rezultati regresijskih analiza kojima je provjeravan prvi uvjet, odnosno predviđa li strah od pozitivne evaluacije prigušivanje i pozitivnu ruminacije, prikazani su u *Tablici 7 i Tablici 8.*

*Tablica 7.* Rezultati regresijske analize sa strahom od pozitivne evaluacije kao prediktorom te prigušivanjem kao kriterijem

	Beta	t	p	R	R <sup>2</sup>
Strah od pozitivne evaluacije	,14	8,77	,00	,39	,15

*Tablica 8.* Rezultati regresijske analize sa strahom od pozitivne evaluacije kao prediktorom te pozitivnom ruminacijom kao kriterijem

	Beta	t	p	R	R <sup>2</sup>
Strah od pozitivne evaluacije	-,10	-6,28	,00	,29	,08

Utvrđeno je da strah od pozitivne evaluacije značajno predviđa prigušivanje i pozitivnu ruminaciju. Kako bi se provjerili drugi i treći uvjet provedena je hijerarhijska regresijska analiza, gdje je u prvom korak uvršten strah od pozitivne evaluacije, a u drugom prigušivanje i pozitivna ruminacija. Odlučeno je da se u drugom koraku uvrste navedene varijable zajedno, umjesto da se analize rade posebno za svaki potencijalni medijator, kako bi se moglo provjeriti je li odnos straha od pozitivne evaluacije i depresivnosti potpuno posredovan varijablama prigušivanja i pozitivne ruminacije. Naime, depresivnost je multideterminiran konstrukt, zbog čega bi se vjerojatno dobile djelomične medijacije za pojedine medijatore. Također, zbog interkorelacije među medijatorima, veća je vjerojatnost spuriozne korelacije. Na taj se način u drugom koraku hijerarhijske regresijske analize može vidjeti koje su varijable samostalno značajni prediktori depresivnosti nakon kontrole straha od pozitivne evaluacije te iz toga zaključiti o njihovu medijacijskom efektu. *Tablica 9.* prikazuje rezultate hijerarhijske regresijske analize.

*Tablica 9.* Rezultati provjere uloge prigušivanja i pozitivne ruminacije kao medijatora u odnosu straha od pozitivne evaluacije i depresivnosti

Prediktori	R	R <sup>2</sup>	F-	Ukupni F	Beta	Parc. r
			promjena			
1. korak	,24	,05		24,97***		
Strah od pozitivne evaluacije					,08***	,24***
2. korak	,54	,28	67,84***	56,18***		
Strah od pozitivne evaluacije					,01	,01
Prigušivanje					,39***	,36***
Pozitivna ruminacija					-,19***	-,18***

\*p<0,05, \*\*p<0,01, \*\*\*p<0,001

Kao što se može vidjeti iz *Tablice 9.*, u drugom koraku hijerarhijske regresijske analize prigušivanje i pozitivna ruminacija pokazuju značajne samostalne doprinose objašnjenju varijance depresivnosti. Također, doprinos straha od pozitivne evaluacije objašnjenju varijance depresivnosti nakon uključivanja prigušivanja i pozitivne ruminacije u analizu više nije značajan (Parc.kor=0,013; p>0,05). Prema tome, rezultati sugeriraju da je veza straha od pozitivne evaluacije i depresivnosti posredovana emocionalnom regulacijom pozitivnog afekta, odnosno prigušivanje i pozitivnom ruminacijom.

Te na kraju kako bi se provjerio medijacijski efekt prigušivanja i pozitivne ruminacije u odnosu straha od negativne evaluacije i depresivnosti također je testiran medijacijski efekt pomoću 3 regresijska modela. U prvom koraku provereno je predviđa li strah od negativne evaluacije prigušivanje i pozitivnu ruminaciju te su rezultati regresijskih analiza prikazani u *Tablici 10.* i *Tablici 11.*

*Tablica 10.* Rezultati regresijske analiza sa strahom od negativne evaluacije kao prediktorom te prigušivanjem kao kriterijem

	Beta	t	p	R	R <sup>2</sup>
Strah od negativne evaluacije	,23	7,97	,00	,36	,13

*Tablica 11.* Rezultati regresijske analiza sa strahom od negativne evaluacije kao prediktorom te pozitivnom ruminacijom kao kriterijem

	Beta	T	P	R	R <sup>2</sup>
Strah od negativne evaluacije	-,19	-6,58	,00	,31	,09

Utvrđeno je da strah od negativne evaluacije značajno predviđa prigušivanje i pozitivnu ruminaciju. Kako bi se provjerili drugi i treći uvjet provedena je hijerarhijska regresijska analiza, gdje je u prvom korak uvršten strah od negativne evaluacije, a u drugom prigušivanje i pozitivna ruminacija (*Tablica 12.*).

*Tablica 12.* Rezultati provjere uloge prigušivanja i pozitivne ruminacije kao medijatora u odnosu straha od negativne evaluacije i depresivnosti

Prediktori	R	R <sup>2</sup>	F- promjena	Ukupni F	Beta	Parc. r
1. korak	,37	,14		57,82***		
Strah od negativne evaluacije					,16***	,24***
2. korak	,56	,32	58,55***	63,55***		
Strah od negativne evaluacije					,08***	,19***
Prigušivanje					,35***	,38***
Pozitivna ruminacija					-,15***	-,17***

\*p<0,05, \*\*p<0,01, \*\*\*p<0,001

Kao što se može vidjeti iz *Tablice 12.*, u drugom koraku hijerarhijske regresijske analize sva tri prediktora, odnosno, strah od negativne evaluacije, prigušivanje i pozitivna ruminacija pokazuju značajne samostalne doprinose objašnjenju varijance depresivnosti. Također, doprinos straha od negativne evaluacije u objašnjenju varijance depresivnosti nakon uključivanja prigušivanja i pozitivne ruminacije u analizu ostaje statistički značajan (Parc.kor=,19; p<0,001), iako je njegov efekt smanjen. Prema tome, rezultati sugeriraju da je veza straha od negativne evaluacije i depresivnosti djelomično posredovana emocionalnom regulacijom pozitivnog afekta, odnosno prigušivanjem i pozitivnom ruminacijom. Dobiveni rezultati nisu u skladu s posljednjom hipotezom budući da je dobiven djelomičan medijacijski efekt.

## **5. RASPRAVA**

Svrha ovog istraživanja bila je provjeriti povezanost straha od pozitivne evaluacije, straha od negativne evaluacije, emocionalne regulacije pozitivnog afekta (prigušivanja i pozitivna ruminacija) s depresivnosti. Prvi dio rasprave objašnjava moguće razloge povezanosti između tih konstrukata. U drugom dijelu objašnjen je doprinos straha od pozitivne evaluacije, straha od negativne evaluacije te prigušivanja i pozitivne ruminacije u objašnjenju depresivnosti. Konačno, treći dio rasprave objašnjava medijacijsku ulogu emocionalne regulacije pozitivnog afekta (prigušivanje i pozitivna ruminacija) u odnosu straha od pozitivne evaluacije i depresivnosti te straha od negativne evaluacije i depresivnosti.

### **5.1. Povezanost straha od pozitivne evaluacije, straha od negativne evaluacije, prigušivanja, pozitivne ruminacije i depresivnosti**

Najprije je provjereno je li razina depresivnosti na uzorku studenata u skladu sa sličnim istraživanjima na hrvatskim sudionicima. Stoga je, vodeći se graničnim vrijednostima koje predlažu Lovibond i Lovibond (1995) zaključeno kako samo 49,2% studentske populacije pokazuje normalnu razinu depresivne simptomatologije, 14,1% blagu, 17,4% umjerenu, 6,3% ozbiljnu te 13% izrazito ozbiljnu razinu depresivnosti. Ovi rezultatu su usklađeni s drugim istraživanjima na nekliničkim uzorcima koja navode da studentska populacija nerijetko iskazuje razine depresivnosti iznad graničnih vrijednosti. Međutim, te razine su najčešće unutar granica blage i umjerene depresivnosti (Kurtović, 2013). Na ovom uzorku je ipak zabrinjavajuć podatak gotovo jedna petina studenata iskazuje ozbiljne i izrazito ozbiljne razine depresivnosti. Ono što je zabrinjavajuće jest da brojna istraživanja ukazuju na to da se psihički problemi, kao što je depresivnost, nastavljaju tijekom odrasle dobi (Hunt i Eisenberg, 2010). Također, istraživanja pokazuju da se većina psihičkih poremećaja pojavljuje prije 24. godine (Kessler i sur., 2005; prema Hunt i Eisenberg, 2010) što se preklapa s godinama koje mladi provedu na studiju. Porast u prevalenciji i ozbiljnosti poremećaja studenata bio bi manje zabrinjavajući kada bi mladi primali odgovarajući tretman. Međutim, istraživanja ukazuju da su psihički poremećaji među studentskom populacijom najčešće netretirani (Hunt i Eisenberg, 2010).

U provedenom istraživanju dobivene su sve statistički značajne korelacije među ispitivanim varijablama što je također u skladu s postavljenim hipotezama i teorijskim objašnjenjima. Također, smjerovi povezanosti među varijablama potvrđuju pretpostavke ovog istraživanja.

