

UNIVERZITET U BEOGRADU
FILOZOFSKI FAKULTET

Vladimir A. Mišić

**EMPIRIJSKA PROVERA KONSTRUKTNE
VALJANOSTI I PREDIKTIVNE VREDNOSTI
SKALE RUMINATIVNOG STILA MIŠLJENJA**

doktorska disertacija

Beograd, 2014.

UNIVERSITY OF BELGRADE
FACULTY OF PHILOSOPHY

Vladimir A. Mišić

**EMPIRICAL STUDY OF THE CONSTRUCT
AND PREDICTIVE VALIDITY OF THE
RUMINATIVE THINKING STYLE
QUESTIONNAIRE**

doctoral dissertation

Belgrade, 2014

Mentor:

dr Tatjana Vukosavljević-Gvozden, vanredni profesor, Univerzitet u Beogradu, Filozofski fakultet

Članovi komisije:

dr Goran Opačić, Docent, Univerzitet u Beogradu, Filozofski fakultet

dr Borjanka Batinić, Docent, Univerzitet u Beogradu, Filozofski fakultet

Datum odbrane:

Empirijska provera konstruktne valjanosti i prediktivne vrednosti skale ruminativnog stila mišljenja

Ruminacija je važan faktor kognitivne vulnerabilnosti za depresiju. Pored toga, ruminacija ima i transdijagnostički značaj u predviđanju različitih oblika psihopatoloških poremećaja, kao što su: anksiozni poremećaji, poremećaji ishrane, zloupotreba psihoaktivnih supstanci. Fenomen ruminacije najviše je izučavan u kontekstu depresije i smatra se značajnim kognitivnim faktorom vulnerabilnosti, koji predviđa nastanak, održavanje i ponovno javljanje depresivnih simptoma. Jedna od najšire prihvaćenih definicija ruminacije definiše ruminaciju kao skup ponašanja i misaonih obrazaca, koji dovode do pasivnog fokusa pažnje na depresivne simptome, implikacije i značenja tih simptoma. Fokusirajući se na simptome depresije (kao što su: potištenost, odsustvo motivacije, letargija, negativne misli i sl.), osoba nije u stanju da se fokusira na potencijalno adaptivne reakcije na negativna osećanja (kao što je na primer: angažovanje u rešavanju problema), što posledično vodi održanju depresivnih simptoma, pojačavanju maladaptivnih obrazaca mišljenja o stresnim događajima, vlastitom selfu, budućem ponašanju. Brojne empirijske studije pokazale su da ruminacija kao odgovor na eksperimentalno indukovano ili prirodno nastalo depresivno raspoloženje dovodi do negativnih posledica, kao što su: pojačavanje i/ili perzistencija negativnog afekta i depresivnih simptoma, sklonost ka negativnom mišljenju, smanjena sposobnost rešavanja problema, snižena motivacija, inhibicija instrumentalnog ponašanja, narušena koncentracija i povećanje stresa.

Osnovni ciljevi ovog istraživanja bili su empirijska provera internih metrijskih karakteristika i konstruktne valjanosti skale ruminativnog stila mišljenja i utvrđivanje njene prediktivne vrednosti u pogledu predviđanja perzistencije anksioznosti, depresivnosti i besa nakon eksperimentalnog zadatka ruminacije/distrakcije.

Skala ruminativnog stila mišljenja je relativno nova skala, koja pretenduje da meri ruminaciju u širem kontekstu od depresivnog raspoloženja. Skala je operacionalizovana tako da meri dispoziciju ka repetitivnom mišljenju, koje je nezavisno od valence afekta, vremenske direkcije i sadržaja misli. Empirijska istraživanja autora skale pokazala su da ova skala ima veoma dobru prediktivnu vrednost u predviđanju depresivnih simptoma. Jedan od osnovnih ciljeva ovog istraživanja bio je da se utvrdi da li skala ruminativnog stila mišljenja zaista ima veću prediktivnu vrednost od do sada veoma korišćene i empirijski validirane skale ruminativnog stila reagovanja na depresiju i skala koje mere srodne konstrukte (brigu, anksioznost i depresivnost). Prediktivna vrednost skala ispitivana je u kontekstu tri vrste eksperimentalno indukovano negativnog raspoloženja (tuge, anksioznosti i besa) nakon

obavljenog eksperimentalnog zadatka ruminacije/distrakcije.

Istraživanje je sprovedeno na uzorku od 180 ispitanika (150 devojaka i 30 momaka), uzrasta od 19 do 30 godina. Uzorak je prigodan i neujednačen po polu. Ispitanici su studenti prve, druge, treće i četvrte godine psihologije Filozofskog fakulteta, Univerziteta u Beogradu. Svi ispitanici su dali pisanu izjavu o informisanoj saglasnosti za učešće u istraživanju.

Istraživanje se sastojalo iz dva dela. Prvi deo je bio korelaciona studija, a drugi deo eksperimentalna studija. U prvom delu istraživanja ispitivane su interne metrijske karakteristike i konstruktna validnost skale ruminativnog stila mišljenja. U svrhu provere divergentne i konvergente validnosti skale proveravane su relacije ove skale sa skalama koje mere depresivnu ruminaciju, brigu, simptome anksioznosti, depresivnosti i pet dimenzija bazične strukture ličnosti.

U drugom delu istraživanja ispitivana je prediktivna vrednost skale ruminativnog stila mišljenja u kontekstu tri vrste eksperimentalno indukovano negativnog raspoloženja (tuge, anksioznosti i besa). Sprovedeno je ukupno tri eksperimenta sa po dve eksperimentalne grupe. Svaki eksperiment sadržao je indukciju negativnog raspoloženja (tuge/anksioznosti/besa), nakon čega je sledio eksperimentalni zadatak ruminacije ili distrakcije. U prvom eksperimentu sprovedena je indukcija tuge, u drugom indukcija anksioznosti i u trećem indukcija besa.

Za indukciju raspoloženja korišćen je idiografski metod u trajanju od pet minuta. Od ispitanika je traženo da se prisete nekog događaja kojeg se dobro sećaju, a u kojem su se osećali tužno ili potišteno/anksiozno ili uplašeno/besno, ljuto ili iziritirano. Od ispitanika je traženo da prizovu autobiografske događaje, koji su u vezi sa tim osećanjima, užive se u njima i mentalno i emocionalno ih prožive kao da se događaju u sadašnjem trenutku.

Ispitanici su na slučajan način raspoređivani za učešće u jednom od tri eksperimenta i zatim ponovo slučajno raspoređivani u grupu, koja je radila eksperimentalni zadatak ruminacije ili grupu koja je radila zadatak distrakcije. Eksperimentalni zadatak ruminacije osmišljen je tako da se kod ispitanika indukuje samousredsređena pažnja i analitičko samoposmatranje. U zadatku ruminacije se od ispitanika tražilo da usmere svoju pažnju na ono što trenutno osećaju i ramišljaju o onome na šta sugerise osam ajtema, koji su prezentovani ispitanicima. Ajtemi navode ispitanike da se fokusiraju na emocije koje doživljavaju, uzroke i značenja tih emocija, kao i implikacije tih emocija po samoevaluaciju. U zadatku distrakcije, od ispitanika je traženo da se fokusiraju i analiziraju emocionalno neutralne sadržaje. Obe procedure trajale su po pet minuta. Nakon eksperimenta obavljen je kratak debriefing u okviru kojeg su ispitanici bili u prilici da otpuste stres, koji je mogao nastati kao posledica eksperimentalne indukcije.

Eksperimenti su imali dvofaktorski nacrt 2x3. Prvi i neponovljen faktor bio je *Grupa*

(ispitanici su učestvovali u zadatku ruminacije ili distrakcije). Drugi i ponovljen faktor bio je *Vreme* (merenje raspoloženja pre indukcije/posle indukcije/posle zadatka ruminacije ili distrakcije).

Nakon sprovedenog eksperimenta ispitivana je prediktivna vrednost svih skala korišćenih u ovom istraživanju. Ispitivanje prediktivne vrednosti skala odnosilo se na predviđanje nivoa depresivnosti, anksioznosti i besa izmerenog nakon učešća u eksperimentalnom zadatku ruminacije/distrakcije.

Rezultati istraživanja pokazali su da skala ruminativnog stila mišljenja ima dobre interne metrijske karakteristike. Skala ima jedinstven predmet merenja, ali se mogu izdvojiti četiri subdimenzije, koje se odnose na vremensku direkciju i sadržaj reptitivnog stila mišljenja. Suprotno glavnoj hipotezi istraživanja, pokazano je da globalno gledano, skala ruminativnog stila mišljenja ima slabiju prediktivnu vrednost od skale ruminativnog stila reagovanja na depresiju, iako ima veći broj ajtema i šire je operacionalizovana. Skala ruminativnog stila reagovanja na depresiju ima veću prediktivnu vrednost u predviđanju nivoa depresivnosti i besa, nakon sprovedenog eksperimentalnog zadatka ruminacije/distrakcije.

Rezultati faktorskih analiza pokazali su da obe mere ruminacije (skale ruminativnog stila mišljenja i skale ruminativnog stila reagovanja na depresiju) konvergiraju ka jedinstvenom faktoru ruminacije, dok ostale mere (briga, anksioznost i depresivnost) grade drugi faktor, nazvan faktor anksiozno-depresivno raspoloženje.

Sem veze sa neuroticizmom ne može se reći da postoji značajna povezanost ruminacije i bazične strukture ličnosti, što pre ide u prilog shvatanju ruminacije kao disfunkcionalne koping strategije nego shvatanju ruminacije kao crte ličnosti.

Ekperimentalna indukcija negativnog raspoloženja pokazala se veoma uspešnom. Najjači efekat indukcije je uočen kod indukcije besa, a najmanji kod indukcije anksioznosti. Efekti ruminacije i distrakcije su značajni, ali manje izraženi od efekata indukcije raspoloženja. Efekat ruminacije ogleda se u perzistenciji negativnog raspoloženja nakon indukcije, a efekat distrakcije u padu negativnog raspoloženja ispod početnog nivoa raspoloženja izmerenog pre indukcije.

Najveće slabosti istraživanja ogledaju se u strukturi samog uzorka. Uzorak nije iz kliničke populacije i nije ujednačen po polu, što značajno smanjuje generalizaciju dobijenih rezultata.

Ključne reči: ruminacija, distrakcija, ruminativni stil mišljenja, indukcija negativnog raspoloženja, eksperimentalni zadaci ruminacije i distrakcije, anksionznost, bes, depresija

Naučna oblast: psihologija

Uža naučna oblast: klinička psihologija

UDK broj: 159.97.072(043.3)

Empirical study of the construct and predictive validity of the ruminative thinking style questionnaire

Rumination is an important factor in cognitive vulnerability to depression. Rumination is transdiagnostic factor in predicting various forms of psychopathological disorders such as anxiety disorders, eating disorders, substance abuse. Rumination is mostly studied in the context of depression and it is considered as an important cognitive vulnerability factor that predicts the emergence, maintenance and recurrence of depressive symptoms. One of the most widely accepted definition of rumination define rumination as a set of behaviors and thought patterns that leads to focus of attention on depressive symptoms, the implications and significance of these symptoms. Focusing on symptoms of depression (such as depressive mood, lack of motivation, lethargy, negative thoughts, etc.) person is not able to focus on the potential adaptive responses to negative emotions (such as engagement in problem solving), which consequently leads to maintaining depressive symptoms, reinforcing maladaptive thinking patterns of stressful events, self-evaluation and future behavior. Numerous empirical studies have shown that rumination in response to experimentally induced or naturally occurring depressed mood leads to negative consequences, such as amplification and/or persistence of negative affect and depressive symptoms, negative thinking, reduced solving problem ability, reduced motivation, inhibition of instrumental behavior, impaired concentration, and increase in stress symptoms.

The main objectives of this study were to test the internal psychometric properties and construct validity of the Rumination Thinking Style Questionnaire and determine its predictive validity with respect to the prediction of persistence of anxiety, depression and anger after the experimental task of rumination/distraction .

Rumination Thinking Style Questionnaire is relatively new scale that aims to measure rumination in the broader context than depressed mood. The scale is operationalized to measure disposition toward repetitive thinking which is independent of the valence of affect, time direction and thought content. Empirical research showed that this scale has a very good predictive value in predicting depressive symptoms. One of the main goals of this study was to determine does the Ruminative Thinking Style Questionnaire has a higher predictive validity than the widely-used and empirically validated Ruminative Response Scale and the scales measuring similar constructs (worry, anxiety and depression). The predictive validity of the scale was examined in the context of three types of experimentally induced negative mood (sadness, anxiety and anger) after completion of the experimental rumination/distraction task.

The survey was conducted on a sample of 180 participants (150 women and 30 men), age from 19 to 30 years old. The subjects were students of the first, second, third and fourth year of psychology at the Belgrade University. All subjects gave a written statement of informed consent to participate in this research.

The research had two parts. The first part was a correlational study and the second part was an experimental study. In the first part of the study was examined the internal metric properties and the construct validity of the Rumination Thinking Style Questionnaire. In order to test the divergent and convergent validity of the scale we were testing the correlation of this scale with the scales which measure depressive rumination, worry, symptoms of anxiety, depression and the main dimensions of Big Five Personality model.

In the second part of the study we were testing the predictive validity of the Rumination Thinking Style Questionnaire in the context of three types of experimentally induced negative mood (sadness, anxiety and anger). In every experiment it was the two experimental groups. Each experiment included the mood induction (induction of sadness, anxiety or anger). After the mood induction subjects were doing the experimental rumination or distraction task.

The mood induction was based on the idiographic method. The induction was five minutes long. Subjects were asked to recall the memory of the event in which they felt sad or depressed/anxious or scared/angry or irritated. Subjects were asked to invoke the autobiographical memories of events that are associated with those feelings and focus on them mentally and emotionally like they are happening here and now.

Subjects were randomly selected to participate in one of the three experiments, and then again randomly selected in the group that were participating in the experimental rumination task or group that were participating in the distraction task. The experimental rumination task was designed to induce self-focused attention and analytical introspection. During the rumination task, subjects were asked to focus their attention on what they currently felt and analytically think about what was suggested by eight items that were presented during the task. Items were leading subjects to focus on the emotions, the causes and significance of these emotions and self-evaluation.

In the distraction task, subjects were asked to focus and analyze emotionally neutral content. Both procedures were five minutes long. After the end of the experiment, a short debriefing was conducted in which subjects were guided to release the stress that could arise as a consequence of the experimental induction and rumination task.

Each experiment had the same structure (two factors, 2x3). The first factor was unreplicated, this factor was the *Group* (subjects participated in the rumination or in the

distraction task). The second factor was repeated, this factor was *Time* (mood measures before the mood induction/ after the mood induction/after the rumination or distraction task).

This study examined the predictive validity of the scales used in this study. We were testing prediction of depression, anxiety and anger measured after the experimental rumination/distraction task.

The results showed the Rumination Thinking Style Questionnaire has good psychometric properties. Factor analysis of this scale extracted four factors which were interpreted as subdimensions related to time direction and content of repetitive thinking. Contrary to the main hypothesis, in this research has been shown that Rumination Thinking Style Questionnaire has weak predictive validity in compare to the scale of Ruminative Response Style. The Rumination Response Style scale had stronger prediction of depression and anger, after the experimental rumination/distraction task.

Factor analysis showed that both measures of rumination (measures on the Rumination Thinking Style Questionnaire and the Rumination Response Style scale) converge to a single factor interpreted as rumination, while measures of other constructs (worry, anxiety and depression) converge to different factor interpreted as anxiety-depressive mood.

Except Neuroticism, there is no significant correlation between measures of rumination and Big Five Personality constructs. These findings rather support understanding of rumination as a dysfunctional coping strategy than as a personality trait.

Experimental mood inductions were successful. The strongest effect of mood induction was in the anger induction and the lowest in the anxiety induction. Effects of rumination and distraction were significant but less stronger than the effects of mood inductions. The effect of rumination is reflected in the persistence of negative mood after the induction. The effect of distraction was decreasing the negative mood below the baseline level, measured before the mood induction.

The greatest weaknesses of this study are reflected in the structure of the subject sample. The sample included subjects from the non-clinical population of psychology students, and it was not balanced by gender. The structure of the sample significantly reduces the generalization of the results conducted by this research.

Key words: rumination, distraction, rumination thinking style, negative mood induction, rumination and distraction task, anxiety, anger, depression

Scientific field: psychology

Subfield: clinical psychology

UCD number: 159.97.072(043.3)

Sadržaj

Uvod.....	1
Značaj fenomena ruminacije	2
Teorijski modeli ruminacije	3
<i>Da li je ruminacija jednodimenzionalni ili multidimenzionalan konstrukt?</i>	6
<i>Stabilnost ruminacije</i>	6
<i>Šta su inicijalni okidači za ruminaciju?</i>	7
<i>Da li se ruminacija prevashodno odnosi na prošlost, sadašnjost ili budućnost?</i>	7
<i>Da li je ruminacija karakteristična samo za depresiju?</i>	7
<i>Funkcija ruminacije</i>	8
<i>Briga i ruminacija</i>	8
Ruminativni stil mišljenja – definicija i operacionalizacija	9
Ekperimentalno indukovanje raspoloženja.....	12
<i>Ekperimentalni zadatak ruminacije</i>	13
<i>Ekperimentalni zadatak distrakcije</i>	15
<i>Ekperimentalna validacija instrumenta ruminativnog stila mišljenja</i>	15
Predmet istraživanja	16
Ciljevi istraživanja.....	17
<i>Hipoteze</i>	18
Metodološki deo.....	19
Istraživački dizajn	19
Uzorak	19
Varijable	20
Instrumenti	20
Ekperimentalne procedure indukcije raspoloženja	23
<i>Indukcija besa</i>	24
<i>Indukcija anksioznosti</i>	25
<i>Indukcija tuge</i>	26
<i>Ekperimentalni zadatak ruminacije</i>	27
<i>Ekperimentalni zadatak distrakcije</i>	28
Postupak	29
Plan obrade podataka	30
Prikaz i interpretacija rezultata.....	30
Analiza internih metrijskih karakteristika instrumenata	30
<i>Konvergentna i divergentna valjanost instrumenata</i>	34
<i>Odnos između mera ruminacije i bazične strukture ličnosti</i>	38
Ekperiment sa indukcijom tuge	44
<i>Efekti indukcije tuge</i>	45
<i>Efekti ekperimentalnog zadatka ruminacije/distrakcije</i>	48
<i>Predikcija depresivnosti, anksioznosti i besa</i>	51
Ekperiment sa indukcijom anksioznosti	55
<i>Efekti indukcije anksioznosti</i>	55
<i>Efekti ekperimentalnog zadatka ruminacije/distrakcije</i>	58
<i>Predikcija depresivnosti, anksioznosti i besa</i>	62
Ekperiment sa indukcijom besa	65
<i>Efekti indukcije besa</i>	65
<i>Efekti ekperimentalnog zadatka ruminacije/distrakcije</i>	68
<i>Predikcija depresivnosti, anksioznosti i besa</i>	71
Diskusija.....	74

Zaključci.....	82
Literatura	83
Prilog A	89
Prilog 1. Upitnik ruminativnog stila mišljenja	89
Prilog 2. Skala ruminativnog stila reagovanja na depresiju RRS	91
Prilog 3. Upitnik za merenje brige PSWQ	92
Prilog 4. Bekov inventar depresivnosti BDI-II	93
Prilog 5. Bekov inventar anksioznosti BAI.....	96
Prilog B	99
Prilog 1.....	99
Prilog 2.....	100
Prilog 3.....	101

Uvod

Osnovna dva cilja ovog istraživanja su empirijska provera konstruktne valjanosti skale ruminativnog stila mišljenja i provera prediktivne vrednosti ove skale u okviru različitih eksperimentalno indukovanih modaliteta negativnog raspoloženja (tuge, anksioznosti i besa). Ciljevi imaju i praktičan i teorijski značaj.

Praktičan značaj ogleda se u empirijskoj proveri internih metrijskih karakteristika i konstruktne valjanosti jedne relativno nove skale, koja pretenduje na to, da meri fenomen ruminacije u različitim kontekstima. Skala ruminativnog stila mišljenja je prevedena na srpski jezik, ali još uvek nisu sprovedene empirijske provere karakteristika ove skale na našoj populaciji. U isto vreme, postoji mali broj empirijskih istraživanja, koja govore o njenoj prediktivnoj vrednosti (Brinker & Dozois, 2009).

Teorijski značaj ovog istraživanja ogleda se u proveri jedne nove i šire operacionalizacije ruminacije. Autori skale ruminativnog stila mišljenja ističu njene prednosti u odnosu na dosadašnje, već dosta korišćene i empirijski potvrđene skale ruminacije (Brinker & Dozois, 2009). Prednosti koje autori ističu ogledaju se u tome da skala pretenduje da meri fenomen ruminacije u različitim kontekstima negativnog raspoloženja (kao što su: anksioznost, depresivnost i bes), a ne samo u kontekstu depresivnog raspoloženja, kao što je to slučaj sa većinom skala koje mere ruminaciju. Autori skale daju jedno šire shvatanje konstrukta ruminacije. Oni definišu ruminaciju kao dispoziciju, koja stvara globalnu osnovu za javljanje repetitivnog i nekontrolabilnog obrasca mišljenja. Prema shvatanjima autora, repetitivno i nekontrolabilno mišljenje se ne javlja samo u okviru depresivnog raspoloženja, već se ono može javiti i u kontekstu nezavisnom od valence afekta, vremenske direkcije i sadržaja mišljenja (Brinker & Dozois, 2009). Potrebno je ispitati, da li skala koja je konstruisana na osnovu ovako proširenog shvatanja konstrukta ruminacije zaista ima veću prediktivnu vrednost u predviđanju posledica ruminacije u odnosu na skale koje mere slične konstrukte (kao što su: depresivna ruminacija, briga, anksioznost i depresivnost).

Jedan od važnih teorijskih ciljeva je da se ispituju relacije između konstrukata ruminacije (šire i uže operacionalizovanog) i konstrukata bazične strukture ličnosti definisane u okviru petofaktorske paradigme (Knežević, Džamonja-Ignjatović & Đurić-Jočić, 2004). Od značaja je proveriti da li neka od bazičnih dimenzija ličnosti ima značaj u predviđanju posledica ruminacije nezavisno od skala koje mere sklonost ka ruminaciji.

Prediktivna vrednost skala biće ispitana nakon eksperimentalne indukcije negativnog

raspoloženja (tuge, anksionznosti i besa) i eksperimentalne indukcije ruminacije ili distrakcije. Jedna od glavnih posledica ruminacije jeste perzistencija negativnog raspoloženja nakog inicijalnog negativnog događaja (Eshun, 2000; Lyubomirsky, Caldwell, & Nolen-Hoeksema, 1999; Lyubomirsky & Tkach, 2004). Cilj istraživanja je da se utvrdi koji od navednih konstrukata najbolje i u kom stepenu predviđa perzistenciju negativnog raspoloženja (depresivnosti, anksioznosti i besa) nakon eksperimentalno indukovane ruminacije i distrakcije.

Značaj fenomena ruminacije

U poslednje dve decenije sprovedena su brojna istraživanja koja su se bavila fenomenom ruminacije u okviru istraživanja kognitivne vulnerabilnosti za depresiju. Razlog su brojni empirijski nalazi koji ukazuju da je ruminacija jedan od veoma važnih konstrukata za razumevanje nastanka, održavanja i ponovnog javljanja depresivnih simptoma (Nolen-Hoeksema, 1991; Smith & Alloy, 2009).

Brojne laboratorijske, transverzalne i prospektivne studije pokazale su da ruminacija kao odgovor na eksperimentalno indukovano ili prirodno nastalo depresivno raspoloženje dovodi do negativnih posledica, kao što su: pojačavanje i/ili perzistencija negativnog afekta i depresivnih simptoma, sklonost ka negativnom mišljenju, smanjena sposobnost rešavanja problema, snižena motivacija, inhibicija instrumentalnog ponašanja, narušena koncentracija i povećanje stresa (Eshun, 2000; Lyubomirsky, Caldwell, & Nolen-Hoeksema, 1999; Lyubomirsky & Tkach, 2004).

U okviru istraživanja veze između depresivnog raspoloženja i depresivne ruminacije sprovedena su brojna eksperimentalna i korelaciona istraživanja. U tipičnim eksperimentalnim istraživanjima subjekti su podvrgnuti bilo proceduri ruminacije bilo proceduri distrakcije. Takve studije su pokazale da kod disforničnih subjekata izloženih zadatku ruminacije dolazi do značajnog povećanja depresivnog raspoloženja (u odnosu na početno raspoloženje pre primene eksperimentalnih procedura) u poređenju sa disforničnim subjektima koji su bili uključeni u proceduru distrakcije, kao i u poređenju sa nedisforničnim subjektima u obe eksperimentalne situacije (Lyubomirsky, Caldwell, & Nolen-Hoeksema, 1999).

Kasnija istraživanja ispitivala su uticaj eksperimentalno indukovane ruminacije ne samo na raspoloženje nego i na postignuće na kognitivnim zadacima, koji su zahtevali fokusiranu pažnju, rešavanje interpersonalnih problema, itd. Svi ti eksperimenti pokazali su negativan uticaj ruminacije na kasnije postignuće u tim zadacima (Eshun, 2000; Lyubomirsky, Caldwell, & Nolen-Hoeksema, 1999; Lyubomirsky & Tkach, 2004).

Pored eksperimentalnih, sprovedena su i brojna korelaciona istraživanja, koja su ispitivala povezanost između depresivnog raspoloženja i ruminacije kako u okviru transversalnih tako i u okviru longitudinalnih nacrti (Smith & Alloy, 2009). Nolen-Hoeksema i Morrow (1993) su izveli jednu studiju u kojoj su pratili raspoloženje ispitanika, studenata. Ispitanici su 30 dana vodili dnevnik u kome su beležili svoja raspoloženja tokom svakog dana. Ova studija je pokazala da su ispitanici koji su skloni ruminaciji iskusili veći stepen depresivnog raspoloženja nego ispitanici koji nisu skloni ruminaciji. Takođe, utvrđeno je da su žene sklonije ruminaciji nego muškarci. Slično tome, Just i Alloy (1997) su prateći uzorak studenata pokazali, da su nedeprisivni ispitanici, koji su skloni ruminativnom koping stilu iskusili veći broj depresivnih epizoda tokom 18 meseci praćenja nego ispitanici koji nisu skloni ruminaciji.

Ovakva i mnogobrojna slična istraživanja pokazuju da je sklonost ruminativnom stilu reagovanja pouzdan prediktor izraženosti budućih depresivnih epizoda i negativnog raspoloženja. Iako je većina ovakvih istraživanja sprovedena na nekliničkim uzorcima, nalazi dobijeni na kliničkim uzorcima idu u prilog generalizaciji već poznatih rezultata dobijenih na nekliničkoj populaciji ispitanika.

Pored toga što je ruminacija robusan i empirijski utemeljen fenomen, ne postoji jedna, uniformna definicija ruminacije, kao ni jedan jedinstveni instrument za merenje ruminacije. To je zbog toga što postoje različiti teorijski modeli i različite operacionalizacije ruminacije. Neka od još uvek otvorenih teorijskih i istraživačkih pitanja u ovoj oblasti su: da li se ruminacija javlja isključivo u kontekstu depresije ili se javlja i u okviru drugih psihopatoloških fenomena (kao što su anksioznost i bes)? Da li je tu reč o istom mehanizmu koji leži u osnovi ispoljavanja različitih vidova psihopatologije? Da li ruminaciju treba razgraničiti od drugih konstrukata na osnovu sadržaja ili na osnovu nekih drugih karakteristika? Kakva je uloga metakognitivnih uverenja u ruminaciji? Da li je ruminacija reakcija na negativno raspoloženje ili stresni događaj koji prethodi negativnom raspoloženju? Koja je glavna funkcija ruminacije (Smith & Alloy, 2009)?

Teorijski modeli ruminacije

Jednu od najpoznatijih i najviše citiranih definicija ruminacije možemo pronaći u okviru teorije ruminativnog stila reagovanja na depresiju (engl. *Response Styles Theory*, skraćeno: RST). Ova teorija nastala je u kontekstu izučavanja kognitivne vulnerabilnosti za depresiju i predstavlja jednu od najviše empirijski utemeljenih konceptualizacija ruminacije. U okviru ove teorije, ruminacija se definiše kao *repetitivno mišljenje o uzrocima, konsekvencama i*

simptomima aktuelno prisutnog negativnog afekta (Nolen-Hoeksema, 1991). U skladu sa ovom teorijom autori su razvili instrument za merenje ruminativnog stila reagovanja na depresiju, skraćeno RRS (engl. *Ruminative Response Scale*; Nolen-Hoeksema & Morrow, 1991). Brojna istraživanja u okviru ovog pristupa pokazala su da postoji značajna povezanost između ruminacije i depresije – da se osobe sklone ruminaciji duže oporavljaju od depresivnih simptoma, da ruminacija dovodi do povećanja suicidalne ideacije, narušavanja sposobnosti rešavanja problema, motivacije i koncentracije (Eshun, 2000; Lyubomirsky & Tkach, 2004). Prema ovoj teoriji, sklonost ka ruminiranju o simptomima depresije i sklonost ka distrakciji pažnje na pozitivne sadržaje predstavljaju dva najznačajnija stila reagovanja na simptome depresije (Nolen-Hoeksema & Morrow, 1993). Ruminiranje predstavlja usmeravanje pažnje na simptome depresije i repetitivno, pasivno razmišljanje o mogućim uzrocima i posledicama tih simptoma. Distrakcija predstavlja namerno odvratanje pažnje od simptoma depresije i usmeravanje pažnje na prijatne ili neutralne misli i aktivnosti. Longitudinalna istaživanja na velikom uzorku ispitanika pokazuju da je tendencija ka ruminiranju stabilna individualna karakteristika, što znači da su neke osobe sklonije od drugih da ruminiraju o sopstvenim simptomima depresivnog raspoloženja, kao i o njihovim uzrocima i posledicama (Nolen-Hoeksema & Davis, 1999).

Sličan prethodnom modelu ruminacije je model ruminacije na tugu. U okviru ovog modela ruminacija se definiše kao *repetitivno mišljenje povodom aktuelnog distresa i okolnosti u vezi sa tugom* (Conway, Csank, Holm, & Blake, 2000). U skladu sa ovom definicijom, ruminativne misli su: 1) povezane sa prethodnim stresnim događajima ili samom prirodom negativnog raspoloženja; 2) nisu orijentisane ka ostvarenju ciljeva i ne motivišu osobu na svrshodno planiranje ili preuzimanje neke akcije i 3) pojedinci nisu u stanju da te misli podele sa drugima dok su preokupirani ruminacijom.

Kao i prethodna dva modela, model stresom aktivirane ruminacije (engl. *Stres Reactive Rumination*) nastao je u kontekstu izučavanja kognitivne vulnerabilnosti za depresiju (Alloy, Abramson, Hogan, Whitehouse, & Robinson, 2000). Polazeći od teorije naučene bespomoćnosti kao kognitivne teorije depresije (Abramson, Metalsky, & Alloy, 1989), Alloy i saradnici (2000) predložili su konceptualno proširenje teorije ruminativnog stila reagovanja (Nolen-Heoksema, 1991). Alloy i saradnici razvili su koncept stresom aktivirane ruminacije, koji ukazuje na tendenciju da se *ruminira u vezi negativnih zaključaka, koji su nastali nakon doživljenog stresnog događaja*. U okviru ovog modela, repetitivni, ruminativni lanac misli se javlja pre javljanja depresivnog rasplloženja, dok se prema shvatanjima teorije ruminativnog stila reagovanja, ruminacija javlja kao odgovor na depresivno raspoloženje (Nolen-Heoksema,

1991). Najveće ograničenje ovog modela je u tome što se sadržaj ruminacije svodi na ruminativne misli vezane za stresor i ne uključuje sadržaje vezane za sećanja na prethodne stresore, repetitivne negativne misli o vlastitom selfu, koje nisu vezane za sam stresor (Smith & Alloy, 2009).

Model ruminacije nakon doživljenog događaja (engl. *Post-Event Rumination*) je model koji je nastao u okviru izučavanja socijalne fobije (Clark & Wells, 1995). Ovaj model nastoji da razume kognitivne procese u sklopu socijalne anksioznosti i postulira ruminaciju kao odgovor na socijalne interakcije. Istraživanja u okviru ovog pristupa su pokazala da je ruminacija repetitivna, intruzivna i ometajuća za koncentraciju, da je povezana sa izbegavanjem socijalnih situacija i prisećanjem negativnih informacija o vlastitom selfu (Reichman, Gruter-Andrew & Shafran, 2000).

Teorija o progresu ciljeva (engl. *Goal-Progress Theory*) nudi posebno viđenje ruminacije prema kojem ruminacija nije reakcija na negativno raspoloženje ili negativni afekat *per se*, već ruminacija predstavlja odgovor na neuspeh u ostvarivanju željenih ciljeva osobe (Martin, Tesser & McIntosh, 1993). Osoba počinje da ruminira kada opaža diskrepancu između željenih i ostvarenih ciljeva. Prema shvatanju autora ove teorije, i depresija i ruminacija su pokrenute doživljenim neuspehom, međutim istraživanja pokazuju da ruminacija može biti pokrenuta bez aktuelnih i opaženih neuspeha (Nolen-Hoeksema & Morrow, 1991).

Teorija samoregulativnih egzekutivnih funkcija (engl. *S-REF*) definiše ruminaciju u širem kontekstu samoregulacije, u okviru S-REF modela emocionalnog poremećaja, koji uključuje pažnju, kognitivnu regulaciju, uverenja o strategijama emocionalne regulacije i interakciju između različitih nivoa kognitivne obrade (Wells & Matthews, 1996). Prema shvatanju Wells-a i Matthews-a ruminacija se definiše kao *generički proces odgovora na diskrepancu između aktuelnog i željenog statusa*. Prema ovom shvatanju, ruminacija je podvrsta brige i smatra se koping strategijom. U ovom modelu, metakognitivna uverenja o ruminaciji su uključena u konceptualizaciju ruminacije, što može igrati značajnu ulogu u razvoju ruminacije kao stabilnog seta odgovora. Autori smatraju da metakognitivna uverenja o ruminaciji predisponiraju osobu da odabira ruminaciju kao koping strategiju. Najveći nedostatak ovog modela je u tome što postoje značajna preklapanja sa drugim srodnim konstruktima, kao što su briga, koping strategije, intruzivne misli (Smith & Alloy, 2009).

Watkins (2004) definiše ruminaciju u okviru šire teorije self-fokusa. Prema ovoj teoriji, postoje dve vrste self-fokusa, konceptualno-evaluativni (analitički) i iskutveni self-fokus. Konceptualno-evaluativni self-fokus se odnosi na ruminaciju i podrazumeva da osoba nastoji da pronade značenja i uzroke nekog negativnog događaja, analitički misli o selfu i diskrepanci

između sadašnjeg i željenog stanja, što ima maladaptivne posledice (povećava disforiju). Nasuprot tome, u iskustvenom fokusu osoba se fokusira jedino na sadašnji, iskustveni aspekt doživljaja bez analitičkog pristupa, što ima adaptivne posledice, odnosno dovodi do redukcije negativnog afekta.

Da li je ruminacija jednodimenzionalni ili multidimenzionalan konstrukt?

U nastojanju da se odgovori na ovo pitanje nekoliko istraživača sprovelo je faktorsko-analitičke studije polazeći od različitih mera ruminacije. Te studije su pokazale postojanje dva faktora ruminativnog mišljenja, jedan adaptivni (nazvan *refleksija*) a drugi disfunkcionalan, maladaptivan (*ruminacija*), koji se dovodi u vezu sa depresijom (Treynor, Gonzales, & Nolen-Heoksema, 2003; Roberts, Gilboa, & Gotlib, 1998). U jednoj drugoj studiji u kojoj su autori sproveli faktorsku analizu na većem broju različitih mera ruminacije, došlo se takođe do dvofaktorske solucije (Seegerstrom, Stanton, Alden & Shortridge, 2003). Prvi faktor odnosio se na emocionalnu valencu repetitivnog mišljenja (negativni vs. pozitivni afekat) a drugi faktor se odnosio na motivaciju koja je u osnovi repetitivnog mišljenja (pretraživanje vs. rešavanje problema). Navedene i slične studije sugerišu dihotomni pogled na repetitivno mišljenje o selfu i impliciraju da je ruminacija multidimenzionalni konstrukt.

Stabilnost ruminacije

Različite teorije ruminacije se razlikuju po tome kako gledaju na stabilnost ruminacije, odnosno da li na ruminaciju gledaju kao na relativno stabilnu karakteristiku ili kao na tranzitivni fenomen povezan sa određenim stanjem (Smith & Alloy, 2009). Istraživanja u kojima je ispitivana test-retest stabilnost mera ruminacije pokazala su visoku test-retest stabilnost za mere dobijene skalom ruminativnog stila reagovanja na depresiju (skraćeno RRS), koji je zadavan u rasponu od dva, tri i pet meseci tokom jedne godine (Smith & Alloy, 2009). Koeficijenti korelacija su se kretali u opsegu od 0.47 do 0.80. U jednoj drugoj studiji, nisu potvrđeni nalazi koji bi ukazivali na stabilnost ruminacije tokom perioda od 6 meseci, ukazujući na to da je stabilnost RRS skorova varirala u zavisnosti od varijacija i izraženosti depresivnih simptoma (Kasch, Klein, & Lara, 2001). Jedno od potencijalnih objašnjenja ovog nalaza leži u činjenici da postoje preklapanja između nekoliko ajtema (stavki) RRS upitnika i ajtema, koji referiraju na simptome depresije (Roberts, Gilboa, & Gotlib, 1998).

U suprotnosti sa stavom da ruminacija predstavlja crtu, odnosno relativno trajnu karakteristiku pojedinca, stoje autori koji tvrde da je ruminacija prolazni fenomen (Smith &

Alloy, 2009). Ova grupa autora zastupa stanovište da se ruminacija javlja kao odgovor na neki traumatski ili stresni događaj. Tako koncipirana i merena ruminacija (*Responces to Stress Questionnaire*) pokazuje takođe izvestan stepen test-retest stabilnosti tokom više od dve nedelje (Conner-Smith, Compas, Wadsworth, Thomsen, & Saltzman, 2000).

Šta su inicijalni okidači za ruminaciju?

Različiti teoretičari ruminacije imaju različita shvatanja o tome, da li su okidači za ruminaciju spoljašnji ili unutrašnji faktori. Prema shvatanju jedne grupe autora (autora teorije ruminativnog stila reagovanja na depresiju), ruminacija predstavlja odgovor na negativni afekat, kao i simptome depresije kod osoba koje pate od kliničkih oblika depresije (Nolen-Hoeksema & Morrow, 1993). Nalazi istraživanja ukazuju na to, da ruminacija ne doprinosi javljanju depresije u odsustvu negativnog afekta, što sugerise da je negativno raspoloženje neophodna komponenta ruminativnog procesa (Nolen-Hoeksema & Morrow, 1993). Postoje nalazi da je stresom aktivirana ruminacija bolji prediktor kasnije depresije nego postignuće na skali ruminacije RRS upitnika (Robinson & Alloy, 2003). U okviru pristupa stresom aktivirane ruminacije, smatra se, da je, inicijalni okidač i za ruminaciju i za negativno raspoloženje negativni, stresni događaj.

Da li se ruminacija prevashodno odnosi na prošlost, sadašnjost ili budućnost?

Jedno od otvorenih pitanja vezanih za konstrukt ruminacije jeste vremenska dimenzija na koju se ruminacija odnosi. Da li su ruminativne misli usmerene na prošlost, sadašnjost ili budućnost (Smith & Alloy, 2009)? Ranije se verovalo da je ruminacija uglavnom fokusirana na prošlost ili sadašnjost. To je uglavnom posledica izučavanja ruminacije u kontekstu depresije. Međutim, novija istraživanja pokazuju, da je vremenska dimenzija ruminacije promenljiva, odnosno da ruminacija može početi sa fokusom na prošlost, ali da se kasnije tokom procesa fokus ruminacije može pomeriti na sadašnjost i budućnost (McLaughlin, Borkovec & Sibrava, 2007).