Prije svega, provedenim istraživanjem dobiveno je da strategije kognitivne emocionalne regulacije pozitivnog afekta i depresivnost značajno koreliraju. Dobivena je značajna umjerena pozitivna povezanost strategije prigušivanja i depresivnosti, dok su s druge strane pozitivna ruminacija i depresivnost značajno umjereno negativno povezane. Jasno je za očekivati da su strategije reagiranja na pozitivan afekt značajno povezane s depresivnim simptomima. Još su Clark i Watson (1991; prema Feldman i sur., 2008) pretpostavili da depresija uključuje istovremeno povećanje negativnog te smanjenje pozitivnog afekta. Nedugo zatim, brojna istraživanja potvrdila su ideju da je depresija povezana s deficitima pažnje i responsivnosti na pozitivne podražaje (Rottenberg, Kasch, Gross i Gotlib, 2002; Henriques i Davidson, 2000; Sloan, Bradley, Dimoulas i Lang, 2002; prema Feldman i sur., 2008) te da upravo smanjena reaktivnost na pozitivan afekt predviđa sporiji oporavak (Feldman i sur., 2008). Hayes i Feldman (2004) u svojem istraživanju dobivaju značajnu pozitivnu povezanost depresivnosti i aktivnog izbjegavanja pozitivnih afektivnih iskustava i događaja. Zatim Bryant (2003) u istraživanju na studentskoj populaciji dobiva značajnu pozitivnu povezanost prigušivanja pozitivnih emocija i depresivnih simptoma te značajnu negativnu povezanost između uživanja u pozitivnom iskustvu i depresivnih simptoma. Također, Joormann i Siemera (2004) pronalaze da se pojedinci s depresivnim simptomima manje uključuju u kognitivnu elaboraciju pozitivnog afekta što također dovodi do zaključka o povezanosti ovih konstrukata.

Nadalje, u provedenom istraživanju dobivena je značajna pozitivna povezanost straha od pozitivne evaluacije i straha od negativne evaluacije. Ovi podaci u skladu su s navedenom hipotezom i prethodnim istraživanjima. Naime, dobivena je niska do umjerena pozitivna korelacija između ova dva konstrukta što je u skladu s istraživanjima koja navode da iako su empirijski povezani, ipak se radi o jasno različitim konstruktima (Wang i sur., 2011; Weeks i sur., 2008; Weeks i sur., 2008; Weeks, Rodebaugh, Heimberg, Norton i Jakatdar, 2009). U istraživanju koje su proveli Rodebaugh i sur. (2012) na uzorku studenata, faktorskom analizom kombiniranih čestica straha od pozitivne evaluacije i straha od negativne evaluacije je utvrđeno da je dvofaktorski model straha od evaluacije superiorniji u odnosu na jednofaktorski model. Također, Weeks i sur. (2007) u svojem



istraživanju utvrđuju visoku pozitivnu korelaciju ( $r=.74$ ) između ova dva konstrukta na uzorku studenata.

U skladu s navedenim, može se zaključiti da uglavnom postoji povezanost između ova dva konstrukta. Stoga, Weeks i Howell (2012) kombiniraju ove jedinstvene komponente u svoj model bivalentnog straha od evaluacije. Međutim, neki istraživači smatraju da je razmišljanje o odvojenim komponentama prekontroverzno te stoga strah od pozitivne evaluacije tumače kao odgođeni efekt straha od negativne evaluacije. Prema ovom „odgođenom“ modelu, smatra se da da početna pozitivna evaluacija podiže socijalne standarde, međutim ako ih se pojedinac ne može pridržavati, može doći do pojave straha od negativne evaluacije (Wallace i Alden, 1997; prema Reichenberger, Wiggert, Wilhelm, Weeks i Blechert, 2015).

Razlika između „distinktivnog“ i „odgođenog“ modela može se razjasniti proučavanjem ciljeva koji su u osnovi straha od pozitivne evaluacije i straha od negativne evaluacije. Prema Weeks i suradnicima (2008), umjesto predviđanja budućih neuspjeha (odgođeni model), strah od pozitivne evaluacije ima značajniju ulogu u društvenoj hijerarhiji. Naime, pozitivne povratne informacije podrazumijevaju pomak „prema gore“ u društvenoj hijerarhiji što rezultira strahom od negativnih posljedica. Primjerice, kod pojedinaca može doći do zabrinutosti zbog moguće društvene osвете dominantnijih drugih zbog prekoračenja nečijeg društvenog ranga (Weeks i Howell, 2012). Stoga, pojedinci koji percipiraju sebe kao niže rangirane u društvenoj hijerarhiji mogli bi biti motivirani izbjegavati ostavljanje pozitivnog dojma kako ih drugi članovi ne bi smatrali prijatnjom unutar grupe (Weeks i sur., 2008).

S druge strane, strah od negativne evaluacije predstavlja strah od negativnih posljedica izazvanih promjenom položaja u društvenoj hijerarhiji „prema dolje“ nakon negativnih povratnih informacija (npr. socijalna isključenost). Stoga je dodatno predviđanje modela bivalentnog straha od evaluacije da strah od pozitivne i negativne evaluacije mogu pokazivati različitosti u pogledu različitih ciljeva, odnosno, socijalnih ponašanja koja služe za sprječavanje socijalne isključenost s jedne strane i sukoba s visoko pozicioniranim članovima hijerarhije s druge strane (Reichenberger i sur., 2015).

Uzimajući skupa sve nalaze, može se uočiti da je općenito strah od evaluacije važan u kontekstu društvene hijerarhije i socijalne anksioznosti, bez obzira na valenciju evaluacije. Ova dva kognitivna mehanizma razvijena su kako bi olakšali adaptivnu

funkciju submisivnosti u kompetitivnim društvenim kontekstima (Weeks i sur., 2008). Dakle, slično kao u istraživanju Weeks i suradnika (2008) ova dva konstrukta su povezani, ali ipak većim dijelom nezavisni, uzimajući u obzir njihove jedinstvene varijance u predviđanju rezultata na mjeri socijalne anksioznosti.

Međutim, ovo istraživanje pretpostavlja da su ova dva kognitivna mehanizma također povezani s depresivnim simptomima, odnosno depresivnosti, što je kasnije i potvrđeno. Brojne teorije priznaju usku povezanost socijalne anksioznosti i depresivnosti koja je reprezentirana ne samo visokim komorbiditetom, već i drugim zajedničkim karakteristikama, poput „oštećenja“ pozitivnosti i submisivnog, odnosno podređenog ponašanja. Stoga povezanost socijalne anksioznosti i depresivnost predstavlja izazov za ispitivanje specifičnosti straha od pozitivne i negativne evaluacije u kontekstu socijalne anksioznosti (Reichenberger i Blechert, 2018).

Naime, rezultati pokazuju da su strah od pozitivne evaluacije i strah od negativne evaluacije nisko do umjereno pozitivno povezani s mjerom depresivnosti. Budući da se ova dva konstrukta najčešće ispituju u kontekstu socijalne anksioznosti te se provjerava njihova povezanost s istom, malo je istraživanja koja proučavaju upravo njihovu povezanost s konstruktom depresivnosti. Međutim, rezultati ovog istraživanja u skladu su s drugim malobrojnim korelacijskim istraživanjima koji provjeravaju povezanost ovih konstrukta. Primjerice, Reichenberger i Blechert (2018) pokazuju slabu do umjerenu povezanost straha od pozitivne evaluacije i depresije na kliničkom uzorku te uzorcima srednjoškolaca i adolescenata. Samo je jedno istraživanje ukazalo na beznačajnu korelaciju između straha od pozitivne evaluacije i depresivnost, potencijalno zbog male snage (Weeks i sur., 2008). Također, Wang i suradnicima (2012) dobivaju značajnu pozitivnu povezanost straha od negativne evaluacije i depresije. Iako ne postoji izravan teorijski uvid u odnos između straha od negativne evaluacije i depresije, rezultati nekih istraživanja pokazuju njihovu umjerenu povezanost (Weeks, 2015). Naime, kao što je i ranije objašnjeno, pretpostavljalo se da će strah od negativne evaluacije biti pozitivno povezan s depresivnosti budući da se odnosi na negativne informacije koje narušavaju osjećaj osobe vrijednosti te na taj način stvaraju shemu osobnog neuspjeha što potiče nastanak depresivnosti (Wang i sur., 2012).

U skladu s modelom socijalne kompeticije u kontekstu depresije, depresivno raspoloženje služi kao strategija sprječavanja pogoršanja/eskalacije te omogućava pojedincu da doživi poraz i prilagodi se posljedičnom gubitku socijalnog statusa. Drugim

riječima, prema evolucijskom objašnjenju depresija i depresivno raspoloženje rezultira ponašanjima koja označavaju povlačenje iz borbe za statusom, kako bi se smanjio rizik od tjelesnih ozljeda ili smrti učinkovitim signaliziranjima i sebi i drugima da je isti poražen te da se više ne treba smatrati prijetnjom (Weeks i sur., 2008). Nadalje, Price, Gardner i Erickson (2004) navode da depresivan pojedinac, osim što prenosi poruku: „Nisam prijetnja, neću vam uzvratiti“, iskazuje submisivnost još snažnije kroz poruke: „Previše sam depresivan da bih uopće iskazao submisivnost“. Dakle prema ovom modelu socijalne kompetencije, depresivna ponašanja mogu se razmatrati kao ekstremniji oblik submisivnosti, odnosno proširenje socijalne anksioznosti, kako bi se izbjegla šteta minimiziranjem motivacije i aktivnog socijalnog ponašanja (Weeks i sur., 2009). Također, podršku ovom modelu daju istraživanja koja sugeriraju da neverbalna ponašanja povezana s depresijom uključuju snažne i specifične socijalne signale. Primjerice, ljudi koji doživljavaju depresivne simptome komuniciraju bespomoćnost i samopodcjenjivanje u međuljudskim interakcijama. Depresivnost je povezana i sa samoprocjenom pokornih ponašanja i povlačenjem iz sukoba s „moćnijim“ osobama. Također je dokazano da su depresivni ljudi manje asertivni od nedeprativnih pojedinaca. Dakle, postoji empirijska podrška pretpostavci da depresivno ponašanja može biti uspješno u smanjenju socijalne prijetnje prema drugim ljudima (Allen i Badcock, 2003). U skladu s ovim nalazima jasno je bilo pretpostaviti da će strah od pozitivne i strah od negativne evaluacije biti povezani s depresivnosti, što je utvrđeno i temeljem dobivenih rezultata.

Konačno, preostalo je za objasniti povezanost straha od pozitivne i negativne evaluacije sa strategijama reagiranja na pozitivan afekt (prigušivanje i pozitivna ruminacija). Iako je bilo pretpostavljeno da će samo strah od pozitivne regulacije korelirati s ovim strategijama, sve povezanosti bile su značajne. Naime, strah od pozitivne evaluacije i strah od negativne evaluacije su značajno pozitivno povezani s prigušivanje te značajno negativno povezani s pozitivnom ruminacijom. Ovi nalazi u skladu su s prethodnim istraživanjima, kao što je istraživanje Weeksa i suradnika (2010) koji pronalaze da su strah od pozitivne i negativne evaluacije pozitivno povezani s osobinama negativnog afekta u socijalnim interakcijama, i negativno povezani s osobinama pozitivnog afekta u istim situacijama. Također, oba straha od evaluacije pozitivno su povezana sa submisivnim ponašanjima te negativno sa socijalnim samorangiranjem što je u skladu s teorijom depresivnosti koja je ranije objašnjena. U skladu s mnogobrojnim nalazima u literaturi, koji ističu jasnu povezanost depresivnosti i smanjenih/oslabljenih pozitivnih psiholoških

iskustava, sugerira se da su strahovi od pozitivnih i negativnih evaluacija povezani s tendencijama smanjenog pozitivnog i povećanog negativnog afekta tijekom interakcije s drugima. Strah od pozitivne evaluacije može rezultirati smanjenim pozitivnim afektom kao odgovor na pozitivne socijalne povratne informacije zbog zabrinutosti osobe da je kod drugih stekao sveukupni dojam koji može biti socijalno ugrožavajući za dominantnije pojedince (npr. „predobar“), dok strah od negativne evaluacije može rezultirati smanjenim pozitivnim afektom kao odgovor na negativne socijalne povratne informacije zbog zabrinutost što je kod drugih ostavio dojam pojedinca koji je nedostojan socijalnih ulaganja (nedovoljno dobar). Obje averzivne socijalne impresije donose prijetnju socijalnog isključivanja, odnosno, odbijanja.

## **5.2. Doprinos straha od negativne evaluacije, straha od pozitivne evaluacije, prigušivanja i pozitivne ruminacije u objašnjenju depresivnosti**

Provedenom hijerarhijskom regresijskom analizom dobiveno je da su u prvom koraku strah od negativne evaluacije i strah od pozitivne evaluacije statistički značajni prediktori depresivnosti. Međutim, kada se u drugom koraku uključe varijable regulacije pozitivnog afekta, strah od pozitivne evaluacije više nije statistički značajan prediktor, dok strah od negativne evaluacije ostaje statistički značajan, ali se njegov efekt u varijanci depresivnosti smanjuje.

Naime, kao što je navedeno u uvodnom dijelu istraživanja, strah od pozitivne evaluacije je često smatran jedinstvenom i diskriminarjućom komponentom socijalne anksioznosti. Međutim, socijalna anksioznost se nerijetko javlja u komorbiditetu s depresijom (Weeks i Howell, 2012). Upravo se putem ovih nalaza može objasniti zašto je strah od pozitivne evaluacije značajan prediktor depresivnosti.

Međutim, strah od pozitivne evaluacije također može biti predktor depresivnosti, to jest, depresivnih simptoma putem određenih mehanizama koji nisu u vezi sa socijalnom anksioznosti (Jordan i sur., 2018). Primjerice, strah od pozitivnih procjena drugih ljudi, prema teorijskom okviru umanjivanja nagrada, uzrokuje gubitak interesa što predstavlja jedan od simptoma depresije (Winer i Salem, 2016). Da bi izazvali anticipacijski užitek i posljedično motivirajuće-pristupajuće ponašanje, znakovi povezani s nagradom prvo

moraju poprimiti pozitivne asocijacije, koje bi bile ograničene tijekom procesa devalvacije i na taj način proizvode medijacijski učinak kakav je pronađen u trenutnim istraživanjima (Sherdell, Waugh i Gotlib, 2012). Isto tako, ovaj oblik straha uključuje automatsko izbjegavanje pozitivnih socijalnih situacija što također doprinosi razvoju depresivnosti (Winer i Salem, 2016).

Nadalje, strah od pozitivne evaluacije odnosi se na pretpostavku da će takva pozitivna evaluacija donijeti buduću negativnu procjenu. Prema definiciji, pojedinci koji se boje pozitivne evaluacije imaju tendenciju smatrati je prijetećom, jer vjeruju da neće imati sposobnosti izvoditi ponašanja na visokoj razini koja su vrijedna/zaslužuju pozitivnu ocjenu/evaluaciju (Weeks, Heimberg, Rodebaugh i Norton, 2008). Konačno, ovo rezultirajuće smanjenje zadovoljstva dovelo bi do razvoja naknadnih simptoma depresije, kao što su tuga, nedostatak nade i slično zbog nedostatka koherentne motivacije za nagradom. Stoga, iako je važno uzeti u obzir pristranost negativne procjene i povišenje negativnih emocionalnih iskustava koja karakteriziraju depresiju, na temelju ovih rezultata može se uočiti važnost pozitivnog afekta i iskustava ugodnih događaja u predviđanju depresivnih simptoma (Jordan i sur., 2018).

S druge strane, strah od negativne evaluacije pokazao se statistički značajnim prediktorom u oba koraka hijerarhijske analize i također značajnim prediktorom u objašnjenju depresivnosti u odnosu na strah od pozitivne evaluacije.

Jedno od mogućih objašnjenja jest da strah od negativne evaluacije uključuje usmjerenost na preispitivanje vlastite vrijednosti što je jedna od karakteristika depresivnih pojedinca (Weeks, 2015). Budući da su negativna vjerovanja o sebi i svijetu karakteristike ovog tipa straha, a istovremeno se uklapaju unutar kognitivne teorije depresije (Beck, 1976; rema Wang i sur., 2012) može se zaključiti da negativna procjena od strane drugih osoba potvrđuje pristranu shemu osobnog neuspjeha što može biti okidač za nastanak depresivnih simptoma (Wang i sur., 2012).

Međutim neka istraživanja definiraju strah od negativne evaluacije kao socijalno kognitivnu ranjivost koja je povezana s internaliziranjem problema što uključuje nastanak anksioznosti i depresije. Naime, strah od negativne evaluacije igra ključnu ulogu u motiviranju pojedinca da očekuje i percipira kritike drugih, a sličan je i ostalim socijalno kognitivnim stilovima koje karakteriziraju osjetljivost na društvene povratne informacije,

pristrana negativna tumačenja i kritičke samoreferencijalne pristranosti (Lipton, Weeks i De Los Reyes, 2016).

U drugom koraku hijerarhijske regresijske analize uključene su varijable emocionalne regulacije pozitivnog afekta, odnosno prigušivanje i pozitivna ruminacije koje su se pokazale značajnim prediktorima u objašnjenju depresivnosti. Ovi podaci su u skladu s prethodnim istraživanjima koja navode da upravo ove dvije strategije imaju implikacije u kontekstu depresivnosti budući da uzrokuju izmijenjenu regulaciju pozitivnog afekta što doprinosi njegovom „otupljivanju“ (Feldman i sur, 2008; Raes i sur, 2009; Raes, Smets, Nelis i Schoofs, 2012). Prigušivanje i pozitivna ruminacije značajno dodatno objašnjavaju varijancu depresivnosti povrh strahova od evaluacije, stoga se može zaključiti da se barem dio deficita u doživljavanju pozitivnog afekta kod depresije veže uz način na koji ljudi reagiraju na stanja pozitivnog raspoloženja (Joormann i Siemera, 2004).

Tradicionalni model dijateza-stres sugerira da faktori ranjivosti pojačavaju negativan utjecaj stresnih događaja na depresiju. Stoga, analogni model dijateze u pozitivnom slučaju kojeg su pretpostavili Li i suradnici (2017) odnosi se na individualne razlike u odgovorima na pozitivno raspoloženje koje predstavljaju faktor ranjivosti za depresiju. Upravo su te individualne razlike, odnosno strategije reagiranja na pozitivan afekt faktori ranjivosti budući da mijenjaju stupanj u kojem pojedinci imaju koristi od pozitivnih događaja.