Da li je ruminacija karakteristična samo za depresiju?

Iako se ruminacije u većini istraživanja dovodi u vezu sa depresijom, nekoliko studija je pokazalo da ruminacija nije karakteristična samo za depresiju već i za anksiozne poremećaje (Smith & Alloy, 2009). Utvrđena je veza između ruminacije i različitih vidova psihopatologije:

socijalna fobija, traume, panični poremećaj, generalizovani anksiozni poremećaj, PTSP, opsesivno-kompulzivni poremećaj. Danas se smatra, da je ruminacija u vezi sa različitim bihevioralnim i emocionalnim problemima, kao što su depresija, anksioznost i bes (Smith & Alloy, 2009). O tome treba voditi računa pri konstrukciji instrumenata koji pretenduju da mere ruminaciju.

Funkcija ruminacije

Ne postoji jednoznačno viđenje koja je funkcija ruminacije. Neki autori vide ruminaciju kao disfunkcionalnu strategiju emocionalne regulacije. Drugi autori smatraju da osobe ruminiraju, jer veruju da im to pomaže u rešavanju problema, analiziranju i/ili otklanjanju diskrepance između opaženog i željenog statusa, pruža pomoć u dostizanju ciljeva, obradi informacija vezanih za stresni ili traumatski događaj (Smith & Alloy, 2009). Postoji veoma mali broj studija, koje se bave izučavanjem funkcije ruminacije i to predstavlja otvoreno istraživačko pitanje.

Briga i ruminacija

Mnogi istraživači prave razliku između brige i ruminacije, dok se u nekim modelima (kao što je *S-REF*) ruminacija posmatra kao podvrsta brige (Wells & Matthews, 1996). U literaturi ruminacija se obično dovodi u vezu sa depresijom dok se briga dovodi u vezi sa anksioznim poremećajima (Smith & Alloy, 2009). Međutim, istraživanja pokazuju, da postoji veliki komorbiditet između generalizovanog anksioznog poremećaj (GAD) i *major* depresije. Oko 60% osoba koje imaju simptome GAD-a takođe zadovoljavaju dijagnostičke kriterijume za *major* depresiju (Brown, Campbell, Lehman, Grisham & Mancill, 2001). Postoje istraživanja koja pokazuju da ruminacija dobro predviđa promene u pogledu i depresivnih i anksioznih simptoma (Nolen-Hoeksema, 2000; Reichman, Gruter-Andrew & Shafran, 2000), što bi moglo implicirati postojanje nekog zajedničkog mehanizma koji bi bio u osnovi brige i ruminacije.

Briga se definiše kao „*lanac relativno nekontrolabilnih misli ili predstava nabijenih negativnim afektom*”. Briga reprezentuje pokušaj mentalnog rešavanja problema sa neizvesnim ishodom ili mogućnošću javljanja jednog ili više negativnih ishoda (Borkovec, Robinson, Pruzinsky & DePree, 1983). Istraživanja koja su se bavila izučavanjem prirode depresivnog i anksioznog stila mišljenja, pokazala su da se ova dva tipa kognicije veoma razlikuju (Clark & de Silva, 1985). Sadržaj anksioznog lanca misli (brige) se značajno razlikuje od depresivnog lanca misli (ruminacije) u pogledu tema anticipirane pretnje ili opasnosti u budućnosti. Za

razliku od brige, sadržaj ruminacija fokusiran je oko tema gubitka ili neuspeha u prošlosti (Beck, 1967). Sadržaj brige je često fokusiran na rešavanje problema i ima orijentaciju ka budućnosti, dok je sadržaj ruminacija pretežno obojen temom gubitka i okrenut je ka prošlosti (Papageorgiou & Wells, 2004). Ruminacija u poređenju sa brigom je u vezi sa manjim stepenom samopouzdanja u sposobnost rešavanja problema i manjim stepenom ulaganja napora u rešavanje problema, kao i naglašenom orijentacijom ka prošlosti (Papageorgiou & Wells, 2004).

Sličnost ruminacije i brige ogleda i u visokim korelacijama između *self-report* mera ruminacije i brige, $r = 0.66$ (Back & Perkins, 2001). U jednoj studiji u kojoj su korišćene skala ruminativnog stila reagovanja na depresiju i skala brige, korišćenjem SEM modela na dobijenim podacima, izolovana je latentna varijabla, koja je nazvana *repetitivno mišljenje*. Ova varijabla uključivala je manifestne varijable: ruminaciju i brigu i korelirala je sa depresijom i anksioznošću (Seegerstrom et al., 2003).

Ruminativni stil mišljenja – definicija i operacionalizacija

Najveći broj istraživanja ruminacije polazi od definicije ruminacije koju je dala Nolen-Heoksema (1991). U skladu sa tom definicijom ruminacija se posmatra kao koping mehanizam, koji se javlja kao odgovor na depresivno raspoloženje. Nolen-Heoksema i saradnici su razvili upitnik RRS (engl. *Ruminative Response Scale*; Nolen-Heoksema & Morrow, 1991) za merenje depresivne ruminacije. Ovaj upitnik je do sada korišćen u velikom broju istraživanja.

Brinker i Dozois (2009) smatraju da je ovako koncipirana ruminacija značajno ograničena. L. L. Martin i Tesser (1996) smatraju da ruminativni stil mišljenja može da uključuje različite teme, valence i vremenske odrednice. Iz toga proizilazi shvatanje, da je ruminacija stil mišljenja koji nije određen isključivo sadržajem i kontekstom u kojem se javlja (Brinker & Dozois, 2009). Iako je razumavanje ruminacije u kontekstu depresije važno, ograničavanje samo na sadržaj ruminativnog mišljenja u sklopu depresije značajno ograničava prostor za istraživanje i razumevanje ruminacije u drugim domenima.

Za razliku od koncepcije ruminacije koju predlaže Nolen-Heoksema, postoje istraživanja koja ukazuju na to, da ruminacija nije samo reakcija na aktuelno depresivno raspoloženje (Ali & Toner, 1996), već može biti i reakcija na negativni događaj pre javljanja depresivnog raspoloženja (Bolen, van de Bout & van de Hout, 2003). Ovaj nalaz je u suprotnosti sa glavnim stavom teorije ruminativnog stila reagovanja na depresiju. Ako se na ruminaciju gleda kao na odgovor na depresivno raspoloženje, postavlja se pitanje kako je moguće da se

ruminacija javlja pre pojave depresivnog raspoloženja (Brinker & Dozois, 2009).

Brinker i Dozois (2009) ne samo da kritički razmatraju koncepciju ruminacije u okviru teorije ruminativnog stila reagovanja na depresiju već ukazuju i na probleme u operacionalizaciji ovako definisanog konstrukta. Jedan od problema se ogleda u tome što postoje velika preklapanja između sadržaja ajtema upitnika RRS i depresivnih simptoma. Treynor i saradnici (2003) su ukazali na to, da je čak 12 od 22 ajtema RRS upitnika veoma slično ajtemima Bekovog inventara depresije BDI (Beck, Ward, Mendelsohn, Mock, & Erbaugh, 1961). Na osnovu ovih nalaza može se opravdano smatrati da RRS upitnik ima više ajtema koji mere simptome depresije nego ruminaciju *per se*. Zbog toga se može dovesti u pitanje prediktivna vrednost ovog instrumenta u pogledu predviđanja budućih depresivnih epizoda i depresivnog raspoloženja.

Treynor, Gonzalez i Nolen Hoeksema (2003) napravili su novu meru ruminacije polazeći od upitnika RRS, tako što su iz upitnika odstranili sve ajteme koji su referirali na simptome depresije i sproveli faktorsku analizu. Faktorska analiza 10 ajtema produkovala je dva faktora, koje su autori nazvali – *zamišljenost* (engl. *Brooding*) i *refleksija*. Ajtemi koji su konvergirali ka faktoru *zamišljenost* su i dalje korelirali sa depresijom (merenom putem BDI). Tako je dobijena čistija mera ruminacije, ali treba istaći da i ovi ajtemi mere samo ruminaciju koja je povezana sa depresivnim raspoloženjem (Brinker & Dozois, 2009).

Brinker i Dozois (2009) ističu da fokusiranje autora na određeni sadržaj ruminacije onemogućava istraživačima da istražuju ruminaciju u drugim domenima (kao na primer u domenu anksioznosti). L. L. Martin i Tesser (1996) smatraju da se razlika između brige i ruminacije ogleda u vremenskoj direkciji mišljenja. Briga je orijentisana na budućnost, a ruminacija na prošlost. Ali uprkos razlici u vremenskoj direkciji i brigu i ruminaciju karakterišu *intruzivne, nekontrolabilne, rekurentne i repetitivne misli*. Moguće je pretpostaviti da se isti stil mišljenja (intruzivan, nekontrolabilan, rekurentan i repetitivan) manifestuje sa različitim sadržajima u okviru različitih poremećaja (Brinker & Dozois, 2009). Ako bi se takva pretpostavka pokazala ispravnom, to bi još jednom ukazivalo na to, da upitnik RRS nije pogodan za ispitivanje generalne tendencije ka ruminativnom stilu mišljenja.

Polazeći od ovakvog stava, Brinker i Dozois (2009) su smatrali da je potrebno konstruisati skalu koja će meriti *generalnu sklonost ka ruminativnom mišljenju*, koje se može okarakterisati gore navedenim atributima. McIntosh, Harlow i Martin (1995) su učinili jedan takav pokušaj. Oni su napravili skalu globalnog ruminativnog mišljenja (engl. *Global Ruminative Scale*). Nažalost, ova skala nije pokazala zadovoljavajući stepen unutrašnje konzistentnosti. Jedan od razloga je bio nedovoljan broj ajtema uključenih u skalu.

Brinker i Dozois (2009) su konstruisali svoju skalu ruminativnog stila mišljenja (engl. RTS – *Ruminative Thought Style Questionnaire*). Polazeći od viđenja ruminacije, koje su predložili L. L. Martin i Tesser (1996), autori su konstruisali skalu koja meri *opštu tendenciju ka ruminativnom stilu mišljenja*. Ajtemi skale reprezentuju repetitivne, rekurentne, nekontrolabilne i intruzivne obrasce mišljenja. U pogledu valence, skala sadrži pozitivne, negativne i neutralne ajteme, kao i ajteme različite vremenske direkcije (ajteme koji se odnose na prošlost, sadašnjost i budućnost). Finalna verzija skale sadrži 20 ajtema koji mere opšti ruminativni stil mišljenja (na primer: *Ponekad uhvatim sebe da sam sedeo i razmišljao o nečemu satima; Kada se bliži neki važan događaj ja ne mogu da prestanem da mislim o tome; Ne mogu da prestanem da mislim o nekim stvarima*, itd.) (Brinker & Dozois, 2009). Svaki ajtem je sedmostepena Likertova skala.

Faktorska analiza skale je pokazala da svih 20 ajtema skale grade jedan jedinstveni faktor, što je u skladu sa početnom pretpostavkom da skala treba da meri jednu generalnu tendenciju ka ruminaciji. Skala ima visoku unutrašnju konzistentnost $\alpha = 0.92$ i test-retest pouzdanost $r = 0.89$, utvrđenu u periodu od mesec dana (Brinker & Dozois, 2009).

Istraživanja spovedena sa ovom skalom pokazala su da RTS ima veću prediktivnu vrednost budućeg depresivnog raspoloženja i stresa od skale RRS. Autori su u studiji u kojoj su pratili raspoloženje studenata tokom tri nedelje pokazali da čak i kada se postignuće studenata na RRS upitniku statistički kontroliše, RTS i dalje predviđa depresivno raspoloženje. Nalazi ovog istraživanja ukazuju da je RTS bolji prediktor budućeg negativnog raspoloženja kada se kontroliše početni nivo depresivnog raspoloženja nego upitnik RRS (Brinker & Dozois, 2009).

Pored dobrih psihometrijskih karakteristika RTS, ovaj instrument otvara mogućnosti za šira istraživanja ruminacije nego što je to bio slučaj sa starim instrumentima. Zbog toga što je RTS skala zasnovana na globalnijem, širem poimanju ruminacije nego što je to slučaj sa RRS i drugim instrumentima, moguće je ovaj instrument primeniti i u drugim istraživačkim situacijama, koje nisu striktno vezane za depresivno raspoloženje. Na primer, primenom ovog instrumenta moguće je ispitati fenomen ruminacije u vezi sa anskioznošću i besom i utvrditi kakva je prediktivna vrednost ovog instrumenta u tim kontekstima. Na taj način, bilo bi moguće utvrditi, da li osobe koje su sklone repetitivnom, rekurentnom, nekontrolabilnom i intruzivnom stilu razmišljanja zaista ispoljavaju tu svoju opštu sklonost u različitim kontekstima i raspoloženjima. Ako bi se na primer pokazalo, da instrument RTS podjednako dobro predviđa priraštaj negativnog afekta nakon indukcije ruminacije povodom različitih tipova negativnog raspoloženja (anskioznosti, besa i tuge) kod osoba koje su sklone globalnom ruminativnom stilu mišljenja, mogli bismo zaista da tvrdimo da je reč o globalnom, a ne specifičnom mehanizmu

koji je vezan samo za određeni kontekst. Zatim bi bilo moguće utvrditi, da li u kontekstu anksioznosti (koja se dovodi više u vezu sa brigom) veću prediktivnu vrednost u predviđanju anksioznosti ima briga ili globalna tendencija ka repetitivnom mišljenju merena instrumentom RTS.

Eksperimentalno indukovanje raspoloženja

U poslednje tri decenije sproveden je veliki broj istraživanja koja su se bavila izučavanjem uticaja raspoloženja na razne psihološke varijable. Cilj ovih istraživanja bio je da se stekne bolji uvid u odnose između kognicije, emocija i ponašanja. U te svrhe, razvijen je veliki broj eksperimentalnih procedura za indukciju pozitivnog i negativnog raspoloženja (engl. MIP – *Mood Induction Procedures*). Sa porastom korišćenih procedura i istraživanja, javila se i težnja ka empirijskoj proverbi validnosti standardnih procedura najčešće korišćenih u istraživanjima (Westermann, Spies, Stahl, & Hesse, 1996).

Jedna od najčešćih zamerki ovim procedurama bila je da one nisu efikasne kod svih subjekata. Martin (1990) je u svojoj meta-analitičkoj studiji pokazao da je procenat subjekata kod kojih je uspešno indukovano željeno raspoloženje iznosio oko 50% za Valtenov metod i metod facijalne ekspresije i oko 75% za metode imaginacije, film/scenario i muzički metod.

Druga najčešća metodološka zamerka ovim procedurama jeste da bez obzira koju proceduru koristimo za indukciju raspoloženja, teško je postići takav efekat da se kod subjekata indukuje isključivo jedna ciljana emocija (Polivy, 1981). Kod indukcije negativnog raspoloženja najčešće se dešava da subjekti saopštavaju istovremeno javljanje nekoliko negativnih emocija, kao što su anksioznost, potištenost i ljutnja. Iz tih razloga, u najvećem broju istraživanja se koriste upitnici ili skale koje mere veći broj afektivnih stanja.

Treća, najčešće isticana metodološka zamerka eksperimentalnim procedurama indukcije raspoloženja je mogućnost javljanja tzv. *efekta zahteva eksperimentatora* (engl. *Demand effect*). Ovaj efekat predstavlja konfundirajuću varijablu, koja značajno može da dovede u pitanje validnost procedure indukcije raspoloženja. Efekat zahteva eksperimentatora se ogleda u tome da može doći do toga da kod subjekta nije indukovano ciljano raspoloženje, ali se subjekat pretvara i saopštava da jeste, jer se on/ona povinovao/la zahtevu eksperimentatora (koji može biti eksplicitan ili može proizilaziti iz toga što subjekat sam uviđa svrhu eksperimenta) (Cook & Campbell, 1979).

Postoji nekoliko strategija za kontrolisanje ovog efekta: subjekti mogu biti obmanuti u pogledu stvarne svrhe istraživanja, sumnjivi subjekti mogu biti odstranjeni iz analize podataka,

indukcija raspoloženja i ispitivanje zavisnih varijabli može biti sukcesivno sprovedeno u dva naizgled nezavisna eksperimenta ili se može obezbediti kontrolna grupa u kojoj se namerno indukuje efekat zahteva (od ispitanika se traži da se ponašaju kao da je željeno raspoloženje indukovano) (Westermann, Spies, Stahl, & Hesse, 1996).

Westermann i saradnici (1996) su odlučili da sprovedu jednu meta-analitičku studiju istraživanja u kojima su korišćene procedure za indukciju raspoloženja. U ovoj studiji, autori su analizirali 250 efekata indukcije pozitivnog, negativnog i depresivnog raspoloženja u istraživanjima koja su sprovedena na nekliničkim uzorcima. Istraživanja koja su bila predmet ove studije obuhvatala su 11 najčešće korišćenih procedura za indukciju raspoloženja: imaginaciju, Valtenov metod, film/scenario metodu (sa i bez instrukcija), muzičku metodu (sa i bez instrukcija), *feedback* metodu, metodu socijalne interakcije, metodu poklona, facijalne ekspresije i kombinovane metode. Pored efektivnosti samih procedura, autori su ispitivali i da li određene karakteristike studija mogu uticati na efekte indukcije (na primer: da li su subjekti bili informisani o svrsi eksperimenta, da li je od subjekata traženo da dožive određeno raspoloženje ili ne, itd.), kao i efekat indukcije na različite mere samoprocene (standardne ili specijalno konstruisane za svrhu eksperimenata) i bihevioralne mere (Westermann, Spies, Stahl, & Hesse, 1996). Nalazi su pokazali da je jačina efekta bila veća za indukciju negativnog u odnosu na indukciju pozitivnog raspoloženja. Sve ispitivane procedure pokazane su kao efikasne. Prosečna veličina efekta za metodu imaginacije u indukciji negativnog raspoloženja iznosila je 0.52 (veličina efekata za 11 procedura kretala se od 0.41 do 0.73 – metod film/scenario). Efekti indukcije su bili veći kada je od subjekata eksplicitno traženo da proizvedu određeno raspoloženje. Efekat indukcija bio je manji kada su kontrolisane karakteristike studija koje mogu dovesti do efekta zahteva eksperimentatora i kada subjekti nisu bili informisani o svrsi istraživanja. Efekat indukcija pokazao se značajnim i za bihevioralne mere, ali je prosečan efekat bio manji nego za *self-report* mere (Westermann, Spies, Stahl, & Hesse, 1996).

Eksperimentalni zadatak ruminacije

Nolen-Hoeksema (1991) smatra da depresivno raspoloženje dovodi do javljanja negativnih misli, a ruminacija predstavlja samousredsređenost na te misli i depresivno raspoloženje. Samousredsređena pažnja negativne misli dovodi u centar pažnje što utiče na suđenje i interpretaciju tekućih događaja. Negativne interpretacije pojačavaju potom depresivno raspoloženje. Samousredsređenost sama po sebi neće dovesti do negativnog

mišljenja, ako osoba nije u depresivnom raspoloženju, jer po shvatanju Nolen-Hoeksema (1991) negativno raspoloženje dovodi do negativnih misli, a ruminativna samousredsređenost ih samo pojačava. Dakle, prema teoriji ruminativnog stila reagovanja, ruminativna samousredsređenost dovodi do pojačavanja incijalnog negativnog raspoloženja (Hoeksema, 1991; 2004). Pored pojačanog negativnog raspoloženja ruminacija se negativno odražava i na koncentraciju, postignuće na akademskim zadacima i rešavanju interpersonalnih problema (Nolen-Hoeksema & Morrow, 1993).

Kada je u pitanju eksperimentalno indukovanje ruminacije najčešće je korišćena procedura, koju su razvile Nolen-Hoeksema i njeni saradnici (Nolen-Hoeksema & Morrow, 1993). Ova procedura nastala je u okviru teorije ruminativnog stila reagovanja na depresiju (Nolen-Hoeksema, 1991; 2004). U zadatku ruminacije, od ispitanika se traži da se usresredi na aktuelno raspoloženje, uzroke i posledice tog raspoloženja i samoevaluacije koje su u vezi sa tim raspoloženjem (Nolen-Hoeksema & Morrow, 1993).