Teorije regulacije pozitivnog afekta sugeriraju da neki ljudi imaju tendenciju uključivanja u pozitivne oblike ruminacije, to jest, reagiraju na pozitivna afektivna stanja razmišljanjem o svojem pozitivnom afektivnom iskustvu, osobnim kvalitetama i pozitivnim životnim posljedicama na ruminacijski način kako bi ojačali samopouzdanje i samopoštovanje te kako bi se povećalo ili zadržalo pozitivno raspoloženje. Međutim, na temelju ovih rezultata važno je uočiti da nemaju svi odgovori na pozitivan afekt funkciju jačanja pozitivnog raspoloženja. Jedno od objašnjenja koje su predložili Wood, Heimpele i Michaela (2003) jest da osobe s niskim samopoštovanjem imaju tendenciju korištenja strategija za smanjenje pozitivnog raspoloženja, najvjerojatnije kako bi održale stabilnost svojeg negativnog svjetonazora.

U skladu s negativnom kongnitivnom trijadom (negativan pogled na sebe, svijet i budućnost) koja je karakteristična za depresiju, pojedinci s niskim samopoštovanjem će prigušivati pozitivno raspoloženje jer smatraju da ne zaslužuju doživjeti pozitivne emocije.

Zbog toga će takve osobe biti motivirane prigušivati pozitivan afekt kako bi održale predvidljivost i stabilnost u svom životu (Feldman i sur., 2008). Ukoliko postoji mogućnost za doživljavanjem pozitivnog afekta, kod nekih pojedinaca (vulnerabilnih za razvoj depresivnosti) može doći do kognitivne disonance budući da se njihovo trenutno pozitivno raspoloženje sukobljava s njihovim negativnim svjetonazorom i slikom o sebi. Pokušaji prigušivanja mogu pomoći u razrješavanju ove neravnoteže, na štetu afektivnog zadovoljstva (Li i sur., 2017).

Također recentnija istraživanja utvrđuju povezanost deficita u obradi nagrada i depresije. Točnije, Baskin-Sommers i Foti (2015; prema Li i sur., 2017) predlažu profil depresije karakteriziran deficitima u „sviđanju“ (eng. liking), odnosno, otupljenom reaktivnošću i smanjenim percipiranim užitkom u nagradama. Prema tome, moguće je da prigušivanje igra ulogu u ovim procesima nagrađivanja što posljedično može dovesti do depresivnih simptoma, smanjujući mjeru u kojoj se pozitivna afektivna iskustva nagrađuju i imaju potencijal za jačanje raspoloženja. Upravo ovi nalazi objašnjavaju značajnost strategija regulacije pozitivnog afekta u objašnjenju depresivnosti.

Budući da dobiveni rezultati ukazuju na to da načini reagiranja na pozitivan afekt mogu imati implikacije za razvoj simptoma depresije, nalaže se veća potreba za daljnjim proučavanjem pozitivne afektivnosti i načina regulacije, u odnosu na negativan afekt. U pogledu potencijalnih kliničkih implikacija, trenutna otkrića sugeriraju da bi kliničari trebali usmjeriti pozornost na način na koji depresivni pojedinci i oni koji pokazuju vulnerabilnost za depresiju reagiraju na pozitivne događaje i afekte, umjesto da se isključivo ili pretežno oslanjaju na uklanjanje ruminacijskih odgovora na negativne afekte (Raes i sur., 2012). Ukoliko klijent pokazuje tendenciju prigušivanja pozitivnog afekta, terapeut može pružiti psihoedukaciju o adaptivnim funkcijama pozitivnih emocija/afekta ili upotrijebiti kognitivnog restrukturiranje ako se radi o iskrivljenom mišljenju klijenta kako ne zaslužuju doživjeti pozitivna emocionalna stanja (Feldman i sur., 2008). Ovi nalazi osobito su važni u tretmanima gdje je terapijski fokus na povećanju ugodnih aktivnosti, budući da prigušivanje pozitivnog afekta može narušiti ove intervencije (Raes i sur., 2012).

### **5.3. Medijacijski efekt emocionalne regulacije pozitivnog afekta u odnosu straha od pozitivne evaluacije i depresivnosti te straha od negativne evaluacije i depresivnosti**

Strategije regulacije pozitivnog afekta (prigušivanje i pozitivna ruminacija) su se pokazale medijatorom odnosa između straha od pozitivne evaluacije i straha od negativne evaluacije s depresivnosti. Dok u vezi straha od negativne evaluacije i depresivnosti pokazuju djelomičnu medijaciju, u odnosu straha od pozitivne evaluacije i depresivnosti su potpuni medijator. Stoga, posljednja hipoteza ovog istraživanja nije potvrđena.

Strah od pozitivne evaluacije prethodno je konceptualiziran kao specifičan aspekt socijalne anksioznosti (Wang i sur., 2012; Week i sur., 2008), dok recentnija istraživanja sugeriraju da postoji snažna veza između straha od pozitivne evaluacije, anhedonije i simptoma depresije. Konkretnije, korelacijska istraživanja često pronalaze slabe do umjerene korelacije između straha od pozitivne evaluacije i depresije na uzorcima adolescenata i studenata te kliničkim uzorcima. Ova istraživanja uglavnom podržavaju diskriminativnu valjanost straha od pozitivne evaluacije, što znači da su mjere ovog konstrukta bolje predviđale socijalnu anksioznost u odnosu na depresiju (Reichenberger i Blechert, 2017).

Međutim istraživanje Reichenbergera i suradnika (2017) pokazalo je da depresivni simptomi vode nižoj procjeni ugodnosti pozitivnih socijalnih evaluacijskih videozapisa, u skladu s važnošću minimiziranja pozitivnosti u depresiji. Ono što je najvažnije, strah od pozitivne evaluacije imao je značajnu varijancu u ovom odnosu, bilježeći značajno preklapanje između depresije i straha od pozitivne evaluacije u umanjivanju pozitivnosti. Potencijalni mehanizam putem kojeg bi se strah od pozitivne evaluacije mogao povezati s depresijom predložen je u jednom longitudinalnom istraživanju. Naime istraživanje Jordana i suradnika (2018) pronalazi da strah od pozitivne evaluacije prospektivno predviđa anhedoniju (gubitak uživanja ili interesa za stvari u kojima su ranije uživali) koja je u uskoj vezi s prigušivanjem te predviđa razvoj širih simptoma depresije. Naime, jedan od oblika anhedonije nazvan anticipacijska anhedonija predstavlja tendenciju pojedinca da se ne raduje potencijalno ugodnim događajima. Takav tip anhedonije je povezan s nedostatkom motivacije za nagrađivanjem kod depresivnih, disforničnih i nedepresivnih osoba (Geaney i sur., 2015; prema Jordan i sur., 2018).



Odnos između anticipacijske anhedonije (prigušivanja pozitivnih iskustava) i straha od pozitivne evaluacije može se najbolje objasniti unutar teorijskog okvira devalvacije nagrada. Naime, Winer i Salem (2016) smatraju da depresivni pojedinci automatski izbjegavaju pozitivan materijal, a takvo izbjegavanje ne događa se samo zbog nedostatka vrednovanja pozitivnih informacija, već također zbog aktivnog procesa inhibicije nagrađujućih podražaja. Pretpostavlja se da je ovaj proces u osnovi reaktivnosti nagrađivanja automatskim povezivanjem početne pozitivnosti s krajnjim negativnim ishodom zbog iskustava longitudinalne povezanosti u tom vremenskom slijedu (npr. „Nada vodi k razočarenju.“). Dakle, proces umanjivanja nagrada pruža teorijsku osnovu za objašnjenje medijacijske uloge strategija regulacije pozitivnog afekta u odnosu straha od pozitivne evaluacije i depresivnosti.

Stoga, iako strah od pozitivne evaluacije pokazuje specifičnosti za socijalnu anksioznost kako navodi velik broj istraživanja, značajna je i njegova uloga u procesima umanjivanja/devalvacije u simptomatologiji depresije. Štoviše, snažna korelacije između straha od pozitivne evaluacije i depresije u psihometrijskim studijama s kliničkim i studentskim uzorcima naglašavaju ovu povezanost. Dakle pitanje selektivnosti straha od pozitivne evaluacije za socijalnu anksioznost u odnosu na depresiju svakako zahtjeva daljnja istraživanja medijacijskih čimbenika koji bi mogli pomoći u pročišćavanju etioloških modela ne samo za socijalnu anksioznost, već i za depresiju i ostale afektivne poremećaje (Reichenberger i Blechert, 2017).

Na posljetku, dobiven je djelomičan medijacijski efekt strategija regulacije pozitivnog afekta u odnosu straha od negativne evaluacije i depresivnosti. Jedno od mogućih objašnjenja ove djelomične medijacije jest izmijenjeno procesiranje emocija kod depresivnih pojedinaca. Naime, povećana emocionalna reaktivnost na negativne informacije (suprotno pozitivnoj ruminaciji) i promjene u sposobnosti modulacije negativnih osjećaja vezane su uz ovaj oblik straha, a posljedično vode do nastanka depresivnosti (Lee i sur., 2018). Teorije i istraživanja u području socijalnog rizika tijekom adolescencije i rane odrasle dobi sugeriraju da negativna socijalna iskustva i socijalno kognitivne ranjivosti poput straha od negativne evaluacije mogu povećati osjetljivost mladih na negativne socijalne interakcije što vodi intenzivnijim emocionalnim odgovorima na društvene informacije koje narušavaju sposobnost učinkovite regulacije afekta (Troop-Gordon, Rudolph, Sugimura i Little, 2015; prema Lee i sur., 2018). Prethodna otkrića sugeriraju da je strah od negativne evaluacije povezan s aberantnom obradom emocija,

pojačanim emocionalnim stresom (negativne emocije i visoko uzbuđenje) te poteškoćama u regulaciji emocija. Također je sve više dokaza da je ovakva izmijenjena obrada emocija povezana s internalizirajućim i depresivnim simptomima (Lipton i sur., 2016).

Iz ovih nalaza može se zaključiti da strategije regulacije afekta, konkretnije ruminacije, mogu biti medijatori ove povezanosti. Konkretnije, pozitivna ruminacija koje predstavlja suprotnost depresivnoj ruminaciji očekivano je negativno povezana sa strahom od negativne evaluacije. Naime, ruminacije se mogu opisati kao način mišljenja i ponašanja koji je usredotočen na depresivne simptome i uzroke njihova nastanka te time produžuju trajanje depresivnosti. Stoga, čestice koje procjenjuju pozitivnu ruminaciju, zapravo mogu ukazivati i na stupanj depresivnih ruminacija (ukoliko se obrnuto kodiraju) budući da se radi o konstruktima na dva kraja kontinuuma. Još jedno od mogućih objašnjenja koje bi moglo objasniti povezanost straha od negativne evaluacije i strategije regulacije pozitivnog afekta, odnosno, prigušenja jest hipoteza straha od pozitivne evaluacije kao odgođene forme straha od negativne evaluacije (Reichenberger i Blechert, 2018).

Naime, rana istraživanja Wallacea i Aldena (1997, prema Reichenberger i sur., 2015) su pružila određenu preliminarnu potporu važnosti pozitivnih socijalnih situacija u socijalnoj anksioznosti i depresiji. Rezultati istraživanja na kliničkom uzorku pokazala su da su se pacijenti nakon dobivanja pozitivne povratne informacije počeli brinuti da će drugi očekivati puno više od njih u budućnosti. Isto tako su vjerovali da se njihova buduća izvedba neće poboljšati kako bi bila u skladu s višim standardima drugih, tako da će početne pozitivne povratne informacije u konačnici dovesti do negativne evaluacije. Prema ovom objašnjenju, strah od pozitivne evaluacije se ne bi mogao konceptualizirati kao zaseban konstrukt neovisan od straha od negativne evaluacije, već kao njegov odgođeni oblik, budući da se u konačnici strahuje od negativne procjene. Zbog ove povezanosti bi se mogla očekivati i povezanost straha od negativne evaluacije sa strategijama regulacije pozitivnog afekta kao što je prigušivanje, što je dobiveno u ovom istraživanju.

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

Prije svega, doprinosi ovog rada jesu prilagodba na hrvatski jezik i provjera metrijskih karakteristika Skala reagiranja na pozitivan afekt i Skale straha od pozitivne evaluacije te provjera njihove faktorske strukture i pouzdanosti na uzorku hrvatskih

studentata. Osim toga, ovo istraživanje daje značajnu podršku za daljnje proučavanje povezanost straha od pozitivne i negativne evaluacije s depresivnosti, iako su se oni prvenstveno ispitivali u kontekstu anksioznih poremećaja, konkretnije, socijalne anksioznosti. Štoviše, dobiveni podaci svakako mogu voditi ka učinkovitom tretmanu depresivnih pojedinaca budući da se većina kliničara pretežno oslanjaju na smanjenje ruminacijskih odgovora na negativne afekte, a zanemaruje proučavanje strategija koje pojedinci koriste kako bi regulirali pozitivan afekt.

Nadalje, jedan od mogućih ograničenja ovoga istraživanja jest uzorak ovog istraživanja koji je bio prigodan te s toga nije moguće generalizirati rezultate na cijelu studentsku populaciju. Zbog način prikupljanja podataka putem *online* ankete izostavljeni su potencijalni ispitanici koji ne koriste društvene mreže, a isto tako veća je vjerojatnost da su u istraživanju sudjelovali samo oni pojedinci koji su bili motivirani za ispunjavanje upitnika. Također, još veći problem predstavlja pretežno sudjelovanje ženske populacije u istraživanju (89,2%) što dodatno ograničava mogućnost generalizacije rezultata. Nadalje, budući da se radi o studentima koji čine neklinički uzorak, ne može se u potpunosti tvrditi da bi se rezultati ovog istraživanja mogli generalizirati na kliničku populaciju. Jasniji uvid u odnose među ispitivanim varijablama i depresivnosti bismo dobili provođenjem istraživanja i na kliničkom uzorku. Također, jedno od mogućih ograničenja su i mjerni instrumenti korišteni u ovom istraživanju. Prije svega, nerijetko se uočava kako skale samoprocjene nisu najbolji pokazatelj pravog stanja osobe, odnosno ispitanika, jer odgovori ovise o tome koliko dobro ispitanik poznaje sebe te koliko uvid ima u svoje misli, osjećaje i ponašanja. Osim toga, pojedinci su često skloni davati socijalno poželjne odgovore na ovakvim skalama samoprocjene kako bi se pokazali u „što boljem svijetlu“. Osim socijalne poželjnosti, na odgovore može utjecati i razina intimnosti postavljenih pitanja iako je prije ispunjavanja upitnika navedeno da je istraživanje u potpunosti anonimno te da se odgovori ispitanika koriste isključivo u istraživačke svrhe. Na posljetku, još jedno moguće ograničenje je istraživanje korelacijskog tipa koje onemogućuju zaključivanje o uzročno-posljedičnim odnosima te nam samo daje informacije o važnosti varijabli u kontekstu depresivnosti. Prikladnije bi bilo provesti eksperimentalno istraživanje kako bi se dobio jasan uvid u prirodu odnosa između ispitivanih konstrukata.

Na kraju, bilo bi korisno u budućnosti provoditi više eksperimentalnih i longitudinalnih istraživanja ovih konstrukata kako bi se preciznije mogla odrediti uloga strategija regulacija pozitivnog afekta i straha od pozitivne ili negativne evaluacije u

kontekstu depresivnosti. Odnosno, kako bi se mogao sagledati utjecaj ovih konstrukata na depresivnost, bilo bi zanimljivo provesti eksperimentalno istraživanje. Primjerice, ispitanicima bi se u eksperimentalnoj fazi istraživanja mogli prikazivati 3 tipa socijalno evaluativnih filmova. Primjerice, negativni evaluativni filmovi sadržavali bi rečenice koje iskazuju odbijanje ispitanika (npr. „Mrzim te.“), pozitivni bi izražavali uvažavanje (npr. „Ponosan sam na tebe.“), dok bi neutralni uključivali neevaluativne rečenice („Vlak juri tračnicama.“). Glumci u filmovima bi izražavali ove rečenice izravno gledajući u kameru, a ispitanici bi bili zamoljeni da zamisle stvarnu interakciju te zatim daju svoje procjene na skalama ugodnosti, uzbuđenja, ponosa i drugih specifičnih stanja povezanih sa socijalnim situacijama. Isto tako, prije gledanja videozapisa ispitanici bi ispunili upitnike Straha od negativne evaluacije, Straha od pozitivne evaluacije. Skalu depresivnosti trebali bi ispunjavati neposredno nakon gledanja videozapisa. Pretpostavka bi bila da će ispitanici s višim rezultatom straha od negativne evaluacije davati više procjene neugodnosti na negativne socijalne filmove, dok će viši rezultati na Skali straha od pozitivne evaluacije biti povezani s višim procjenama neugodnosti prilikom gledanja pozitivnih socijalnih filmova. Također, pretpostavka je da će ispitanici koji su gledali socijalno pozitivne i socijalno negativne filmove pokazati veći stupanj depresivnosti u odnosu na kontrolnu skupinu, odnosno, ispitanike koji su gledali neutralne filmove.

Reagiranje na pozitivan afekt je rijetko ispitivan konstrukt u Hrvatskoj kao i općenito uloga pozitivnih emocija u psihopatologiji. Stoga bi ispitivanje istog u kontekstu depresije bilo veoma poželjno. Isto tako, strah od pozitivne i negativne evaluacije, osim što su rijetko ispitivani, također se rijetko sagledava njihov odnos sa depresivnosti budući da su smatrani konstruktima u području socijalne anksioznosti.

Zaključno, ovo istraživanje pruža potporu ulozi slabije reaktivnosti na pozitivne emocionalne podražaje na subkličkoj razini depresiji i proširuje ovo područje istraživanja na podražaje iz socijalnih situacija, odnosno strahove od pozitivne i negativne evaluacije. Na temelju ovih nalaza proizlaze brojne teorijske i kliničke implikacije. Tradicionalni pristupi liječenju depresije uglavnom se usredotočuju na smanjenje negativnih simptoma, umjesto na promicanje pozitivnog afekta. Također, iako kognitivno-bihevioralna terapija uključuje aktivaciju ponašanja kako bi se povećala pozitivnost, odnosno pozitivan afekt, bavljenje tim aktivnostima ne mora nužno biti povezano s pojačanim pozitivnim iskustvima. Međutim, noviji terapijski pristupi sve više priznaju značajnu ulogu pozitivnih emocija u psihopatologiji, ali još uvijek postoji potreba za njihovom integracijom.