U originalnoj proceduri, ispitanici rade zadatak ruminacije individualno. Eksperimentator saopštava svakom ispitaniku da će se od njega/nje tražiti da se fokusira na „neke ideje i misli“. Tokom zadatka, eksperimentator čita ajteme ispitaniku, koji su konstruisani tako da ispitanika podstaknu na analizu aktuelnog raspoloženja, uzroke, značenja i posledice tog raspoloženja. Cela procedura traje 8 minuta (Nolen-Hoeksema & Morrow, 1993; Rustin & Nolen-Hoeksema, 1998).

Ova procedura primenjivana je u mnogim istraživanjima. Rezultati brojnih studija su pokazali da samousredsređena pažnja dovodi do pojačavanja depresivnog raspoloženja kod disforičnih ili klinički depresivnih pacijenata (Fennell & Teasdale, 1984, Lyubomirsky & Nolen-Hoeksema, 1993; Nolen-Hoeksema & Morrow, 1993). Potpuno isti nalazi dobijeni su i kod ispitanika koji su ruminirali nakon indukovano besa (Rustin & Nolen-Hoeksema, 1998).

U ovom istraživanju korišćena je modifikovana verzija opisane procedure. Osnovni razlog zašto je procedura morala biti modifikovana je razlika u načinu ispitivanja ispitanika. Dok su u istraživanjima Nolen-Hoeksema i saradnika (Lyubomirsky & Nolen-Hoeksema, 1993; Nolen-Hoeksema & Morrow, 1993; Rustin & Nolen-Hoeksema, 1998) svi ispitanici bili ispitivani individualno (svaki ispitanik je individualno prolazio kroz sve faze istraživanja, testiranja, indukcije raspoloženja i zadatka ruminacije/distrakcije), u ovom istraživanju ispitivanje ispitanika sprovedeno je grupno. Osnovni razlog je u tome što je u ovom istraživanju učestvovalo 180 ispitanika koje nije bilo moguće ispitati individualno, zbog nedostatka vremena i odgovarajućih resursa. U gore opisanim istraživanjima učestvovao je daleko manji broj ispitanika. Istraživanje je zahtevalo da se ispita minimum 180 ispitanika, kako bi se mogle

sprovesti odgovarajuće psihometrijske analize iz prvog dela istraživanja. Već tokom pilotskog istraživanja pokazalo se da nije moguće da zadatak ruminacije/distrakcije traje duže od 5 minuta, jer u kontekstu grupnog ispitivanja nije bilo moguće održati duže pažnju ispitanika, tako da oni fokusirano prate instrukcije, obavljaju eksperimentalni zadatak bez ometanja, nekontrolisanih distraktora i fluktuacije pažnje. Iz tog razloga proceduru smo ograničili na trajanje od 5 minuta umesto 8 minuta. Iako je sam zadatak ruminacije/ distrakcije trajao 3 minuta kraće, to se nije odrazilo na očekivane efekte. Ajtemi koji su konstruisani za ovu proceduru su bazirani na principima i definiciji ruminacije, koju je dala Nolen-Hoeksema i saradnici (Hoeksema 1991, 2004; Lyubomirsky & Nolen-Hoeksema, 1993; Nolen-Heoksema & Morrow, 1993). Detaljan opis procedure koja je korišćena u ovom istraživanju prikazan je u metodološkom delu.

Eksperimentalni zadatak distrakcije

Eksperimentalni zadatak distrakcije korišćen u ovom istraživanju bio je isti kao zadatak koji je koristila Nolen-Hoeksema i njeni saradnici (Hoeksema 1991; 2004; Lyubomirsky & Nolen-Hoeksema, 1993; Nolen-Heoksema & Morrow, 1993). Jedina razlika je u tome što je zadatak u ovom istraživanju sproveden grupno. Zadatak je trajao 5 minuta, kao i zadatak ruminacije. Zadatak distrakcije sledi nakon indukcije negativnog raspoloženja. Od subjekta se traži da u trajanju od 5 minuta zamišlja neki emocionalno neutralan sadržaj, koji mu odvlači pažnju od prethodno indukovano negativnog raspoloženja. Nakon obavljenog zadatka distrakcije očekuje se značajan pad negativnog raspoloženja (Nolen-Hoeksema, 1991). Detaljan opis ove procedure prikazan je u metodološkom delu.

Eksperimentalna validacija instrumenta ruminativnog stila mišljenja

Ruminacija se u prirodnim uslovima javlja ili kao reakcija na aktuelno depresivno raspoloženje (Nolen-Hoeksema, 1991) ili kao reakcija na neki negativni događaj pre javljanja depresivnog raspoloženja (Bolen, van de Bout & van de Hout, 2003). S toga se pretpostavlja da će osoba sklona ruminaciji početi da ruminara kada se javi odgovarajući precipitator. Iz tog razloga ispitivanje ruminacije u laboratorijskim, kontrolisanim uslovima podrazumeva eksperimentalnu indukciju negativnog raspoloženja i ruminacije. Drugi razlog zašto se ruminacija ispituje eksperimentalno je postojanje kontrolisanih uslova u kojima se kontrolišu brojne potencijalno konfundirajuće varijable.

S obzirom na to, da instrument ruminativnog stila mišljenja pretenduje da meri opštu sklonost ka ruminaciji, to implicira potrebu validacije instrumenta u različitim kontekstima (različitim modalitetima negativnog raspoloženja, ne samo depresivnog, već pre svega u kontekstu anksioznosti i besa). Drugi, često korišćeni instrumenti za merenje sklonosti ka ruminaciji (kao na primer: skala ruminativnog stila reagovanja na depresiju) podrazumevaju merenje ruminacije isključivo u kontekstu depresivnog raspoloženja, stoga dovođenje u vezu skale ruminativnog stila mišljenja i drugih sličnih instrumenata namenjenih merenju ruminacije ne bi omogućili zadovoljavajući uvid u validnost instrumenta, koji pretenduje da meri opštu sklonost ka ruminaciji (naročito van konteksta depresivnog raspoloženja).

Predmet istraživanja

Istraživanje ima dva predmeta. Prvi predmet istraživanja je provera konstruktne (konvergentne i divergentne) valjanosti skale ruminativnog stila mišljenja (engl. *Ruminative Thought Style Questionnaire*, skraćeno: RTS). Ovaj deo istraživanja odnosi se na utvrđivanje relacija između globalnog ruminativnog stila mišljenja, sklonosti ka depresivnoj ruminaciji i sklonosti ka brizi sa bazičnom strukturom ličnosti definisanom u okviru petofaktorskog modela ličnosti (Costa & McCrae, 1995). Osnovni cilj ovog dela istraživanja je da se utvrdi u kom stepenu se sklonost ka globalnom ruminativnom stilu mišljenja može objasniti konstruktima bazične strukture ličnosti i kakve su njene relacije sa srodnim merama, kao što su depresivnost, anksioznost i briga.

Drugi predmet ovog istraživanja je empirijska provera prediktivne vrednosti skale ruminativnog stila mišljenja. Skala ruminativnog stila mišljenja je relativno nov i nedovoljno empirijski validiran instrument za merenje opšte sklonosti ka ruminaciji kao relativno trajnoj karakteristici ličnosti (Brinker & Dozois, 2009). Dosadašnji instrumenti konstruisani za merenje ruminacije najčešće su bili operacionalno definisani tako da se ruminacija merila u određenom kontekstu, najčešće u kontekstu depresivnog raspoloženja ili reagovanja na stresne događaje (Smith & Alloy, 2009). Za razliku od prethodnih instrumenata, skala ruminativnog stila mišljenja pretenduje da meri globalni ruminativni stil, koji nije određen sadržajem, valencom i vremenskom direkcijom (Brinker & Dozois, 2009). Upravo iz tog razloga je neophodno empirijski proveriti kakva je prediktivna vrednost ovog instrumenta u različitim kontekstima negativnog raspoloženja. U ovom istraživanju, prediktivna vrednost skale biće testirana u kontekstu ruminacije na eksperimentalno indukovanu anksioznost, bes i tugu. Prediktivna vrednost skale ruminativnog stila mišljenja (engl. *Ruminative Thought Style*

Questionnaire, skraćeno RTS), u kontekstu indukovane tuge, anksioznosti i besa biće upoređena sa prediktivnom vrednošću do sada veoma korišćene skale ruminativnog stila reagovanja na depresiju (engl. *Ruminative Response Scale*, skraćeno RRS), i skale koja meri brigu (engl. *Penn State Worry Questionnaire*, skraćeno PSWQ).

Istraživanje ima i teorijski i praktičan značaj. Teorijski značaj ogleda se u eksperimentalnoj proverbi hipoteze o globalnosti ruminativnog stila mišljenja kao relativno trajne karakteristike ličnosti. Ako je sklonost ka ruminiaciji globalna, odnosno nezavisna od sadržaja onda se ona mora ispoljiti u različitim kontekstima, što se upravo testira ovim istraživanjem (u kontekstu indukovane anksioznosti, besa i tuge).

U skladu sa tim, ako je sklonost ka ruminaciji globalna i stabilna karakteristika ličnosti (nasuprot ideji o ruminaciji kao odgovoru na aktuelno depresivno raspoloženje ili stresni događaj), takva dispozicija mora pokazati značajne obrasce povezanosti sa konstruktima bazične strukture ličnosti.

Teorijski značaj ovog istraživanja ogleda se i u istraživanju povezanosti ruminacije kao globalnog stila mišljenja i brige kao još jednog repetitivnog, intruzivnog i relativno nekontrolabilnog obrasca mišljenja, koji se javlja u kontekstu anksioznog raspoloženja. Neophodno je proveriti i uporediti kakva je prediktivna vrednost brige, a kakva je prediktivna vrednost ruminativnog stila mišljenja u predikciji anksioznosti u uslovima eksperimentalno indukovane anksioznosti i eksperimentalno indukovane ruminacije/distrakcije.

Praktični značaj ovog istraživanja ogleda se u empirijskoj proverbi konstruktne valjanosti i internih metrijskih karakteristika jedne nove skale (skale ruminativnog stila mišljenja) na našoj populaciji i eksperimentalnoj proverbi njene prediktivne vrednosti u kontekstu indukovane anksioznosti, tuge i besa. S obzirom na to, da je reč o veoma perspektivnom, ali novom i nedovoljno ispitanom instrumentu, svaka studija koja bi išla u prilog njegove validnosti je dragocena. Takođe, za svrhu ovog istraživanja biće prevedena i psihometrijski evaluirana skala brige (engl. *Penn State Worry Questionnaire*, skraćeno PSWQ).

Ciljevi istraživanja

1. Utvrditi osnovne interne metrijske karakteristike (pouzdanost, reprezentativnost, homogenost i internu valjanost) instrumenata (ruminativni stil mišljenja RTS, ruminativni stil reagovanja na depresiju RRS, briga PSWQ, Bekov inventar depresivnosti BDI-II, Bekov inventar anksioznosti BAI) na istraživačkom uzorku.
2. Ispitati relacije između ruminativnog stila mišljenja (skala RTS), ruminativnog stila

reagovanja na depresiju (skala RRS), sklonosti ka brizi (skala PSWQ) i konstrukata bazične strukture ličnosti (instrument NEO-PI-R).

3. Utvrditi kakva je bazična struktura ličnosti osoba sa izraženom sklonošću ka ruminativnom stilu mišljenja i osoba koje nisu sklone ruminaciji.
4. Utvrditi da li postoje efekti za eksperimentalne indukcije raspoloženja (anksioznosti, besa i tuge) u sva tri eksperimenta.
5. Utvrditi da li postoje efekti eksperimentalno indukovane ruminacije i distrakcije u sva tri eksperimenta.
6. Utvrditi koji od instrumenata (RTS – ruminativni stil mišljenja, RRS – ruminativni stil reagovanja na depresiju, PSWQ – briga) ima najveću prediktivnu vrednost u predviđanju depresivnosti, anksioznosti i besa nakon zadatka ruminacije/distrakcije u sva tri eksperimenta sa indukcijom tuge/anksioznosti/besa.
7. Utvrditi kakva je prediktivna vrednost konstrukata bazične strukture ličnosti u predviđanju anksioznosti, depresivnosti i besa kao odgovora na eksperimentalnu indukciju negativnog raspoloženja pre i posle obavljenog zadatka ruminacije/distrakcije.

Hipoteze

1. Na osnovu dosadašnjih empirijskih nalaza dobijenih u istraživanju autora skale ruminativnog stila mišljenja, kao i teorijske pretpostavke da instrument meri globalnu dispoziciju ka ruminaciji (Brinker & Dozois, 2009) očekuje se da će ova skala imati veću prediktivnu vrednost u odnosu na skalu ruminativnog stila reagovanja na depresiju u predviđanju nivoa depresivnosti, anksioznosti i besa nakon eksperimentalno indukovane ruminacije i distrakcije u sva tri eksperimenta sa indukcijom negativnog raspoloženja.
2. Očekuje se da obe mere ruminacije (skale ruminativnog stila mišljenja i skale ruminativnog stila reagovanja na depresiju) konvergiraju ka jedinstvenom faktoru ruminacije i u isto vreme se jasno razlikuju od mera srodnih konstrukata (depresivnosti, anksioznosti i brige).
3. Očekuju se značajne povezanosti između konstrukata bazične strukture ličnosti i ruminativnog stila mišljenja, kao mere ruminacije nezavisne od konteksta, vremenske direkcije i valence.

Metodološki deo

Istraživački dizajn

Istraživanje se sastoji od ukupno četiri studije, jedne korelacione i tri eksperimentalne. Prva studija je korelaciono istraživanje u kojem su ispitivane relacije između skala koje se odnose na konstrukte ruminacije (skale ruminativnog stila mišljenja i skale ruminativnog stila reagovanja na depresiju), konstrukte brige i instrumenta namenjenog merenju konstrukata bazične strukture ličnosti. Podaci prikupljeni u ovoj studiji iskorišćeni su za utvrđivanje internih metrijskih karakteristika skala ruminativnog stila mišljenja, ruminativnog stila reagovanja na depresiju i skale brige, proveru konstruktne (konvergentne i divergente) valjanosti skale ruminativnog stila mišljenja i ispitivanje relacija između konstrukata ruminacije i konstrukata bazične strukture ličnosti.

Druga, treća i četvrta studija su eksperimenti sa indukcijom negativnog raspoloženja (tuge/anksioznosti/besa) i eksperimentalnim zadacima ruminacije i distrakcije. U prvom eksperimentu sprovedena je indukcija tuge, u drugom indukcija anksioznosti, u trećem indukcija besa. U sva tri eksperimenta, reč je o dvofaktorskom nacrtu 2x3. Prvi faktor je *Grupa* (ispitanici su učestvovali u zadatku ruminacije ili distrakcije). Reč je neponovljenom faktoru. Drugi faktor je *Vreme* (merenje raspoloženja pre indukcije/posle indukcije/posle zadatka ruminacije/distrakcije). Reč je o ponovljenom faktoru.

Uzorak

Uzorak se sastojao od ukupno 180 ispitanika (150 devojaka i 30 momaka), uzrasta od 19 do 30 godina. Prosečan uzrast ispitanika je iznosio 23 godine. Uzorak je prigodan i neujednačen po polu. Ispitanici su studenti prve, druge, treće i četvrte godine psihologije Filozofskog fakulteta, Univerziteta u Beogradu. Svi ispitanici su učestvovali u prvoj korelacionoj studiji. U drugoj, trećoj i četvrtj studiji učestvovalo je 60 ispitanika po eksperimentu. Ispitanici su na slučajan način raspoređeni za učešće u jednom od tri eksperimenta i zatim ponovo slučajno raspoređeni u grupu koja je radila zadatak ruminacije ili grupu koja je radila zadatak distrakcije. Pre učešća u istraživanju ispitanici su dobili i potpisali informisanu saglasnost o učešću u istraživanju.

Varijable

U istraživanju možemo razlikovati sledeće grupe varijabli:

1. Demografske varijable: pol, uzrast.
2. Prediktorske varijable: globalni indeks ruminacije (skor na skali ruminativnog stila mišljenja, skraćeno RTS), izraženost depresivne ruminacije (skor na skali ruminativnog stila reagovanja na depresiju, skraćeno RRS), sklonost ka brizi (skor na skali brige, skraćeno PSWQ), depresivnost (izraženost simptoma depresije, skor na Bekovom inventaru depresivnosti, skraćeno BDI-II), izraženost simptoma anksioznosti (skor na Bekovom inventaru anksioznosti, skraćeno BAI), varijable koje se odnose na bazičnu strukturu ličnosti (pet bazičnih domena ličnosti Neuroticizam, Ekstraverzija, Otvorenost, Saradljivost, Savesnost, instrument NEO-PI-R).
3. Kriterijumske varijable: globalni indeks ruminacije (skor na skali RTS), depresivna ruminacija (skor na skali RRS), varijable trenutnog raspoloženja (bes, anksioznost, gađenje, strah, osećaj krivice, sreća, tuga i iznenađenje) izmerene nakon zadatka ruminacije/distrakcije.
4. Kontrolne varijable: nivo raspoloženja pre eksperimentalne indukcije na varijablama: bes, anksioznost, gađenje, strah, osećaj krivice, sreća, tuga i iznenađenje (na skali samoprocene trenutnog raspoloženja, skala EAS).
5. Eksperimentalne varijable su dve nezavisne i osam zavisnih varijabli. Nezavisne varijable su indukovano negativno raspoloženje (tuga, anksioznost, bes) i ruminacija/distrakcija. Zavisne varijable su varijable koje se odnose na samoprocenu trenutnog raspoloženja na skali EAS (bes, anksioznost, gađenje, strah, osećaj krivice, sreća, tuga i iznenađenje). Varijable raspoloženja merene su u tri različite vremenske sekvence: neposredno pre eksperimenta (pokazatelj početnog raspoloženja), nakon indukcije raspoloženja (pokazatelj efekta indukcije raspoloženja) i nakon zadatka ruminacije/distrakcije (pokazatelj efekta ruminacije/distrakcije).

Instrumenti

U istraživanju korišćeno je ukupno sedam instrumenata.

Skala ruminativnog stila mišljenja, skraćeno RTS (engl. *Ruminative Thought Style Questionnaire*) je skala koja se sastoji od ukupno 20 ajtema i meri globalni stil ruminativnog mišljenja (Bronker & Dozois, 2009). Skala je prikazana u Prilogu 1. Na osnovu teorijskih

pretpostavki, skala pretenduje da meri ruminativni stil koji je nezavistan od konteksta, vremenske direkcije i valence afekta. Svaki ajtem je sedmostepena skala Likertovog tipa. Dosadašnje istraživanje pokazalo je da skala ima visoku unutrašnju konzistentnost $\alpha=0.92$ i test-retest pouzdanost 0.87 (Bronker & Dozois, 2009). Autori skale su pokazali da ovaj instrument dobro predviđa izraženost budućih depresivnih epizoda. Eksterna valjanost instrumenta nije u dovoljnoj meri utvrđena, jer instrument nije korišćen za predviđanje drugih aspekata negativnog raspoloženja van konteksta depresivnog raspoloženja.

Skala ruminativnog stila reagovanja na depresiju, skraćeno RRS (engl. *Ruminative Responce Scale*). Predmet merenja ove skale definisan je kao sklonost ka usmeravanju pažnje na simptome depresije i repetitivnom razmišljanju o uzrocima i posledicama depresivnog neraspoloženja (Nolen-Hoeksema, 2004). Ovaj instrument predstavlja subskalu upitnika stila reagovanja, koji pored ruminativnog, meri i distraktivni stil mišljenja. Od ispitanika se traži da procene koliko često reaguju na opisane načine, onda kada se osećaju tužno ili depresivno. Skala ima ukupno 10 ajtema (skala je prikazana u Prilogu 2). Svaki ajtem je četvorostepena skala Likertovog tipa. Faktorska analiza ove skale pokazala je da postoje dva faktora, koje su autori interpretirali na sledeći način: prvi faktor nazvan je refleksija i reč je o dimenziji ruminacije, koja se odnosi na pokušaje ispitanika u kognitivnom rešavanju problema i na pokušaje da ublaže depresivne simptome; drugi faktor nazvan je zamišljenost (engl. *Brooding*), koji se odnosi na pasivno poređenje sadašnjeg, aktuelnog stanja sa željenim (Treyner et al., 2003). Dosadašnja istraživanja su pokazala da je unutrašnja konzistentnost skale visoka. Alfa koeficijenti su se kretali od 0.88 do 0.92 (Just & Alloy, 1997). U istraživanju koje su sproveli Treyner i saradnici (2003) subskala refleksije imala je koeficijent unutrašnje konzistenosti 0.72 i test-retest koeficijent 0.62 (nakon perioda od godinu dana), a subskala zamišljenost koeficijent unutrašnje konzistentnosti 0.70 i test-retest koeficijent 0.62. U dva pilot istraživanja na uzorcima od 100 i 180 studenata iz naše populacije dobijeni su visoki alfa koeficijenti. Visine alfa koeficijenata odgovaraju podacima koji su dobijeni u gore citiranim istraživanjima (Marić, 2008).

Skala brige, skraćeno PSWQ (engl. *Penn State Worry Questionnaire*) je skala za merenje opšte tendencije ka brizi (Meyer, Miller, Metzger, & Borkovec, 1990). Skala se sastoji od 16 ajtema, svaki ajtem je petostepena skala Likertovog tipa (skala je prikazana u Prilogu 3). Na uzorku studenata dobijena je visoka unutrašnja konzistentnost skale Krombah $\alpha = 0.91 - 0.95$ i test-retest pouzdanost posle deset nedelja iznosila je 0.92 (Meyer, Miller, Metzger, & Borkovec, 1990).

Bekov inventar depresije, skraćeno BDI-II (engl. *Beck Depression Inventory*) (Beck,

Steer, Brown, 1996). Instrument je konstruisan u okviru kognitivno-bihevioralnog modela depresije. Skala se sastoji od 21 ajtema, i pokazala se validnom i pouzdanom u velikom broju istraživanja kako u inostranstvu (Brantley, Dutton, & Wood, 2004), tako i u našoj sredini (Stanković & Vukosavljević-Gvozden, 2011). Upitnik se sastoji od 21 ajtema koji se tiču depresivnih simptoma (Prilog 4). Od ispitanika se traži da procene kako su se osećali u poslednje dve nedelje. Ajtemi se odnose na afektivne, bihevioralne, somatske, motivacione i kognitivne komponente depresije, kao i suicidalne želje. Svaka ajtem sadrži ponuđene tvrdnje, koje se mogu rangirati na četvorostepenoj skali, od 0 do 3, prema intenzitetu izraženosti datog simptoma. Ispitanik za svaki ajtem odabire tvrdnju koja najviše odgovara njegovom/njenom raspoloženju u poslednje dve nedelje. Najveći mogući skor iznosi 63, a najmanji mogući iznosi 0. Unutrašnja konzistentnost instrumenta je visoka. Pregled mnoštva studija u kojima je proveravana unutrašnja konzistentnost instrumenta pokazuje da se koeficijenti alfa kreću od 0.73 do 0.95 (Beck, Steer, Brown, 1996). Korelacije sa drugim instrumentima za merenje depresivnih simptoma kreću se od 0.57 do 0.90 (Beck, Steer & Brown, 1996). Faktorska analiza Bekovog inventara depresije na uzorku psihijatrijskih pacijenata sugerira da instrument meri dve dimenzije depresije (Beck, Steer & Brown, 1996). Prvi faktor predstavlja somatsko-afektivnu dimenziju. Drugi faktor predstavlja psihološku dimenziju i zasićen je ajtemima koji se odnose na psihološke simptome (pesimizam, osećaj bezvrednosti).

Bekov inventar anksioznosti, skraćeno BAI (engl. *Beck Anxiety Inventory*) je skala od 21 ajtema, koja meri izraženost različitih simptoma anksioznosti (Beck & Steer, 1990). Za svaki simptom anksioznosti ispitanici daju ocene od 0 do 3. Unutrašnja konzistentnost ove skale je visoka $\alpha=0.93$ (Beck & Steer, 1990). Skala je prikazana u Prilogu 5.

Inventar pet bazičnih dimenzija ličnosti, skraćeno NEO-PI-R, koji je nastao u okviru petofaktorskog modela ličnosti (Costa & McCrae, 1995). Ovaj model pretpostavlja da je bazičnu strukturu ličnosti moguće opisati sa pet velikih dimenzija: Neuroticizam, Ekstraverzija, Otvorenost, Saradljivost i Savesnost. Svaki od pet domena u ovom instrumentu se sastoji od šest faceta (ukupno 30 faceta). Upitnik se sastoji od ukupno 240 ajtema koji su petostepene skale procene Likertovog tipa. Instrument je pokazao dobre merne karakteristike na našoj populaciji. Krombah alfa koeficijenti pouzdanosti (dobijeni na nekliničkoj populaciji) za skale domena se kreću od 0.82 do 0.90 (Knežević, Džamonja-Ignjatović & Đurić-Jočić, 2004).

Skala za samoprocenu emocija, skraćeno EAS – (engl. *Emotional Assessment Scale*) je skala koja se sastoji od 24 ajtema i namenjena je merenju trenutnog emocionalnog stanja. Ova skala meri osam bazičnih emocionalnih stanja konzistentnih u okviru različitih kultura: bes, anksioznost, gađenje, strah, osećaj krivice, sreća, tuga i iznenađenje. Svaka emocija

reprezentovana je sa po 4 ajtema. Skala se pokazala veoma korisnom u merenju trenutnog emocionalnog stanja i ispitanici je popunjavaju za manje od jednog minuta. U originalnoj skali svaki ajtem skale se sastoji od prideva koji reprezentuje emociju i duži dugačke 100 milimetra. Zadatak ispitanika je da pokraj svakog prideva označi intenzitet date emocije u datom trenutku tako što će označiti olovkom deo duži. Bodovanje se vrši tako što se izmeri udaljenost u milimetrima od početka duži do tačke koju je označio ispitanik. Skala EAS ima odličnu pouzdanost, unutrašnja konzistentnost skale se kreće u opsegu od 0.71 do 0.91, a *split-half* pouzdanost za celu skalu iznosi 0.94. Skala ima veoma dobru konkurentnu validnost, korelira sa subskalama POMS, BDI i STAI. Subskale EAS-a su veoma osetljive na promene nastale spolja indukovanim stresom (Carlson, Collins, Stewart, Porzelius, Nitz, & Lind, 1989). U ovom istraživanju skala je modifikovana tako što je svaki ajtem ove skale transformisan u Likertovu petostepenu skalu (od nimalo do veoma izraženo).

Eksperimentalne procedure indukcije raspoloženja

U okviru ovog istraživanja za metodu indukcije raspoloženja izabran je idiografski metod. Od ispitanika se traži da se prisete, mentalno prizovu i ponovo metalno i emocionalno prožive neki autobiografski događaj, koji je povezan sa raspoloženjem, koje je cilj indukcije. Ovaj metod je korišćen za indukciju besa, anksioznosti i tuge.

U jednom istraživanju u kojem je ispitivan uticaj ruminacije na modulaciju besa, korišćen je autobiografski metod za indukciju besa i od ispitanika je traženo da se prisete prošlih događaja u kojima su se osećali besno (Denson, Moulds, & Grisham, 2012). Proces prisećanja je trajao 5 minuta. Tokom prisećanja ispitanici su zapisivali detalje događaja kojeg su se prisećali. Kasnije su ti materijali bili posebno obrađeni uz pomoć jednog leksičkog programa za analizu emocionalno obojenih reči.

U ovom istraživanju korišćena je slična procedura za sve tri vrste raspoloženja. Za ovakvu vrstu procedure smo se opredelili iz tri razloga, koji su testirani u pilotskoj studiji: 1) autobiografski metod je najlakši i najbrži način da se indukuje željeno raspoloženje bez obzira na individualne razlike među ispitanicima, podrazumeva jednostavnu instrukciju i omogućava svakom ispitaniku da sam pronade za njega/nju autobiografski sadržaj koji će ga /nju uvesti u željeno raspoloženje; 2) ovaj metod je podjednako uspešan, kao i drugi često korišćeni metodi (Westermann, Spies, Stahl, & Hesse, 1996); 3) pogodniji je za grupno ispitivanje od drugih metoda, jer traje kratko i u dovoljnoj meri angažuje pažnju ispitanika tako da oni ostaju posvećeni zadatku.

U tekstu koji sledi biće detaljno opisane procedure krojšćene za indukciju besa, anksioznosti i tuge.

Indukcija besa

Pre indukcije ispitanici procenjuju svoje aktuelno raspoloženje na skali EAS. Zatim sledi niz instrukcija, koje se odnose na proceduru indukcije besa.

Ispitanicima je ova procedura biti objašnjena kao „zadatak imaginacije”, u kojem eksperimentator želi da ispita sposobnost ispitanika da se prisete i mentalno ožive svoja prošla iskustva. Ova instrukcija služi tome da bi se sprečilo da ispitanici saznaju pravu svrhu istraživanja (Westermann, Spies, Stahl, & Hesse, 1996). Ispitanicima je biti data sledeća instrukcija:

„Poštovani ispitanici, sada ćete učestvovati u jednom istraživanju, u kojem ispitujemo sposobnost ispitanika da se prisete i mentalno ožive svoja prošla iskustva. Reč je o zadacima imaginacije u kojima se od vas traži da što verodostojnije zamislite i prisetite se nekih vaših prošlih iskustava. Kada budem rekao da počinjemo sa zadatkom, zatvorćete oči i počćete da zamišljate ono što ću tražiti od vas. Tokom zadatka, skroz se unesite u to što budete zamišljali, setite se svih detalja i prepustite se emocijama i svemu što doživljate, šta god to bilo. Kada vam budem rekao da prestanete sa zadatkom vi ćete otvoriti oči i popuniti ponovo upitnik koji je pred vama. Da li ste spremni? Zatvorite oči. Slušajte instrukcije koje ću vam dati i korsitite vašu maštu. Nemojte misliti o instrukcijama nego samo zamišljajte ono što ću tražiti od vas. Sada, dok su vam oči zatvorene i dok fokusirate svu svoju pažnju ka unutra, mislite na trenutak u vašem životu kada ste bili toliko ljuti da ste hteli da eksplodirate od besa. Prisetite se nekog događaja, koji vam je ostao živ u sećanju. Setite se nekog događaja u vašem životu kada ste se zaista tako osećali. Setite se događaja i dešavanja, koji su bili povod da se tako osećate i reagujete. Tokom narednih 5 minuta, pokušajte da ponovo proživite i iskusite što življe sećanje koje ste prizvali. Zamislite što slikovitije sve što se dešavalo oko vas tokom tog događaja. Napravite mentalnu sliku u vašem umu o okruženju u kojem ste se nalazili. Prisetite se ljudi, objekata, glasova, koje ste slušali tokom tog događaja. Setite se na šta ste mislili u toj situaciji. Osetite ista ona osećanja koje ste imali dok ste bili u toj situaciji. Dopustite sebi da reagujete na isti način na koji ste reagovali u toj situaciji tada. Ja ću sada prestati da govorim, a vi nastavite sa prisećanjem, dok vam ne kažem da prestanete ... Sada otvorite oči i popunite upitnik koji je pred vama.”

Ispitanici su zatvorenih očiju (kako bi se umanjili efekti spoljašnjih distraktora i

pomoglo ispitanicima da se fokusiraju samo na zadatak) zamišljali neko lično iskustvo, koje su proživeli u svom životu kada su se osećali besno. U instrukciji je naglašeno da je reč o iskustvu kojeg se živo sećaju, što olakšava zadatak prisećanja i uživljanja u emocionalni doživljaj. Zadatak indukcije trajao je tačno 5 minuta. Od momenta kada je ispitanicima rečeno da zatvore oči, eksperimentator meri vreme i nakon 5 minuta daje instrukciju ispitanicima da otvore oči i popune upitnik o raspoloženju.

U pilotskoj proveru ove procedure, pokazalo se da je trajanje indukcije od 5 minuta najoptimalnije. To je zbog toga što je 5 minuta dovoljno vremena da se ispitanici prisete događaja, kreiraju, užive i osećaju emocije dovoljno intenzivno. Duži vremenski interval dovodi do pada intenziteta emocija koje ispitanici doživljavaju. To se događa verovatno zbog toga što ispitanicima fluktuiraju pažnja i počinju da misle na druge sadržaje, koji su irelevantni za sam zadatak.

Nakon sprovedene indukcije, ispitanici ponovo samoprocenjuju svoje aktuelno raspoloženje na skali EAS. Nakon obavljene procene, ispitanici obavljaju zadatak ruminacije ili distrakcije.

Indukcija anksioznosti

Pre indukcije ispitanici su procenili aktuelno raspoloženje na skali EAS. Zatim je usledio niz instrukcija koje su se odnosile na indukciju anksioznosti.

Ispitanicima je i ova procedura objašnjena kao „zadatak imaginacije“ u kojem eksperimentator želi da ispita sposobnost ispitanika da se prisete i mentalno ožive svoja iskustva. Ispitanicima je bila data sledeća instrukcija:

„Poštovani ispitanici, sada ćete učestvovati u jednom istraživanju u kojem ispitujemo sposobnost ispitanika da se prisete i mentalno ožive svoja iskustva. Kada budem rekao da počinjemo sa zadatkom, zatvorite oči i počnete da zamišljate ono što ću tražiti od vas. Tokom zadatka, skroz se unesite u to što budete zamišljali, setite se svih detalja i prepustite se emocijama i svemu što doživljate, šta god to bilo. Kada vam budem rekao da prestanete sa zadatkom vi ćete otvoriti oči i popuniti ponovo neke od upitnika. Da li ste spremni? Zatvorite oči. Slušajte instrukcije koje ću vam dati i koristite vašu maštu. Nemojte misliti o instrukcijama nego samo zamišljajte ono što ću tražiti od vas. Sada, dok su vam oči zatvorene i dok fokusirate svu svoju pažnju ka unutra, mislite na nešto u vezi sa čim ste aktuelno zabrinuti u vašem životu, na nešto što vas plaši, na nešto što vas zaista čini anksioznim. Setite se događaja i/ili dešavanja povodom kojeg se tako osećate. Tokom narednih 5 minuta, pokušajte da ponovo proživite i

iskusite što življe doživljate koje ste prizvali. Postanite svesni vaših misli i osećanja. Dopustite sebi da reagujete na isti način na koji ste reagovali do sada na taj isti događaj. Ja ću sada prestati da govorim, a vi nastavite sa prisećanjem, dok vam ne kažem da prestanete ... Sada otvorite oči i popunite upitnik koji je pred vama.”

Zadatak indukcije anksioznosti je trajao 5 minuta. Nakon toga ispitanici su samoprocenili svoje aktuelno raspoloženje na skali EAS. Nakon obavljene procene, ispitanici su obavljali zadatak ruminacije ili distrakcije.

Indukcija tuge

Pre indukcije ispitanici su procenjivali aktuelno raspoloženje na skali EAS. Zatim je usledio niz instrukcija, koje su se odnosile na indukciju tuge.

Cilj ove procedure bio je da se izazove tuga ili potištenost tako što je od ispitanika traženo da se prisete nekog događaja iz svog života prilikom kog su se osećali veoma tužno ili potišteno. Ispitanicima je data instrukcija da se prisete tog događaja što življe, sa što više detalja, dok su u pozadini ispitanici slušali muziku za koju se pretpostavlja da je u skladu sa takvim raspoloženjem (Clark & Teasdale, 1985). Procedura u kojoj se kombinuje zadatak prizivanja autobiografskih sećanja i slušanje muzike, koja je kongruentna sa tim sećanjima, jedna je od tipičnih procedura koje se koriste za indukciju disfornog raspoloženja (Martin, 1990). Muzička numera koja je bila korišćena u ovoj proceduri je Adagio Albinoni u G molu, kompozitora Tomasa Albinonija. Ispitanicima je data sledeća instrukcija:

„Poštovani ispitanici, sada ćete učestvovati u jednom istraživanju u kojem ispitujemo sposobnost ispitanika da se prisete i mentalno ožive svoja prošla iskustva. Reč je o zadacima imaginacije u kojima se od vas traži da što verodostojnije zamislite i prisetite se nekih vaših prošlih iskustava. Kada budem rekao da počinjemo sa zadatkom, zatvorićete oči i počecete da zamišljate ono što ću tražiti od vas. Tokom zadatka, skroz se unesite u to što budete zamišljali, setite se svih detalja i prepustite se emocijama i svemu što doživljate, šta god to bilo. Kada vam budem rekao šta da zamišljate i kada ja prestanem da govorim, pustiću tiho muziku u pozadini koja će vam pomoći da se lakše i bolje uživate u osećanja i iskustva koja ćete zamišljati. Vi ćete zamišljati ono što se od vas traži, držaćete oči zatvorene, a muzika će se čuti tiho u pozadini. Kada vam budem rekao da otvorite oči, vi ćete otvoriti oči i popuniti upitnik koji je pred vama. Da li ste spremni? Zatvorite oči. Slušajte instrukcije koje ću vam dati i koristite vašu maštu. Nemojte misliti o instrukcijama nego samo zamišljajte ono što ću tražiti od vas. Sada, dok su vam oči zatvorene i dok fokusirate svu svoju pažnju ka unutra mislite na trenutak u vašem

životu kada ste se osećali veoma tužno ili potišteno. Setite se nekog događaja u vašem životu kada ste se zaista tako osećali. Setite se nekog događaja kojeg se živo sećate. Setite se događaja i dešavanja koji su bili povod da se tako osećate i reagujete. Tokom narednih 5 minuta, pokušajte da ponovo proživite i iskusite što življe sećanje koje ste prizvali. Zamislite što slikovitije sve što se dešavalo oko vas tokom tog događaja. Napravite mentalnu sliku u vašem umu o okruženju u kojem ste se tada nalazili. Prisetite se ljudi, objekata, glasova koje ste slušali tokom tog događaja. Setite se na šta ste mislili u toj situaciji. Osetite ista osećanja koje ste imali dok ste bili u toj situaciji. Dopustite sebi da reagujete na isti način na koji ste reagovali u toj situaciji. Ja ću sada prestati da govorim, a vi nastavite sa prisećanjem, dok vam ne kažem da prestanete ... Sada otvorite oči i popunite upitnik koji je pred vama.”

Zadatak indukcije je trajao 5 minuta. Nakon toga ispitanici su samoprocenili svoje aktuelno raspoloženje na skali EAS. Nakon obavljene procene, ispitanici su obavljali zadatak ruminacije ili distrakcije.

Eksperimentalni zadatak ruminacije

Ova procedura je osmišljena da bi se kod ispitanika indukovala samousredsređena pažnja i analitičko samoposmatranje. Originalnu proceduru su osmislili Nolen-Hoeksema i saradnici (Nolen-Hoeksema, 1991). Ta procedura je korićena u velikom broju eksperimenata, koji se bave istraživanjem ruminacije. U ovom istraživanju korićena je kraća i modifikovana verzija ovog zadatka, koja je testirana u pilotskom istraživanju na studentima psihologije na Beogradskom univerzitetu. U zadatku ruminacije se od ispitanika tražilo da usmere svoju pažnju na ono što trenutno osećaju i da ramišljaju o onome što sugerše osam ajtema koji su prezentovani ispitanicima. Ajtemi navode ispitanike da se fokusiraju na emocije koje doživljavaju, uzroke i značenja tih emocija, kao i implikacije tih emocija na samoevaluaciju. To je u skladu sa definicijom ruminacije u okviru teorije ruminativnog stila reagovanja na depresiju (Nolen-Hoeksema, 1991). Nijedan od ajtema ne sadrži eksplicitno navođenje emocije ili raspoloženja na koje ispitanici treba da se fokusiraju.