## 6. ZAKLJUČAK

Cilj ovog rada bio je provjeriti ulogu strategija reagiranja na pozitivan afekt (pozitivna ruminacija i prigušivanje), straha od pozitivne evaluacije i straha od negativne evaluacije u objašnjenju depresivnosti. Nakon provedenih analiza, na temelju dobivenih rezultata moguće je donijeti sljedeće zaključke:

Postoji značajna povezanost između straha od pozitivne evaluacije, straha od negativne evaluacije, prigušivanja, pozitivne ruminacije i depresivnosti. Strah od pozitivne i negativne evaluacije su značajno pozitivno povezani te oba pokazuju značajne pozitivne korelacije s prigušivanjem te značajne negativne korelacije s pozitivnom ruminacijom. Također, oba straha su značajno pozitivno povezana s depresivnosti. Nadalje, postoji značajna povezanost između strategija reagiranja na pozitivan afekt i depresivnosti. Pojedinci s višim rezultatom na skali prigušivanja jesu depresivniji, dok je viši rezultat na skali pozitivne ruminacije povezan s nižom depresivnosti.

Nadalje, hijerarhijskom analizom utvrđeno je da su strah od pozitivne i negativne evaluacije značajni prediktori u objašnjenju depresivnosti. U drugom koraku, prigušivanje i pozitivna ruminacija statistički značajno dodatno objašnjavaju varijancu depresivnosti povrh strahova od evaluacije. Također, nakon uključivanja strategija regulacije pozitivnog afekta, strah od pozitivne evaluacije prestaje biti statistički značajan prediktor depresivnosti.

Na posljetku, strategije reagiranja na pozitivan afekt, odnosno prigušivanje i pozitivna ruminacije, pokazale su se potpunim medijatorom odnosa između straha od pozitivne evaluacije i depresivnosti te djelomičnim medijatorom u odnosu straha od negativne evaluacije i depresivnosti.

## 7. LITERATURA

Abela, J. R. i D'Alessandro, D. U. (2002). Beck's cognitive theory of depression: A test of the diathesis-stress and causal mediation components. *British Journal of Clinical Psychology, 41*(2), 111-128.

Abela, J. R. i Hankin, B. L. (2011). Rumination as a vulnerability factor to depression during the transition from early to middle adolescence: A multiwave longitudinal study. *Journal of Abnormal Psychology, 120*(2), 259.

Aldao, A. i Nolen – Hoeksema, S. (2010). Specificity of cognitive emotion regulation strategies: A transdiagnostic examination. *Behavioral Research and Therapy, 48*(10), 974-983.

Aldao, A., Nolen – Hoeksema, S. i Schweizer, S. (2009). Emotion – regulation strategies across psychopathology: A meta – analytic review. *Clinical Psychology Review, 30*, 217–237.

Allen, N. B. i Badcock, P. B. (2003). The social risk hypothesis of depressed mood: evolutionary, psychosocial, and neurobiological perspectives. *Psychological Bulletin, 129*(6), 887.

Avenevoli, S., Swendsen, J., He, J. P., Burstein, M. i Merikangas, K. R. (2015). Major depression in the national comorbidity survey–adolescent supplement: Prevalence, correlates, and treatment. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry, 54*(1), 37-44.

Bijttebier, P., Raes, F., Vasey, M. W., i Feldman, G. C. (2012). Responses to positive affect predict mood symptoms in children under conditions of stress: A prospective study. *Journal of Abnormal Child Psychology, 40*(3), 381-389.

Bryant, F. (2003). Savoring Beliefs Inventory (SBI): A scale for measuring beliefs about savouring. *Journal of Mental Health, 12*(2), 175-196.

Burušić, J., Milas, G. i Rimac, I. (2003). Utvrđivanje povezanosti i temeljne strukture nekoliko aspekata socijalne evaluacije. *Psihologijske teme, 12*(1), 33-42.

Bylsma, L. M., Morris, B. H. i Rottenberg, J. (2008). A meta-analysis of emotional reactivity in major depressive disorder. *Clinical Psychology Review, 28*(4), 676-691.

Chou, K. L. (2009). Social anxiety disorder in older adults: evidence from the National Epidemiologic Survey on alcohol and related conditions. *Journal of Affective Disorders, 119*(1-3), 76-83.

- Dunn, B. D. (2012). Helping depressed clients reconnect to positive emotion experience: Current insights and future directions. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 19(4), 326-340.
- Eisner, L. R., Johnson, S. L. i Carver, C. S. (2009). Positive affect regulation in anxiety disorders. *Journal of Anxiety Disorders*, 23(5), 645-649.
- Fay, N., Page, A., Serfaty, C., Tai, V. i Winkler, C. (2008). Speaker overestimation of communication effectiveness and fear of negative evaluation: Being realistic is unrealistic. *Psychonomic Bulletin & Review*, 15(6), 1160–1165.
- Feldman, G. C., Joormann, J. i Johnson, S. L. (2008). Responses to positive affect: A self-report measure of rumination and dampening. *Cognitive Therapy and Research*, 32(4), 507.
- Garnefski, N. i Kraaij, V. (2007). The cognitive emotion regulation questionnaire. *European Journal of Psychological Assessment*, 23(3), 141-149.
- Garnefski, N., Teerds, J., Kraaij, V., Legerstee, J. i van Den Kommer, T. (2004). Cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: Differences between males and females. *Personality and Individual Differences*, 36(2), 267-276.
- GBD (2017). Disease and Injury Incidence and Prevalence Collaborators. (2018). Global, regional, and national incidence, prevalence, and years lived with disability for 354 diseases and injuries for 195 countries and territories, 1990–2017: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017. *The Lancet*, 392 (10159), 1789-1858.
- Geschwind, N., Nicolson, N. A., Peeters, F., van Os, J., Barge-Schaapveld, D. i Wichers, M. (2011). Early improvement in positive rather than negative emotion predicts remission from depression after pharmacotherapy. *European Neuropsychopharmacology*, 21(3), 241-247.
- Gilbert, K., Luking, K., Pagliaccio, D., Luby, J. i Barch, D. (2017). Dampening, positive rumination, and positive life events: associations with depressive symptoms in children at risk for depression. *Cognitive Therapy and Research*, 41(1), 31-42.
- Gross, J. J. i John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348.
- Gratz, K. L. i Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure and initial validation of the difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Bibehavioral Assessment*, 26(1), 41–54.

- Hayes, A. M. i Feldman, G. (2004). Clarifying the construct of mindfulness in the context of emotion regulation and the process of change in therapy. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 255-262.
- Hunt, J. i Eisenberg, D. (2010). Mental health problems and help-seeking behavior among college students. *Journal of Adolescent Health*, 46(1), 3-10.
- Johnson, S. L., McKenzie, G. i McMurrich, S. (2008). Ruminative responses to negative and positive affect among students diagnosed with bipolar disorder and major depressive disorder. *Cognitive Therapy and Research*, 32(5), 702-713.
- Joormann, J. i Siemer, M. (2004). Memory accessibility, mood regulation, and dysphoria: Difficulties in repairing sad mood with happy memories?. *Journal of Abnormal Psychology*, 113(2), 179.
- Jordan, D. G., Winer, E. S., Salem, T. i Kilgore, J. (2018). Longitudinal evaluation of anhedonia as a mediator of fear of positive evaluation and other depressive symptoms. *Cognition and Emotion*, 32(7), 1437-1447.
- Karlović, D. (2017). Depresija: klinička obilježja i dijagnoza. *Medicus*, 26 (2 Psihijatrija danas), 161-165.
- Karsten, J., Hartman, C. A., Ormel, J., Nolen, W. A. i Penninx, B. W. (2010). Subthreshold depression based on functional impairment better defined by symptom severity than by number of DSM-IV symptoms. *Journal of Affective Disorders*, 123(1-3), 230-237.
- Kavelj, N. (2013). *Uloga vremenskih perspektiva u izraženosti neugodnih emocionalnih stanja kod žena i muškaraca*. Diplomski rad. Filozofski fakultet. Sveučilište u Zagrebu, Zagreb.
- Kessler, R. C., Chiu, W. T., Demler, O. i Walters, E. E. (2005). Prevalence, severity, and comorbidity of 12-month DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Archives of General Psychiatry*, 62(6), 617-627.
- Kring, A. M. i Werner, K. H. (2004). Emotion regulation and psychopathology. *The Regulation of Emotion*. U: P. Philippot i R. S. Feldman (ur.). Lawrence Erlbaum Associates. New York, London.
- Kurtović, A. (2013). Odnos perfekcionizma i socijalne podrške s anksioznošću i depresivnošću kod studenata. *Medica Jadertina*, 43(4), 189-200.
- Kwak, Y. T., Yang, Y. i Koo, M. S. (2016). Depression and cognition. *Dementia and Neurocognitive Disorders*, 15(4), 103-109.
- Lee, K. H., Oppenheimer, C. W., Siegle, G. J., Ladouceur, C. D., Lee, G. E., Silk, J. S. i Dahl, R. E. (2018). Prefrontal cortical response to negative social words links social risk to depressive symptoms in adolescence. *Journal of Research on Adolescence*, 28(1), 87-102.