U pilotskom istraživanju, u kojem smo proveravali ovu proceduru, pokazano je da je 5 minuta dovoljno vremena da se proizvede efekat ruminacije, a da pritom kod ispitanike ne dođe do značajnih fluktuacija pažnje i umora, jer se radilo o grupnom ispitivanju. Odabranih osam ajtema se čitaju naglas ispitanicima i traži se od njih da misle na ono što ajtemi sugeršu. Između ajtema ispitanicima se ostavlja oko 40 sekundi da razmisle. Nakon indukcije disfornog raspoloženja i samoprocene na skali EAS, ispitanicima koji su učestvovali u zadatku

ruminacije data je sledeća instrukcija:

„Sada ću opet tražiti od vas da uradite još jedan zadatak imaginacije. Zatvorite oči i ponovo zasmislite ono što ste zamišljali malopre. Ponovo dozvolite sebi da doživite isto iskustvo i emocije koje ste doživeli u prethodnom zadatku imaginacije. Uživite se u to ponovo. Sada kada ste ponovo zamislili to iskustvo, razmišljajte o tom iskustvu i u sebi odgovorite sami sebi na svako od pitanja koje ću vam reći. Odgovorite sebi:

1. Zašto se osećam ovako kako se osećam?
2. To što se ovako osećam, šta to govori o meni?
3. Dokle će baš meni u životu da se dešavaju ovakve stvari?
4. Zašto se baš meni dešavaju ovakve stvari?
5. Da li uvek reagujem na ovakav način?
6. Zašto uvek reagujem na ovakav način?
7. Da li sam dobro postupio/la u ovoj situaciji?
8. Zašto sam postupio na način na koji sam postupio/la?

Zadatak ruminacije trajao je 5 minuta. Nakon obavljenog zadatka ispitanici su ponovo procenili aktuelno raspoloženje na skali EAS.

Eksperimentalni zadatak distrakcije

U ovom zadatku od ispitanika se tražilo da 5 minuta zamišljaju emocionalno neutralan sadržaj kako bi se proizveo efekat distrakcije od prethodno indukovano g disforičnog raspoloženja. Ispitanicima je data sledeća instrukcija:

„Sada ćemo raditi jedan zadatak vizualizacije koji zahteva vašu punu pažnju. Za koji momenat tražiću od vas da zatvorite oči i zamišljate određene sadržaje. Ja ću vam govoriti šta da zamišljate, a vi se udubite u taj zadatak i pokušajte da zamislite sve što vam budem rekao što slikovitije i što vernije možete. Da li ste spremni? Sada zatvorite oči i zamislite da se nalazite tačno ispred ulaznih vrata stana u kojem živite. Zamislite kako izgledaju ulazna vrata od stana gde živite, koje su boje, kako izgledaju. Sada zamislite da uzimate ključ i otključavate vrata i polako ulazite u stan. Zamislite da odlazite do toaleta. Koje su boje pločice u vašem toaletu?

Gde se nalazi veš mašina? Gde se nalazi lavabo? Sada zamislite da idete do kuhinje. Kakve su boje pločice u vašoj kuhinji? Gde stoje tanjiri za ručavanje? Kakav je pod u kuhinji, koje je boje, od kojeg je materijala sačinjen? Sada idite do vaše dnevne sobe i obratite pažnju na zidove. Koje su boje zidovi? Šta sve ima na zidovima u vašoj dnevnoj sobi? Obratite pažnju na sve detalje u vašoj dnevnoj sobi? Koliko lampi imate u toj sobi? Zamislite kako izgleda osvetljenje na plafonu vaše dnevne sobe? Gde vam stoje knjige? Sada otvorite oči i popunite upitnik koji je pred vama.”

Postupak

U prvoj studiji 180 ispitanika je grupno testirano tokom redovne nastave na Filozofskom fakultetu u Beogradu. Ispitanici su popunili upitnike: RTS, RRS, PSWQ, BDI-II i BAI. Za sve ispitanike već postoje obrađeni podaci na inventaru ličnosti NEO-PI-R, koji će naknadno biti iskorišćeni u statističkim analizama.

U drugoj, trećoj i četvrtoj studiji (eksperimenti sa indukcijom anksioznosti, besa i tuge) ispitanici su ispitani grupno u malim grupama od po 30 ispitanika po sesiji. Ispitanici su na slučajan način (slučajnim izvlačenjem brojeva indeksa) izabrani da učestvuju u jednom od tri eksperimenta sa indukcijom disforičnog raspoloženja i jednom od dva zadatka, zadatkom ruminacije ili distrakcije. Sprovedeno je ukupno 6 sesija, koje su obuhvatale ukupno 180 ispitanika (6 puta po 30 ispitanika). Svaki ispitanik je učestvovao samo u jednom od eksperimenata sa indukcijom negativnog raspoloženja i obavljao samo jedan od eksperimentalnih zadataka (ruminacija ili distrakcija). Ispitanici su neposredno pre eksperimenta, zatim nakon indukcije raspoloženja i nakon obavljenog zadatka ruminacije ili distrakcije samoprocenjivali svoje trenutno raspoloženje na skali EAS. Svaki eksperiment je imao istu proceduru: početno testiranje, indukcija raspoloženja, ponovno testiranje, zadatak ruminacije ili distrakcije i poslednje testiranje.

Nakon učešća u svakom od eksperimenata, na kraju eksperimenta grupno je primenjena tehnika progresivne relaksacije (u trajanju od 10 minuta) za indukovanje relaksacije i otpuštanje psiho-fizičke tenzije, koja je bila indukovana eksperimentalnom indukcijom. Ova procedura je sprovedena kako bi se minimizovali potencijalni negativni efekti indukcije negativnog raspoloženja (anksioznosti, besa i tuge) i ruminacije.

Nakon sprovedenih eksperimenata obavljen je kratak debriefing sa ispitanicima. Debriefing je obavljen grupno nakon završetka svakog od eksperimenata. Tokom debriefinga utvrđeno je da su sve tri indukcije negativnog raspoloženja (anksioznosti, besa ili tuge) značajno

uticale na ispitanike, proizvevši kod njih očekivane emocionalne reakcije. Takođe je utvrđeno da ispitanici nisu uvideli pravu svrhu istraživanja. Na kraju istraživanja ispitanicima je bila objašnjena prava svrha istraživanja. Grupi ispitanika koja je imala visoke skorove na upitnicima koji mere ruminaciju i brigu pokazano je nekoliko jednostavnih i delotvornih tehnika za kontrolu ruminacije i preterane brige, koji se često primenjuju u psihoterapijskom radu sa anksioznim i depresivnim klijentima u okviru CBT (kognitivno-bihevioralnog psihoterapijskog pristupa). Reč je o tehnikama STOP (tehnika za zaustavljanje negativnih repetitivnih misli) i tehnici abdominalnog disanja (jednostavna tehnika relaksacije).

Plan obrade podataka

Statistička analiza podataka obavljena je u programskim paketima SPSS 18.0 i STATISTICA 6.0. Za analizu osnovnih metrijskih karakteristika instrumenata korišćen je program RTT9G, čiji su autori Knežević i Momirović (Knežević & Momirović, 1996), a koji je napisan u MATRIX sintaksi programskog paketa SPSS. Deskriptivna statistika, korelaciona analiza i eksplorativna faktorska analiza instrumenata urađena je u navedenim programima. Postojanje efekata eksperimentalne indukcije raspoloženja i zadataka ruminacije ili distrakcije je proveravano primenom metoda analize varijanse (ANOVA). Prediktivna vrednost skala testirana je putem modela multiple linearne regresije.

Prikaz i interpretacija rezultata

Analiza internih metrijskih karakteristika instrumenata

U Tabelama 1 i 2 su prikazani osnovni deskriptivno statistički parametri (aritmetička sredina – AS, standardna devijacija – Sd, minimum i maksimum) za instrumente korišćene u ovom istraživanju (RTS, RRS, PSWQ, BDI-II, BAI) i glavne skale (skale domena) instrumenta NEO-PI-R.

Tabela 1. Deskriptivni statistički parametri instrumenata

Instrumenti	RTS	RRS	PSWQ	BDI-II	BAI
AS	82.43	24.01	52.26	28.57	30.79
Sd	21.41	5.81	12.40	5.86	9.92
Minimum	34.00	11.00	24.00	21.00	21.00
Maksimum	133.00	39.00	78.00	53.00	70.00

Tabela 2. Deskriptivni statistički parametri skala domena instrumenta NEO-PI-R

Dimenzije	N	E	O	A	C
AS	91.80	108.59	131.44	118.64	125.62
Sd	24.09	21.14	20.65	21.56	23.56
Minimum	34.00	57.00	76.00	58.00	63.00
Maksimum	163.00	163.00	166.00	163.00	175.00

N – neuroticizam E – ekstraverzija O – otvorenost A – saradljivost C – savesnost

U Tabeli 3 dat je prikaz koeficijenata pouzdanosti Krombah alfa, za skale domena NEO-PI-R i instrumenata BDI-II i BAI, dobijenih na istraživačkom uzorku. Pouzdanost skala domena NEO-PI-R je primetno niža od uobičajenih (Knežević, Opačić, & Radović, 1997). Pouzdanost skale BDI-II je u očekivanim okvirima. Pregled mnoštva studija u kojima je proveravana unutrašnja konzistentnost instrumenta BDI-II pokazuje da se koeficijenti alfa kreću od 0.73 do 0.95 (Beck, Steer & Brown, 1996). Pouzdanost instrumenta BAI je visoka, kao i u istraživanjima autora ove skale (Back & Steer, 1990).

Tabela 3. Koeficijenti pouzdanosti Krombah alfa

Skale	N	E	O	A	C	BDI-II	BAI
α	0.74	0.67	0.63	0.66	0.68	0.83	0.93

N – neuroticizam E – ekstraverzija O – otvorenost A – saradljivost C – savesnost

U Tabeli 4 dat je prikaz mera reprezentativnosti, pouzdanosti i homogenosti glavnih skala korišćenih u ovom istraživanju (RTS, RRS, PSWQ). Za ovu analizu korišćen je program RTTG10, čiji su autori Knežević i Momirović (Knežević & Momirović, 1996), a koji je napisan u MATRIX sintaksi programskog paketa SPSS for Windows. Na osnovu ove analize možemo zaključiti da su sve korišćene skale pokazale visok stepen unutrašnje konzistentnosti, reprezentativnosti i srednje izražene homogenosti. Najbolje interne metrijske karakteristike imaju skale RTS i PSWQ. Ove skale imaju visoku reprezentativnost i vrlo dobru pouzdanost procenjenu u okviru tri različita modela pouzdanosti. U ovom istraživanju Krombah alfa koeficijent za skalu RTS iznosi 0.93, dok je taj koeficijent u istraživanju konstruktora skale iznosio 0.92 (Bronker & Dozois, 2009). U oba slučaja, reč je o veoma visokoj unutrašnjoj konzistentnosti skale.

Tabela 4. Interne metrijske karakteristike instrumenata

Instrumenti	ψ_1	ψ_2	α	λ_1	λ_6	μ	β	β_6	γ	ρ	h_1	h_2	h_5
RTS	.98	.86	.93	.93	.95	.94	.93	.96	.96	.96	.39	.67	.55
RRS	.95	.79	.84	.88	.92	.85	.89	.92	.92	.93	.31	.60	.49
PSWQ	.98	.91	.86	.92	.94	.87	.93	.95	.95	.96	.41	.80	.71

Legenda:

Mere reprezentativnosti:

Ψ_1 - Kaiser-Mayer-Olkin, mera reprezentativnosti
 Ψ_2 - Kaiser-Rice, mera reprezentativnosti

Mere pouzdanosti pod klasičnim sumacionim modelom:

α - Guttman, Lambada 1
 λ_1 - Spearman-Brown-Kuder-Richardson-Guttman-Cronbach, Alfa
 λ_6 - Guttman-ova mera pouzdanosti
Mere pouzdanosti prve glavne komponente:

μ - Momirović-Knežević-Radović
 β - Lord-Kaiser-Caffrey
 β_6 - Momirović, donja granica pouzdanosti Beta 6

Mere pouzdanosti pod guttmanovim modelom merenja:

γ - Momirović-Knežević, donja granica pouzdanosti
 ρ - Guttman-Nicewander, donja granica pouzdanosti

Mere homogenosti:

h_1 - Prosečna korelacija varijabli
 h_2 - Momirović
 h_5 - Knežević-Momirović

U Tabelama 5, 6 i 7 dat je prikaz mera reprezentativnosti (R), pouzdanosti (P) i zasićenosti svake stavke prvom glavnom komponentom (FZ). Sve stavke skale RTS, RRS i PSWQ pokazale su visok stepen konstruktne valjanosti izuzev stavki 1 i 11 skale PSWQ. Jedino navedene stavke imaju zasićenje prvom glavnom komponentom, koje je manje od 0.30, što ukazuje da ove stavke predstavljaju nedovoljno dobre indikatore ispitivanih konstrukata. Kada je u pitanju instrument RTS, možemo konstatovati da su sve stavke visoko zasićene prvom glavnom komponentom (zasićenja stavki kreću se u rasponu od 0.48 do 0.79).

Tabela 5. Reprezentativnost, pouzdanost i interna valjanost stavki skale RTS

Stavke	R	P	FZ
1. Često stalno iznova prelazim u mislima neke stvari.	.98	.58	.65
2. Kada imam problem, to me dugo muči.	.98	.64	.73
3. Primećujem da mi se neke misli stalno iznova nameću tokom dana.	.99	.73	.75
4. Ne mogu da prestanem da mislim o nekim stvarima.	.99	.73	.79
5. Kada očekujem neki razgovor, unapred zamišljam svaku moguću temu i tok razgovora.	.97	.59	.68
6. Često u mislima ponavljam događaje onako kako bih voleo da su se desili.	.97	.66	.66
7. Uхватim sebe kako sanjarim o stvarima koje bih želeo da sam uradio.	.97	.64	.61
8. Kada mi se učini da sam sa nekim loše komunicirao, sklon sam da zamišljam kako bi bilo da sam se drugačije ponašao.	.98	.55	.65
9. Kada pokušavam da rešim komplikovan problem, primećujem da se stalno vraćam na početak nikako ne nalazeći rešenje.	.99	.68	.78
10. Ako se približava važan događaj, ja toliko razmišljam o njemu da se uznemirim.	.97	.61	.67
11. Čak i kada satima razmišljam o problemu, imam poteškoća da ga sasvim jasno razumem.	.98	.70	.63
12. Nikad nisam bio u stanju da odvratim pažnju od neželjenih misli.	.98	.60	.73
13. Veoma mi je teško da dođem do jasnog zaključka o nekim problemima bez obzira na to koliko mnogo razmišljam o njima.	.98	.68	.61
14. Ponekad uhvatim sebe da sam satima sedeo i mislio o nečemu.	.96	.52	.56
15. Kada pokušavam da rešim neki problem, to je kao da vodim dugu raspravu sa samim sobom gde stalno zastupam različita gledišta.	.96	.41	.54
16. Volim da sedim i prisećam se prijatnih događaja iz prošlosti.	.97	.26	.48
17. Kada očekujem neki uzbudljivi događaj misli o njemu me ometaju u onome što radim.	.98	.45	.60
18. Ponekad, čak i tokom razgovora sa nekim, iskrsavaju mi misli nevezane za situaciju.	.98	.47	.58
19. Kada mi predstoji važan razgovor, sklon sam da ga stalno iznova prelazim u mislima.	.99	.67	.75
20. Ako mi predstoji neki važan događaj, ne mogu da prestanem da razmišljam o njemu.	.98	.61	.64

Tabela 6. Reprezentativnost, pouzdanost i interna valjanost stavki skale RRS

Stavke	R	P	FZ
1. Mislim šta sam to uradio da zaslužujem ovo.	.96	.32	.57
2. Analiziram nedavne događaje pokušavajući da razumem zašto sam depresivan.	.89	.53	.55
3. Razmišljam zašto uvek reagujem na ovakav način.	.93	.54	.60
4. Povlačim se kako bih razmislio zašto se ovako osećam.	.94	.62	.62
5. Mislim o nedavnoj situaciji priželjkujući da je bolje ispala.	.97	.42	.60
6. Zapisujem svoje misli i analiziram ih.	.95	.47	.78
7. Razmišljam zašto baš ja imam probleme koje drugi ljudi nemaju.	.94	.45	.60
8. Mislim zašto ne mogu bolje da izađem na kraj sa stvarima.	.93	.54	.63
9. Analiziram svoju ličnost kako bih razumeo svoju depresiju.	.91	.51	.73
10. Povlačim se kako bih razmišljao o svojim osećanjima.	.88	.49	.77

Tabela 7. Reprezentativnost, pouzdanost i interna valjanost stavki skale PSWQ

Stavke	R	P	FZ
1. Ako nemam dovoljno vremena da sve uradim to me ne brine.	.81	.16	.23
2. Brige me preplavljaju.	.99	.70	.80
3. Nemam običaj da brinem u vezi nečega.	.97	.47	.61
4. U mnogim situacijama se brinem.	.99	.70	.80
5. Znam da ne bi trebalo da brinem o raznim stvarima, ali to je jače od mene.	.99	.67	.81
6. Kada sam pod pritiskom, mnogo brinem.	.98	.52	.69
7. Uvek brinem u vezi nečega.	.99	.68	.71
8. Lako mi je da odbacim zabrinjavajuće misli	.98	.46	.70
9. Čim završim neki zadatak počinjem da brinem o stvarima ili zadacima koje tek treba da uradim.	.96	.50	.59
10. Nikad se ni o čemu ne brinem.	.95	.37	.44
11. Kada vidim da ne mogu da uradim ništa više u vezi nečega što me brine, prestajem da brinem o tome.	.89	.20	.33
12. Brinem celog svog života.	.99	.73	.79
13. Primećujem da sam zabrinut/a u vezi raznih stvari.	.99	.67	.81
14. Kada počnem da brinem ne mogu da prestanem.	.99	.55	.73
15. Stalno brinem.	.99	.78	.84
16. Brinem u vezi projekata ili obaveza koje imam sve dok ih u potpunosti ne završim.	.96	.49	.60

Konvergentna i divergentna valjanost instrumenata

Kako bi se ispitala konvergentna i divergentna validnost korišćenih instrumenata sprovedene su tri faktorske, dve korelacione i četiri regresione analize.

U prvoj analizi proveravali smo da li skala RTS ima univokalnu faktorsku strukturu. Kao ulazne varijable za faktorsku analizu uzete su stavke skale RTS. Izolovani faktori su rotirani u promaks poziciju. Na osnovu Gutman-Kajzerovog kriterijuma bilo je moguće zadržati

četiri faktora, koji objašnjavaju ukupno 65.11% varijanse manifestnih varijabli. U Tabeli 8 dat je prikaz matrice sklopa izolovanih faktora. U tabeli su zatamnjene sve vrednosti zasićenja koje prelaze vrednost 0.40.

Ova analiza pokazala je da skala RTS nije univokalna, iako sve njene stavke jasno konvergiraju ka prvoj glavnoj komponenti. Faktorskom analizom izdvojena su četiri faktora, koja su interpretirana kao: repetitivno mišljenje o neutralnim sadržajima (faktor 1), repetitivno mišljenje o budućim događajima (faktor 2), repetitivne misli usmerene na rešavanje problema (faktor 3) i repetitivno mišljenje o prošlim događajima (faktor 4). Izolovani faktori predstavljaju subskale instrumenta RTS.