- Li, Y. I., Starr, L. R. i Hershenberg, R. (2017). Responses to positive affect in daily life: Positive rumination and dampening moderate the association between daily events and depressive symptoms. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 39(3), 412-425.
- Lipton, M. F., Weeks, J. W. i De Los Reyes, A. (2016). Individual differences in fears of negative versus positive evaluation: Frequencies and clinical correlates. *Personality and Individual Differences*, 98, 193-198.
- 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(3), 335-343.
- Mathers, C. D. i Lončar, D. (2018). Projections of Global Mortality and Burden of Disease from 2002 to 2030. Samet J, editor. *PLoS Med (Internet)*. *Public Library of Science*, 28.
- Nelis, S., Bastin, M., Raes, F. i Bijttebier, P. (2018). When do good things lift you up? Dampening, enhancing, and uplifts in relation to depressive and anhedonic symptoms in early adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 47(8), 1712-1730.
- Nelis, S., Debeer, E., Holmes, E. A. i Raes, F. (2013). Dysphoric students show higher use of the observer perspective in their retrieval of positive versus negative autobiographical memories. *Memory*, 21(4), 423-430.
- Nelis, S., Holmes, E. A. i Raes, F. (2015). Response styles to positive affect and depression: Concurrent and prospective associations in a community sample. *Cognitive Therapy and Research*, 39(4), 480-491.
- Nelis, S., Luyckx, K., Feldman, G., Bastin, M., Raes, F. i Bijttebier, P. (2016). Assessing response styles to positive affect: One or two dimensions of positive rumination in the Responses to Positive Affect questionnaire?. *Personality and Individual Differences*, 89, 40-46.
- Nolen - Hoeksema, S., Wisco, B. E. i Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3, 400-424.
- Nonterah, C. W., Hahn, N. C., Utsey, S. O., Hook, J. N., Abrams, J. A., Hubbard, R. R. i Opare-Henako, A. (2015). Fear of negative evaluation as a mediator of the relation between academic stress, anxiety and depression in a sample of Ghanaian college students. *Psychology and Developing Societies*, 27(1), 125-142.
- Novović, Z., Nedimović, T. i Biro, M. (2007). Stanje depresivnosti: sindrom ili raspoloženje? *Psihologija*, 40, 447-461.

- O'Neill, S. C., Cohen, L. H., Tolpin, L. H. i Gunthert, K. C. (2004). Affective reactivity to daily interpersonal stressors as a prospective predictor of depressive symptoms. *Journal of Social and Clinical Psychology, 23*(2), 172-194.
- Pearson, K. A., Watkins, E. R., Mullan, E. G. i Moberly, N. J. (2010). Psychosocial correlates of depressive rumination. *Behaviour Research and Therapy, 48*(8), 784-791.
- Phillips, W. J., Hine, D. W. i Thorsteinsson, E. B. (2010). Implicit cognition and depression: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review, 30*(6), 691-709.
- Price, J. S., Gardner Jr, R. i Erickson, M. (2004). Can depression, anxiety and somatization be understood as appeasement displays?. *Journal of Affective Disorders, 79*(1-3), 1-11.
- Raes, F., Daems, K., Feldman, G. C., Johnson, S. L. i Van Gucht, D. (2009). A psychometric evaluation of the Dutch version of the responses to positive affect questionnaire. *Psychologica Belgica, 49*(4), 293.
- Raes, F., Smets, J., Nelis, S. i Schoofs, H. (2012). Dampening of positive affect prospectively predicts depressive symptoms in non-clinical samples. *Cognition & Emotion, 26*(1), 75-82.
- Reichenberger, J., Wiggert, N., Wilhelm, F. H., Weeks, J. W. i Blechert, J. (2015). "Don't put me down but don't be too nice to me either": Fear of positive vs. negative evaluation and responses to positive vs. negative social-evaluative films. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry, 46*, 164-169.
- Reichenberger, J. i Blechert, J. (2018). Malaise with praise: A narrative review of 10 years of research on the concept of Fear of Positive Evaluation in social anxiety. *Depression and Anxiety, 35*(12), 1228-1238.
- Reichenberger, J., Wiggert, N., Agroskin, D., Wilhelm, F. H. i Blechert, J. (2017). No praise, please: Depressive symptoms, reactivity to positive social interaction, and fear of positive evaluation. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry, 54*, 186-194.
- Rodebaugh, T. L., Weeks, J. W., Gordon, E. A., Langer, J. K. i Heimberg, R. G. (2012). The longitudinal relationship between fear of positive evaluation and fear of negative evaluation. *Anxiety, Stress & Coping, 25*(2), 167-182.
- Roiser, J. P., Elliott, R. i Sahakian, B. J. (2012). Cognitive mechanisms of treatment in depression. *Neuropsychopharmacology, 37*(1), 117-136.
- Rottenberg, J., Gross, J. J. i Gotlib, I. H. (2005). Emotion context insensitivity in major depressive disorder. *Journal of Abnormal Psychology, 114*(4), 627.
- Sherdell, L., Waugh, C. E. i Gotlib, I. H. (2012). Anticipatory pleasure predicts motivation for reward in major depression. *Journal of Abnormal Psychology, 121*(1), 51.

Swann Jr, W. B. i Brooks, M. (2012). Why threats trigger compensatory reactions: The need for coherence and quest for self-verification. *Social Cognition*, 30(6), 758-777.

Vines, L. i Nixon, R. D. (2009). Positive attributional style, life events and their effect on children's mood: Prospective study. *Australian Journal of Psychology*, 61(4), 211-219.

Vulić-Prtorić, A. (2012). Depresivnost kod studenata. *U N. Jokić-Begić (Ur.), Studenti s invaliditetom*, 107-129.

Wang, W. T., Hsu, W. Y., Chiu, Y. C. i Liang, C. W. (2012). The hierarchical model of social interaction anxiety and depression: The critical roles of fears of evaluation. *Journal of Anxiety Disorders*, 26(1), 215-224.

Weeks, J. W. (2010). The Disqualification of Positive Social Outcomes Scale: A novel assessment of a long-recognized cognitive tendency in social anxiety disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 24(8), 856-865.

Weeks, J. W. (2015). Replication and extension of a hierarchical model of social anxiety and depression: Fear of positive evaluation as a key unique factor in social anxiety. *Cognitive Behaviour Therapy*, 44(2), 103-116.

Weeks, J. W., Heimberg, R. G. i Rodebaugh, T. L. (2008). The Fear of Positive Evaluation Scale: Assessing a proposed cognitive component of social anxiety. *Journal of Anxiety Disorders*, 22(1), 44-55.

Weeks, J. W. i Howell, A. N. (2012). The bivalent fear of evaluation model of social anxiety: Further integrating findings on fears of positive and negative evaluation. *Cognitive Behaviour Therapy*, 41(2), 83-95.

Weeks, J. W., Heimberg, R. G., Fresco, D. M., Hart, T. A., Turk, C. L., Schneier, F. R. i Liebowitz, M. R. (2005). Empirical validation and psychometric evaluation of the Brief Fear of Negative Evaluation Scale in patients with social anxiety disorder. *Psychological Assessment*, 17(2), 179.

Weeks, J. W., Rodebaugh, T. L., Heimberg, R. G., Norton, P. J. i Jakatdar, T. A. (2009). "To avoid evaluation, withdraw": Fears of evaluation and depressive cognitions lead to social anxiety and submissive withdrawal. *Cognitive Therapy and Research*, 33(4), 375-389.

Weeks, J.W., Heimberg, R.G., Rodebaugh, T.L. i Norton, P.J. (2008). Exploring the relationship between fear of positive evaluation and social anxiety. *Journal of Anxiety Disorders*, 22, 386-400.

Weeks, J.W., Jakatdar, T.A. i Heimberg, R.G. (2010). Comparing and contrasting fears of positive and negative evaluation as facets of social anxiety. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 29, 68-94.

Werner-Seidler, A., Banks, R., Dunn, B. D. i Moulds, M. L. (2013). An investigation of the relationship between positive affect regulation and depression. *Behaviour Research and Therapy*, 51(1), 46-56.

Winer, E. S. i Salem, T. (2016). Reward devaluation: Dot-probe meta-analytic evidence of avoidance of positive information in depressed persons. *Psychological Bulletin*, 142(1), 18.

Wood, J. V., Heimpel, S. A. i Michela, J. L. (2003). Savoring versus dampening: self-esteem differences in regulating positive affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(3), 566.

World Health Organization. (2017). *Depression and Other Common Mental Disorders: Global Health Estimates* (No. WHO/MSD/MER/2017.2). World Health Organization.