Tabela 8. Matrica sklopa

Stavke	Faktori			
	1	2	3	4
Često stalno iznova prelazim u mislima neke stvari.	.72	.23	-.22	.01
Kada imam problem, to me dugo muči.	.75	.25	-.02	-.14
Primećujem da mi se neke misli stalno iznova nameću tokom dana.	.87	.13	-.01	-.15
Ne mogu da prestanem da mislim o nekim stvarima.	.71	.08	.17	-.02
Kada očekujem neki razgovor, unapred zamišljam svaku moguću temu i tok razgovora.	-.04	.74	.01	.17
Često u mislima ponavljam događaje onako kako bih voleo da su se desili.	-.15	.03	.28	.80
Uhvatim sebe kako sanjarim o stvarima koje bih želeo da sam uradio.	-.01	.07	-.04	.87
Kada mi se učini da sam sa nekim loše komunicirao, sklon sam da zamišljam kako bi bilo da sam se drugačije ponašao.	.29	.05	-.10	.62
Kada pokušavam da rešim komplikovan problem, primećujem da se stalno vraćam na početak nikako ne nalazeći rešenje.	.11	.08	.66	.20
Ako se približava važan događaj, ja toliko razmišljam o njemu da se uznemirim.	-.05	.81	.13	-.05
Čak i kada satima razmišljam o problemu, imam poteškoća da ga sasvim jasno razumem.	-.05	.13	.88	-.13
Nikad nisam bio u stanju da odvratim pažnju od neželjenih misli.	.48	.10	.37	-.06
Veoma mi je teško da dođem do jasnog zaključka o nekim problemima bez obzira na to koliko mnogo razmišljam o njima.	-.01	.02	.91	-.11
Ponekad uhvatim sebe da sam satima sedeo i mislio o nečemu.	.75	-.42	.07	.28
Kada pokušavam da rešim neki problem, to je kao da vodim dugu raspravu sa samim sobom gde stalno zastupam različita gledišta.	.62	-.19	.05	.17

Volim da sedim i prisećam se prijatnih događaja iz prošlosti.	.04	.39	-.31	.51
Kada očekujem neki uzbudljivi događaj misli o njemu me ometaju u onome što radim.	.20	.43	.06	.06
Ponekad, čak i tokom razgovora sa nekim, iskrsavaju mi misli nevezane za situaciju.	.02	-.05	.64	.19
Kada mi predstoji važan razgovor, sklon sam da ga stalno iznova prelazim u mislima.	-.02	.74	.09	.17
Ako mi predstoji neki važan događaj, ne mogu da prestanem da razmišljam o njemu.	-.02	.80	.03	-.01

U Tabeli 9 dat je prikaz korelacije gore opisanih faktora.

Tabela 9. Korelacije promaks faktora

Faktori	1	2	3	4
1	1.00	.55	.54	.51
2		1.00	.45	.43
3			1.00	.37
4				1.00

Drugu faktorsku analizu sproveli smo polazeći od stavki skale RRS kako bi ispitali faktorsku strukturu te skale. I u ovoj analizi koristili smo promaks rotaciju. Na osnovu Katelovog grafičkog kriterijuma i interpretabilnosti faktora bilo je moguće zadržati dva faktora koji objašnjavaju 57.4% varijanse. U tabeli 10, dat je prikaz matrice sklopa izolovanih faktora. U tabeli su zatamnjene sve vrednosti zasićenja koje prelaze vrednost 0.40.

Tabela 10. Matrica sklopa

Stavke	Faktori	
	1	2
Analiziram nedavne događaje pokušavajući da razumem zašto sam tužan, depresivan.	.11	.59
Usamljujem se kako bih razmislio zašto se osećam na ovaj način ili kako bih razmislio o tome kako se osećam.	-.07	.75
Zapisujem svoje misli i analiziram ih.	.18	.54
Analiziram svoju ličnost kako bih razumeo svoju tugu, depresiju.	.89	-.21
Usamljujem se kako bih razmišljao o svojim osećanjima.	.63	.04
Mislim šta sam to uradio da zaslužujem ovo.	.76	.13
Razmišljam zašto uvek reagujem na ovakav način.	-.10	.85
Mislim o nedavnoj situaciji priželjkujući da je bolje ispala.	-.01	.79

Razmišljam zašto baš ja imam probleme koje drugi ljudi nemaju.	.75	.09
Mislim zašto ne mogu bolje da izađem na kraj sa stvarima.	.84	.03

Rezultati ove analize pokazali su da ni skala RRS nije univokalna. Dobijena faktorska struktura skale je identična rezultatima faktorske analize skale u već sprovedenim istraživanjima (Treyner et al., 2003). U skladu sa tim, prvi faktor nazvan je refleksija i reč je o dimenziji ruminacije, koja se odnosi na pokušaje ispitanika u kognitivnom rešavanju problema i pokušajima da ublaže depresivne simptome. Drugi faktor nazvan je zamišljenost (engl. *Brooding*), koji se odnosi na pasivno poređenje sadašnjeg, aktuelnog stanja sa željenim. Dva faktora su u međusobnoj korelaciji, koja iznosi 0.40.

Faktorska analiza skale PSWQ pokazala je da je ova skala univokalna (Tabela 7).

U svrhu provere konvergentne i divergentne valjanosti skale RTS, sprovedena je faktorska analiza polazeći od subskala skala RTS i RRS i ukupnih skorova na skalama PSWQ, BDI-II i BAI. Kao ulazne varijable za ovu analizu uzeti su skorovi na subskalama umesto ajtema skala zbog nedovoljnog broja ispitanika u istraživačkom uzorku za analizu, koja bi polazila od nivoa ajtema. Izolovani faktori su rotirani u promaks poziciju. Na osnovu Gutman-Kajzerovog kriterijuma izolovana su dva faktora, koja objašnjavaju ukupno 63.72% varijanse. U Tabeli 11 dat je prikaz matrice sklopa. U tabeli su zatamnjene vrednosti zasićenja koja su veća od 0.40.

Tabela 11. Matrica sklopa

Varijable	Faktori	
	1	2
RTS 1	.80	.12
RTS 2	.84	-.04
RTS 3	.50	.34
RTS 4	.90	-.22
RRS 1	.80	.00
RRS 2	.49	.27
PSWQ	.28	.55
BDI-II	-.02	.88
BAI	-.18	.94

Na osnovu podataka prikazanih u matrici sklopa izolovani faktori interpretirani su kao: ruminacija (faktor 1) i anksiozno-depresivno raspoloženje (faktor 2). Iako je reč o dva faktora, ova dva faktora su u korelaciji koja iznosi 0.58. Sve subskale ruminacije obe skale konvergiraju

ka zajedničkom faktoru. Najveća zasićenja faktorom ruminacije uočavamo kod subskala (redom): RTS 3 (repetitivne misli usmerene na rešavanje problema), RTS 2 (repetitivno mišljenje o budućim događajima), RRS 2 (zamišljenost) i RTS 4 (repetitivno mišljenje o prošlim događajima). Iz toga bi se moglo zaključiti, da je srž ruminacije repetitivno mišljenje o negativnom događaju bez obzira na vremensku direkciju (da li se događaj već dogodio, događa se ili će se tek dogoditi).

U Tabeli 12 dat je prikaz korelacija između korišćenih skala u ovom istraživanju (RTS, RRS, PSWQ, BDI-II i BAI). Možemo uočiti da skale koje mere ruminaciju (RTS, RRS) više koreliraju između sebe nego što su vrednosti korelacija sa skalama koje ne mere konstrukte ruminacije (PSWQ, BDI-II i BAI).

Tabela 12. Korelacije između korišćenih instrumenata

Skale	RTS	RRS	PSWQ	BDI-II	BAI
RTS	1.00	.73**	.56**	.52**	.40**
RRS		1.00	.54**	.46**	.37**
PSWQ			1.00	.52**	.43**
BDI-II				1.00	.58**
BAI					1.00

* $p < .05$, ** $p < .01$

Odnos između mera ruminacije i bazične strukture ličnosti

U Tabeli 13 dat je prikaz korelacija svih korišćenih instrumenata i skala domena instrumenta NEO-PI-R. Možemo uočiti da postoje tri statistički značajne korelacije između mera ruminacije i bazične strukture ličnosti. To su pozitivna korelacija sa dimenzijom neuroticizma i blage negativne korelacije sa dimenzijama ekstraverzije i savesnosti. Na osnovu ovih korelacija moglo bi se zaključiti da su osobe sklone ruminaciji emocionalno nestabilnije, malo introvertnije i manje savesne u odnosu na osobe koje nisu sklone ruminaciji i diforičnom raspoloženju.

Tabela 13. Korelacije korišćenih skala i NEO-PI-R skala domena

Skale	N	E	O	A	C
RTS	.63**	-.28**	.06	-.04	-.22**
RRS	.49**	-.24*	.02	-.09	-.19*
PSWQ	.57**	-.28**	-.19*	-.08	.10
BDI-II	.40**	-.19*	-.07	-.04	-.28**
BAI	.26**	-.04	-.14	-.42	-.08

N – neuroticizam E – ekstraverzija O – otvorenost A – saradljivost C – savesnost

* $p < .05$, ** $p < .01$

Kako bi ispitali prediktivnu vrednost konstrukata bazične strukture ličnosti kada je u pitanju predviđanje sklonosti ka ruminaciji, sprovedene su tri regresione analize (*step-wise*). U prvoj regresionoj analizi kao kriterijumska varijabla uzet je skor na skali RTS, a kao prediktorske varijable uzeto je pet skala domena instrumenta NEO-PI-R. Dobijen je statistički značajan model $F(1,178)=119.24$, $p<0.001$, koji objašnjava 40% varijanse. Prikaz rezultata ove analize dat je u Tabeli 14.

Tabela 14. Predikcija skora na skali RTS

	R	R²	R² korigovan	F	p
	0.63	0.40	0.40	119.24	0.00
		β	t	p	
N		0.63	10.92	0.00	
		β	t	p	Parcijalna r
E		-0.07	-1.07	0.29	-0.08
O		-0.01	-0.12	0.91	-0.01
A		0.06	1.04	0.30	0.08
C		-0.05	-0.90	0.37	-0.07

N – neuroticizam E – ekstraverzija O – otvorenost A – saradljivost C – savesnost

Ova analiza pokazuje da samo dimenzija neuroticizam objašnjava 40% varijanse skora na skali RTS. Kada se vrednost neuroticizma drži konstantnom, druge dimenzije petofaktorskog modela ne daju statistički značajan doprinos daljoj predikciji skora na RTS. Parcijalne korelacije ovih dimenzija i kriterijuma su ravne nuli.

U drugoj regresionoj analizi, kao kriterijumska varijabla uzet je skor na skali RRS, a kao prediktorske varijable uzeto je pet skala domena instrumenta NEO-PI-R. Dobijen je statistički značajan model $F(1,178)=54.63$, $p<0.001$ koji objašnjava 23% varijanse. Prikaz rezultata ove analize dat je u Tabeli 15.

Tabela 15. Predikcija skora na skali RRS

R	R²	R² korigovan	F	p
0.49	0.24	0.23	54.63	0.00
	β	t	p	
N	0.49	7.39	0.00	
	β	t	p	Parcijalna r
E	-0.08	-1.12	0.26	-0.08
O	-0.03	-0.46	0.65	-0.03
A	0.17	2.65	0.01	0.20
C	-0.06	-0.93	0.35	-0.07

N – neuroticizam E – ekstraverzija O – otvorenost A – saradljivost C – savesnost

Ova analiza, kao i prethodna, pokazuje da samo dimenzija neuroticizam objašnjava 23% varijanse skora na skali RRS. Kada se vrednost neuroticizma drži konstantnom, druge dimenzije petofaktorskog modela (izuzev Saradljivosti) ne daju statistički značajan doprinos daljoj predikciji skora na skali RRS.

S obzirom na to, da su prethodne dve analize pokazale da jedino dimenzija neuroticizam ima značajnu prediktivnu vrednost u predviđanju ruminacije (merene pomoću skala RTS i RRS), sprovedene su još dve regresione analize kako bi se ispitale relacije između aspekata neuroticizma i obe mere ruminacije. Ove dve analize prikazane su u Tabelama 16 i 17.

U trećoj regresionoj analizi kao kriterijumska varijabla uzet je skor na skali RTS, a kao prediktorske varijable uzeto je šest faceta neuroticizma. Dobijena su četiri statistički značajna modela, od kojih je zadržan onaj koji objašnjava najveći procenat varijanse kriterijumske varijable (39%) $F(1,178)=30.09$, $p<0.001$. Prikaz rezultata ove analize dat je u Tabeli 16.

Tabela 16. Predikcija skora na instrumentu RTS

R	R²	R² korigovan	F	p
0.64	0.41	0.39	30.09	0.00
	β	t	p	
D	0.28	3.34	0.00	
A	0.17	2.09	0.04	
S	0.17	2.24	0.03	
G	0.16	2.22	0.03	
	β	t	p	Parcijalna r
I	0.04	0.66	0.51	0.05
V	0.12	1.64	0.10	0.12

D – depresija A – anksioznost G - gnevni hostilitet S – samousređenost I – imuplsivnost V – vulnerabilnost

Rezultati ove analize ukazuju na to, da predikciji skora na skali RTS značajno doprinose

četiri aspekta neuroticizma (redom): depresija, anksioznost, samousređenost i gnevni hostilitet. Preostala dva aspekta nemaju dalju prediktivnu vrednost. I ovaj nalaz ukazuje na to, da ruminacija nije fenomen koji se isključivo javlja u okviru depresivnog raspoloženja već je u vezi i sa anksioznošću, stidom i hostilnim raspoloženjem.

U četvrtoj regresionoj analizi kao kriterijumska varijabla uzet je skor na skali RRS, a kao prediktorske varijable uzeto je šest faceta neuroticizma. Dobijena su dva statistički značajana modela od kojih je zadržan onaj koji objašnjava najveći procenat varijanse (27%) kriterijumske varijable $F(1,178)=33.80$, $p<0.001$. Prikaz rezultata ove analize dat je u Tabeli 17. Na osnovu podataka u Tabeli 17, možemo zaključiti da jedino faceti depresija i vulnerabilnost imaju značajnu prediktivnu vrednost u predviđanju ruminacije merene skalom RRS.

Tabela 17. Predikcija skora na skali RRS

R	R²	R² korigovan	F	p
0.53	0.28	0.27	33.80	0.00
	β	t	p	
D	0.41	5.63	0.00	
V	0.19	2.65	0.01	
	β	t	p	Parcijalna r
A	0.09	1.03	0.30	0.08
G	0.03	0.45	0.65	0.03
S	0.16	1.91	0.06	0.14
I	-0.08	-1.17	0.25	-0.09

Razlike u bazičnoj strukturi ličnosti između osoba koje su izrazito sklone ruminaciji i osoba koje nisu sklone ruminaciji

Kako bismo ispitali kakve su razlike u strukturi ličnosti osoba koje su izrazito sklone ruminaciji i osoba koje to nisu, napravili smo dve kontrastne grupe ispitanika u našem istraživačkom uzorku. Na osnovu skora koje su ispitanici postigli na skalama koje mere sklonost ka ruminaciji (RTS i RRS), izdvojili smo dve grupe ispitanika koje su nazvane: „visoko ruminativni” i „nisko ruminativni” ispitanici.

S obzirom na to, da skale RTS i RRS nisu standardizovane na našoj populaciji i ne postoje njihove norme, korišćen je sledeći kriterijum klasifikacije: ispitanici čiji je skor na skali (RTS ili RRS) bio viši od 1,5 Sd iznad prosečne vrednosti dobijene na istraživačkom uzorku

uvrstili smo u kategoriju „visoko ruminativni”, a ispitanici čiji je skor bio niži od 1,5 Sd ispod prosečne vrednosti označili smo kao „nisko ruminativne”. Izraženo u sirovim skorovima, visoko ruminativni su ispitanici koji su imali skor viši od 113 na skali RTS ili 26 na skali RRS, dok su nisko ruminativni ispitanici oni koji su postigli skor niži od 50 na skali RTS, odnosno niži od 12 na skali RRS. Broj ispitanika u svakoj od kategorija prikazan je u Tabeli 18.

Tabela 18. Broj ispitanika u kontrastnim grupama

Skala	RTS	RRS
Nisko ruminativni	17	14
Visoko ruminativni	13	11
Σ	30	25

U Tabelama 19 i 20 dat je prikaz rezultata t-testova putem kojih je testirana statistička značajnost razlika aritmetičkih sredina između kontrastnih grupa za svaki od 30 aspekata i 5 glavnih domena inventara ličnosti NEO-PI-R. U tabelama su prikazane samo one varijable za koje je utvrđena statistička značajna razlika među grupama.

Tabela 19. T-test za RTS kontrastne grupe

Faceti	Grupe	AS	Sd	Razlika AS	t	df	p
Anksioznost	Nisko ruminativni	11.33	3.64	-11.92	-4.67	23	0.00
	Visoko ruminativni	23.25	6.65				
Gnevni hostilitet	Nisko ruminativni	6.22	4.21	-12.28	-4.19	23	0.00
	Visoko ruminativni	18.50	7.60				
Depresija	Nisko ruminativni	5.78	2.77	-15.35	-5.73	23	0.00
	Visoko ruminativni	21.13	7.51				
Uznemirujuća samousredsređenost	Nisko ruminativni	10.44	4.48	-9.43	-3.50	23	0.00
	Visoko ruminativni	19.88	6.53				
Impulsivnost	Nisko ruminativni	14.44	4.93	-6.68	-2.40	23	0.03
	Visoko ruminativni	21.13	6.51				
Vulnerabilnost	Nisko ruminativni	7.78	3.80	-6.68	-2.81	23	0.01
	Visoko ruminativni	15.38	7.07				

Asertivnost	Nisko ruminativni	20.11	2.80	5.36	2.43	23	0.03
	Visoko ruminativni	14.75	5.95				
Kompetentnost	Nisko ruminativni	25.00	3.08	6.13	3.43	23	0.00
	Visoko ruminativni	18.88	4.26				
Neuroticizam	Nisko ruminativni	56.00	16.46	-63.25	-6.28	23	0.00
	Visoko ruminativni	119.25	24.75				

Tabela 20. T-test za RRS kontrasne grupe

Faceti	Grupe	AS	Sd	Razlika AS	t	df	p
Anksioznost	Nisko ruminativni	11.09	5.49	-10.45	-4.73	28	0.00
	Visoko ruminativni	21.54	5.32				
Gnevni hostilitet	Nisko ruminativni	8.91	5.97	-7.48	-2.80	28	0.01
	Visoko ruminativni	16.39	6.95				
Depresija	Nisko ruminativni	8.09	4.99	-12.22	-5.40	28	0.00
	Visoko ruminativni	20.31	5.94				
Uznemirujuća samousredsređenost	Nisko ruminativni	11.00	4.84	-8.69	-4.26	28	0.00
	Visoko ruminativni	19.69	5.11				
Vulnerabilnost	Nisko ruminativni	9.46	6.11	-6.47	-2.67	28	0.01
	Visoko ruminativni	15.92	5.77				
Kompetentnost	Nisko ruminativni	24.09	3.89	5.48	3.00	28	0.01
	Visoko ruminativni	18.62	4.89				
Postignuće	Nisko ruminativni	23.90	4.81	5.68	2.78	28	0.01
	Visoko ruminativni	18.23	5.13				
Disciplina	Nisko ruminativni	22.82	7.33	6.13	2.11	28	0.04
	Visoko ruminativni	16.69	6.89				

Neuroticizam	Nisko ruminativni	65.09	26.25	-47.53	-5.00	28	0.00
	Visoko ruminativni	112.62	20.26				
Savesnost	Nisko ruminativni	134.73	28.88	22.96	2.08	28	0.04
	Visoko ruminativni	111.77	25.15				

Na osnovu rezultata t-testa za kontrastne grupe izdvojene na osnovu skora na skali RTS, uočavamo da se nisko i visoko ruminativni ispitanici razlikuju u svim aspektima neuroticizma, zatim da su nisko ruminativni značajno asertivniji i imaju izraženiju uverenost u vlastitu kompetentnost.

Slični rezultati dobijaju se i u poređenju kontrastnih grupa dobijenih na osnovu skorova na skali RRS. U ovoj analizi utvrđene su razlike u svim aspektima neuroticizma izuzev aspekta impulsivnosti. Pored neuroticizma značajne razlike se pojavljuju i u tri aspekta savesnosti: kompetentnost, postignuće i disciplina. Visoko ruminativni ispitanici su osobe koje su emocionalno nestabilnije i manje savesne, odnosno imaju manji stepen uverenosti u vlastitu kompetentnost, postignuće i manje su disciplinovane.

Eksperiment sa indukcijom tuge

Da bismo pokazali da su dve eksperimentalne grupe (grupa koja je nakon indukcije učestvovala u zadatku ruminacije i grupa koja je učestvovala u zadatku distrakcije) bile ujednačene u pogledu svih varijabli od značaja, sproveli smo t-test. Rezultati ovog testa dati su u Tabeli 21. Rezultati t-testa ukazuju da se dve eksperimentalne grupe ne razlikuju u pogledu relevantnih varijabli, izuzev skorova na skalama BAI, ekstraverzija i savesnost.