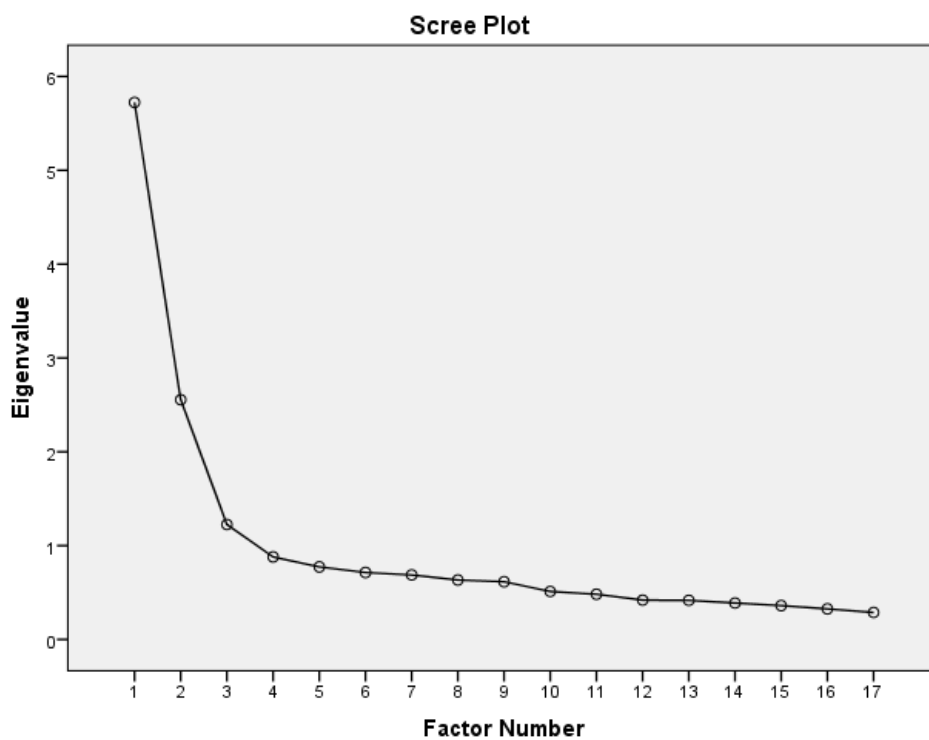
## 8. PRILOZI

*Prilog 1.* Prilagodba Skale reagiranja na pozitivan afekt na hrvatski jezik

Faktorska analiza Skale reagiranja na pozitivan afekt

Prije provođenja faktorske analize utvrđeno je da su uvjeti za provođenje iste zadovoljeni. Kaiser-Meyer-Olkinov mjera podobnosti korelacijske matrice za faktorizaciju iznosi 0,891, a Bartlettov test sfericiteta pokazuje kako su korelacije između čestica dovoljno velike za provođenje faktorske analize ( $X^2=2767,252$ ,  $df=136$ ,  $p<0,01$ ). Korištena je PAF analiza (Metoda glavnih osi) i Oblimin rotacija s fiksnim brojem faktora (2) što odgovara teorijskom konceptu ove skale.

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



Tablica 1. Matrica obrasca za kosokutnu rotaciju u metodi zajedničkih osi (2 faktora)

	FAKTORI	
	1	2
1. Mislim o tome kako sam sretan.		,565
2. Mislim o tome kako se osjećam snažno		,717
3. Mislim kako mogu učiniti sve što poželim.		,6905
4. Primjećujem kako sam pun/a energije.		,523
5. Uživam u tom trenutku		,491
6. Pomislim da će moja sreća uskoro završiti (proći, prestati).	-,667	
7. Pomislim: "Ja ovo ne zaslužujem."	-,583	
8. Pomislim o svemu što bi moglo poći po zlu.	-,746	
9. Razmišljam o stvarima koje za mene nisu dobro završile.	-,738	
10. Podsjetim se da ovi osjećaji neće potrajati	-,717	
11. Pomislim „To je predobro da bi bilo istinito“	-,730	
12. Pomislim kako mi je teško koncentrirati se.	-,467	
13. Pomislim: "Ljudi će misliti da se hvalim."	-,471	
14. Pomislim: "U svemu uspijevam "		,536
15. Pomislim: „Živim u skladu sa svojim potencijalima.“		,592
16. Pomislim kako sam ponosan/na na sebe		,699
17. Pomislim kako obavljam sve što trebam.		,570

U prvi faktor spadaju čestice: 1, 2, 3, 4, 5, 14, 15, 16, 17.

U drugi faktor spadaju čestice: 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13.

Ukupno ova dva faktora objašnjavaju 42, 16 % varijance manifestnih varijabi, što zadovoljava kriterije ove analize. Prvi faktor odgovara po sadržaju čestica subskali

Prigušivanje, dok drugi faktor prema sadržaju čestica odgovara subskali Pozitivna ruminacija.

## **Pouzdanost**

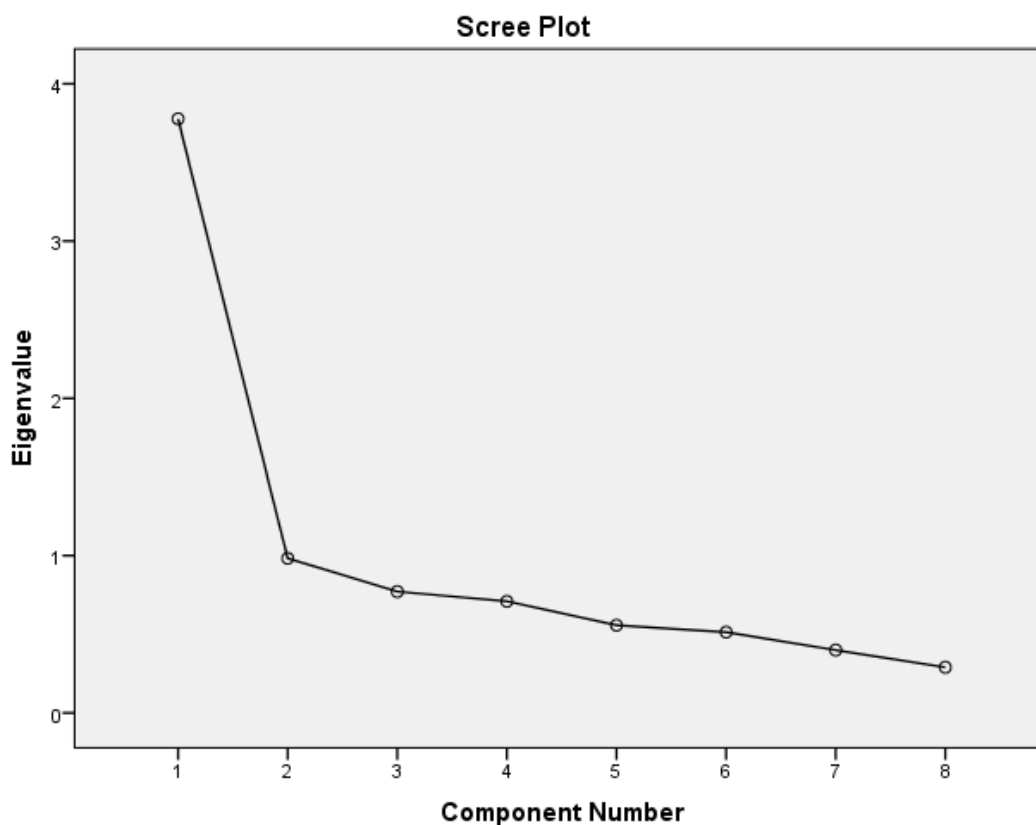
Provjerena je i pouzdanost ova dva faktora. Cronbach Alpha iznad 0.7 je prihvatljiv, dok sve vrijednosti manje od te ukazuju na nepouzdanu skalu. Cronbach Alpha koeficijent prikladan je za jednodimenzionalan set čestica što upućuje na to kako je potrebno provjeriti pouzdanost za svaki od 2 faktora posebno. Za prvi faktor nazvan Prigušivanje pouzdanost iznosi .85, a za drugi nazvan Pozitivna ona iznosi .85.

## Prilog 2. Prilagodba Skale straha od pozitivne evaluacije na hrvatski jezik

### Faktorska analiza Skale straha od pozitivne evaluacije

Prije provođenja faktorske analize utvrđeno je da su uvjeti za provođenje iste zadovoljeni. Kaiser-Meyer-Olkinov mjera podobnosti korelacijske matrice za faktorizaciju iznosi 0,77, a Bartlettov test sfericiteta pokazuje kako su korelacije između čestica dovoljno velike za provođenje faktorske analize ( $X^2=1135,630$ ,  $df=28$ ,  $p<0,01$ ). Korištena je PC analiza (Metoda glavnih komponentata) što odgovara teorijskom konceptu ove skale.

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





Tablica 1. Komponentna matrica u metodi glavnih komponentata.

	FAKTOR
	1
1. Neugodno mi je pokazivati svoje talente pred drugima, čak i ako mislim da bi ih mogli impresionirati.	,701
2. Osjećao bih se anksiozno kad bih dobio kompliment od osobe koja mi se sviđa.	,750
3. Nastojim birati odjeću koja drugima ne otkriva kakva sam osoba.	,486
4. Neugodno mi je kad me pohvali osoba koju smatram autoritetom.	,773
6. Radije bih primio/la kompliment od neke osobe kad sam nasamo s njom, nego u prisutnosti drugih.	,726
7. Kad bih nešto dobro radio pred drugima, pitao bih se radim li to predobro.	,374
8. Općenito se osjećam neugodno kad mi drugi daju komplimente.	,851
9. Ne volim biti primijećen na javnim mjestima, čak i ako osjećam da mi se drugi dive.	,707

Sve čestice imaju zasićenje na samo jednom faktor koji objašnjava 47,22 % varijance manifestnih varijabli, što zadovoljava kriterije ove analize.

Čestice 5 i 10 su obrnuto kodirane te se ne uključuju u statističku analizu, a glase:

5. Ako mislim da će druge ljude zanimati ono što imam za reći, obično to i kažem.

10. Često se osjećam nedovoljno cijenjeno, te bih volio da ljudi više komentiraju moje pozitivne kvalitete.

## 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 te iznosi .83.