Tabela 21. T-test

Skale	MR	MD	t	df	p
RTS	86.23	84.27	0.35	58	0.73
RRS	24.57	23.57	0.75	58	0.46
BDI	29.83	27.40	1.68	58	0.10
BAI	33.23	28.10	2.09	58	0.04
PSWQ	51.17	54.13	-0.90	58	0.38
N	92.54	97.50	-0.91	58	0.37
E	113.7	99.63	2.70	58	0.01
O	130.1	135.1	-0.98	58	0.33
A	123.9	113.7	1.92	58	0.06
C	115.8	130.1	-2.54	58	0.01

N – neuroticizam E – ekstraverzija O – otvorenost A – saradljivost C – savesnost

Efekti indukcije tuge

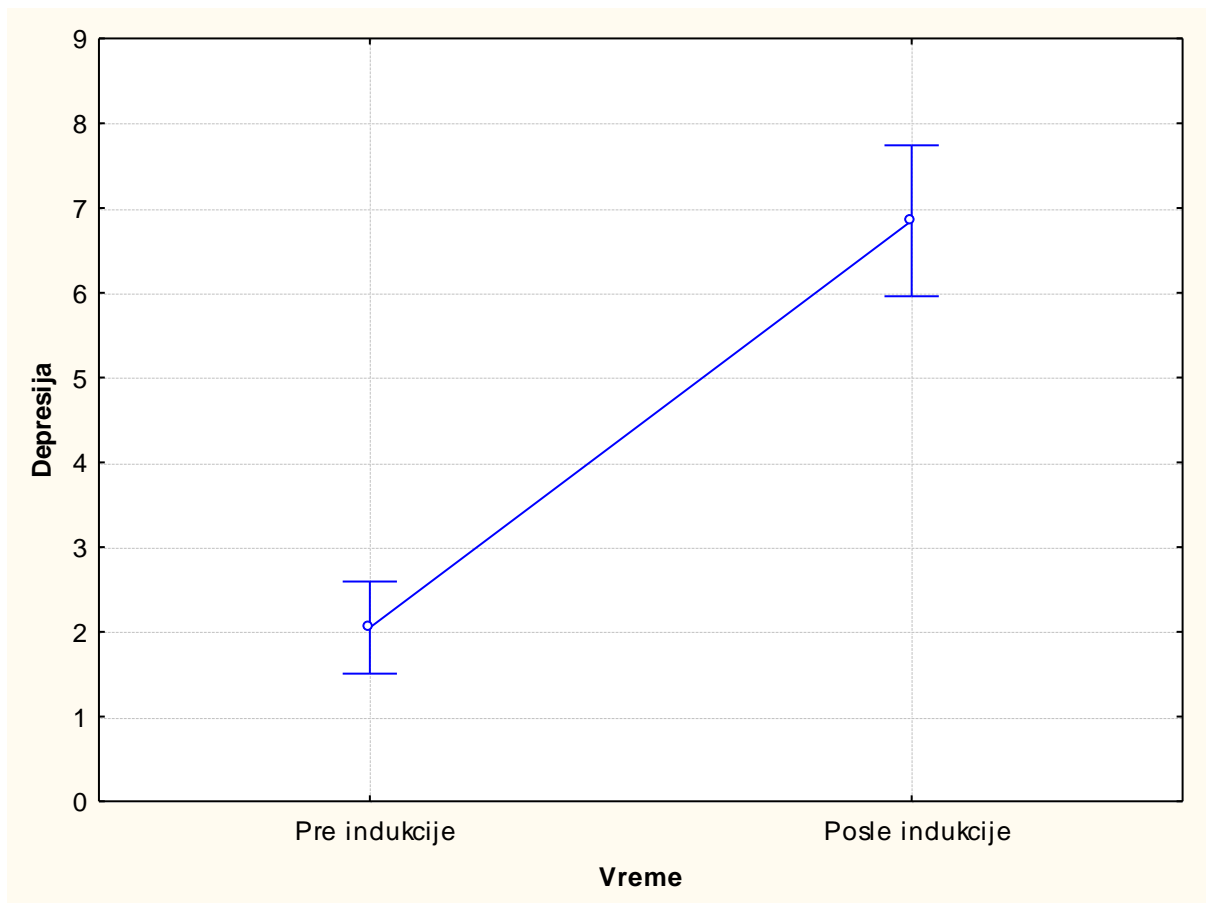
Kako bi se utvrdio da li je dobijen statistički značajan efekat indukcije tuge, primenjen je mešoviti dvofaktorski model analize varijanse. Reč je o eksperimentu 2x2, u kome oba faktora imaju dva nivoa. Prvi faktor se odnosio na razlike među subjektima, pripadnost eksperimentalnoj grupi u koju su ispitanici bili slučajno raspoređeni (ruminacija/distrakcija), taj faktor nazvan je *Grupa*. Drugi faktor se odnosio na razlike unutar subjekata, odnosno ponovljeno merenje raspoloženja pre i nakon indukcije, taj faktor nazvan je *Vreme*. Pored toga testirana je i interakcija dva faktora (*Grupa x Vreme*). Rezultati analize varijanse prikazani su u Tabeli 22.

Tabela 22. Efekti indukcije raspoloženja

Raspoloženje	Grupe	Pre indukcije		Nakon indukcije		Grupa		Vreme		Grupa x Vreme	
		AS	Sd	AS	Sd	F	p	F	p	F	p
Bes	R	0.67	1.16	3.63	3.15	8.74	0.00	67.69	0.00	0.82	0.37
	D	1.93	1.87	5.63	3.66						
Anksioznost	R	2.93	2.72	4.73	3.02	0.06	0.80	12.80	0.00	1.05	0.31
	D	3.50	3.32	4.50	2.84						
Gađenje	R	0.60	1.61	0.53	0.68	0.19	0.66	5.25	0.03	3.94	0.05
	D	0.93	1.71	0.00	0.00						
Strah	R	0.77	1.76	3.07	1.98	1.53	0.22	22.51	0.00	2.41	0.13
	D	0.73	2.03	1.90	2.15						
Sreća	R	2.97	2.75	0.37	1.03	1.65	0.20	66.40	0.00	0.57	0.45
	D	3.83	3.19	0.70	1.32						
Krivica	R	0.73	1.23	2.57	2.83	0.70	0.41	19.05	0.00	1.33	0.25
	D	0.80	1.47	1.87	1.89						
Depresija	R	1.47	1.46	7.60	3.19	0.10	0.80	178.6	0.00	13.8	0.00
	D	2.63	2.59	6.10	3.68						
Iznenadjenje	R	0.66	1.55	2.33	1.99	0.67	0.42	15.68	0.00	0.76	0.39
	D	1.27	1.83	2.33	2.78						

U Tabeli 22 možemo uočiti da faktor *Grupa* nije statistički značajan ni za jednu zavisnu varijablu raspoloženja, što govori o tome da se eksperimentalne grupe nisu razlikovale u pogledu nivoa izmerenih varijabli raspoloženja pre sprovedene indukcije. Faktor *Vreme* je statistički značajan za svaku zavisnu varijablu (izuzev varijable anksioznosti), što znači da je efekat indukcije bio značajan za svaku varijablu raspoloženja sem anksioznosti (čiji nivo značajnosti je bio na granici). Najveći efekti indukcije uočavaju se za varijable: *Depresija* $F(1,58)=178.6, p<0.001$, *Bes* $F(1, 58)=67.69, p<0.001$ i *Sreća* (obrnuto proporcionalno) $F(1, 58)=66.4, p<0.001$.

Uočena je jedna značajna interakcija *Grupa x Vreme* za varijablu depresija. U okviru grupe za distrakciju uočen je veći stepen inicijalnog depresivnog raspoloženja pre indukcije i nešto slabiji efekat indukcije depresivnog raspoloženja nego u grupi koja je učestvovala u zadatku ruminacije. Grafički prikaz efekta indukcije depresivnosti prikazan je na Slici 1.



Slika 1. Efekat indukcije depresivnog raspoloženja

Efekti eksperimentalnog zadatka ruminacije/distrakcije

Kako bi se utvrdilo da li je dobijen statistički značajan efekat ruminacije/distrakcije, ponovo je primenjen mešoviti dvofaktorski model analize varijanse. Reč je eksperimentalnom nacrtu 2x3. Prvi faktor ima dva nivoa, a drugi tri. Prvi faktor se odnosio na razlike među subjektima, odnosno pripadnost grupi u koju su ispitanici bili slučajno raspoređeni (grupa koja je radila eksperimentalni zadatak ruminacije ili distrakcije), taj faktor je nazvan *Grupa*. Drugi faktor se odnosio na razlike unutar subjekata, odnosno ponovljeno merenje raspoloženja pre, nakon indukcije i nakon zadatka ruminacije/distrakcije, taj faktor nazvan je *Vreme*. Pored toga testirana je i interakcija ova dva faktora (*Grupa x Vreme*). Rezultati analize varijanse prikazani su u Tabeli 23.

Tabela 23. Efekti indukcije raspoloženja i zadatka ruminacije/distrakcije

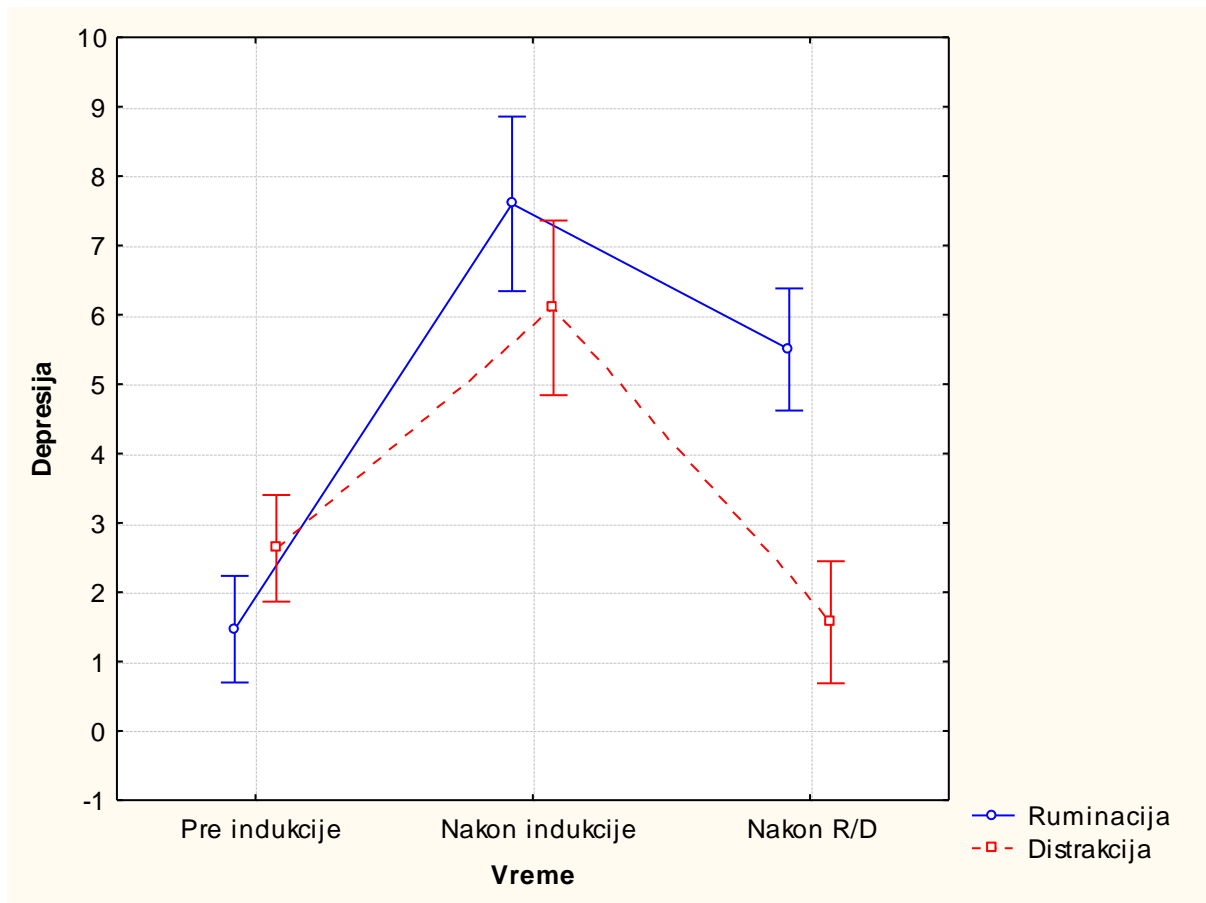
Raspoloženje	Grupe	Pre indukcije		Nakon indukcije		Posle R/D		Grupa		Vreme		Grupa x Vreme	
		AS	Sd	AS	Sd	AS	Sd	F	p	F	p	F	p
Anksioznost	R	2.93	2.72	4.73	3.02	3.67	2.52	1.24	0.27	17.19	0.00	8.13	0.00
	D	3.50	3.32	4.50	2.84	1.40	1.99						
Gađenje	R	0.60	1.61	0.53	0.68	0.33	0.84	0.54	0.47	4.59	0.01	2.52	0.09
	D	0.93	1.71	0.00	0.00	0.17	0.59						
Strah	R	0.77	1.76	3.07	1.98	1.53	1.22	5.77	0.02	20.55	0.00	3.17	0.05
	D	0.73	2.03	1.90	2.15	0.00	1.01						
Sreća	R	2.97	2.75	0.37	1.03	0.40	1.93	7.16	0.10	46.07	0.00	4.80	0.01
	D	3.83	3.19	0.70	1.32	2.57	2.36						
Krivica	R	0.73	1.23	2.57	2.83	2.50	1.89	8.75	0.04	14.00	0.00	9.85	0.00
	D	0.80	1.47	1.87	1.89	0.17	1.64						
Depresija	R	1.47	1.46	7.60	3.19	5.50	2.80	6.28	0.02	95.55	0.00	25.73	0.00
	D	2.63	2.59	6.10	3.68	1.57	1.94						
Iznenadjenje	R	0.67	1.55	2.33	1.99	1.30	1.51	0.05	0.83	15.32	0.00	2.89	0.06
	D	1.27	1.83	2.33	2.78	0.50	1.01						

U Tabeli 23 možemo uočiti da faktor *Grupa* nije statistički značajan ni za jednu zavisnu varijablu raspoloženja, sem varijable *Sreća*, što govori o tome da se eksperimentalne grupe nisu razlikovale u pogledu nivoa izmerenog raspoloženja pre indukcije (izuzev varijable *Sreća*). Ispitanici iz grupe raspoređenih za zadatak distrakcije imali su izraženiji skor na ovoj varijabli u sva tri merenja (pre indukcije, nakon indukcije i posle ruminacije/distrakcije), dakle raspoloženje im je bilo neznatno povišeno u odnosu na ispitanike iz grupe za ruminaciju.

Faktor *Vreme* je statistički značajan za svaku zavisnu varijablu, što znači da je efekat ponovljenih merenja bio značajan za svaku varijablu raspoloženja. Najveći efekti uočavaju se za varijable: *Depresija* $F(2, 116)=95.55, p<0.001$, *Bes* $F(2, 116)=50.27, p<0.001$ i *Sreća* (obrnuto proporcionalno) $F(2, 116)=46.07, p<0.001$.

Značajna interakcija faktora *Grupa* x *Vreme* uočena je za varijable *Bes* $F(2, 116)=15.09, p<0.001$, *Anksioznost* $F(2, 116)=8.13, p<0.001$, *Krivica* $F(2, 116)=9.85, p<0.01$, *Sreća* $F(2, 116)=4.80, p<0.001$ i *Depresija* $F(2, 116)=25.73, p<0.001$. Interakcija ova dva faktora nam govori o efektima ruminacije i distrakcije. Efekti ruminacije/distrakcije su manji od efekata indukcije raspoloženja, ali su statistički značajni. Najjači efekat uočen je za varijablu *Depresija*.

Grafički prikaz interakcije dva faktora za varijablu depresivnosti prikazan je na Slici 2.



Slika 2. Interakcija faktora *Grupa x Vreme*

Na Slici 2 se jasno vidi da su obe grupe pokazale značajan priraštaj u depresivnom raspoloženju nakon indukcije. Nakon indukcije kod grupe koja je radila eksperimentalni zadatak distrakcije, nivo depresivnog raspoloženja se smanjio ispod početnog nivoa (nivoa depresivnosti pre indukcije raspoloženja). Kod grupe ispitanika koja je radila eksperimentalni zadatak ruminacije, nivo depresivnog raspoloženja se smanjio u odnosu na momenat nakon indukcije, ali je i dalje ostao značajno iznad početnog nivoa (pre indukcije raspoloženja). Ovakvi rezultati jasno potvrđuju predviđanja da ruminacija dovodi do održavanja negativnog raspoloženja dok distrakcija dovodi do smanjenja negativnog raspoloženja (Eshun, 2000; Lyubomirsky, Caldwell, & Nolen-Hoeksema, 1999; Lyubomirsky & Tkach, 2004).

Predikcija depresivnosti, anksioznosti i besa

U funkciji provere prediktivne vrednosti skala namenjenih merenju ruminacije sprovedena je jedna korelaciona analiza i nekoliko regresionih analiza. Ovim analizama hteli smo da utvrdimo kakva je prediktivna vrednost skala RTS, RRS i pet dimenzija bazične

strukture ličnosti u predviđanju depresivnog, anksioznog raspoloženja i besa pre indukcije, nakon indukcije i nakon eksperimentalnog zadatka ruminacije/distrakcije. U Tabeli 24, dat je prikaz korelacija između nivoa negativnog raspoloženja (u sva tri vremenska intervala) i navedenih skala. U Tabeli 25, dat je prikaz rezultata regresione analize u kojoj su kao prediktori uzeti skorovi na skalama RTS i RRS, a kao kriterijumske varijable depresivnost, anksioznost i bes.

Tabela 24. Korelacije između depresivnosti, anksioznosti, besa i korišćenih skala

Skale	Predikcija depresivnosti			Predikcija anksioznosti			Predikcija besa		
	1	2	3	1	2	3	1	2	3
Vreme									
RTS	-.06	.06	.11	.07	.07	.09	-.15	-.02	-.07
RRS	-.01	.03	.06	.24	.15	.09	.16	.16	.17
BDI-II	.13	.213	.20	.23	.22	.13	.06	-.05	.18
BAI	.07	.16	.20	.23	.15	.17	-.05	-.13	.15
PSWQ	.19	.15	-.03	.28*	.17	-.05	.07	.13	-.14
N	.14	.13	.08	.16	.04	.00	.14	.13	-.16
E	.12	.27*	.28*	-.10	.09	.12	-.23	-.26*	.14
O	.01	-.07	-.12	-.21	-.34**	-.30*	-.14	.09	-.23
A	.33**	.51**	.28*	.08	.18	.04	-.38**	-.10	-.07
C	-.13	.02	-.38**	-.07	-.12	-.41**	-.04	.12	-.48**

1 – pred indukcije 2 – nakon indukcije 3 – nakon zadatka ruminacije / distrakcije

N – neuroticizam E – ekstraverzija O – otvorenost A – saradljivost C – savesnost

* $p < .05$, ** $p < .01$

Tabela 25. Predikcija depresivnosti, anksioznosti i besa u eksperimentu sa indukcijom tuge

Predikcija depresivnog raspoloženja												
	Pre indukcije				Nakon indukcije				Nakon R / D			
	β	R^2	F	p	β	R^2	F	p	β	R^2	F	p
RTS	-0.06	0.00	0.18	0.68	0.06	0.00	0.24	0.63	0.11	0.01	0.75	0.39
RRS	-0.01	0.00	0.01	0.94	0.03	0.00	0.05	0.82	0.06	0.00	0.20	0.66
Predikcija anksioznosti												
	Pre indukcije				Nakon indukcije				Nakon R / D			
	β	R^2	F	p	β	R^2	F	p	β	R^2	F	p
RTS	0.07	0.00	0.26	0.61	0.07	0.01	0.31	0.58	0.09	0.01	0.43	0.52
RRS	0.24	0.06	3.61	0.06	0.15	0.02	1.31	0.26	0.09	0.01	0.51	0.48
PSWQ	0.28	0.08	5.10	0.03	0.17	0.03	1.81	0.18	-0.05	0.00	0.17	0.68
Predikcija besa												
	Pre indukcije				Nakon indukcije				Nakon R / D			
	β	R^2	F	p	β	R^2	F	p	β	R^2	F	p
RTS	-0.15	0.02	1.40	0.24	-0.02	0.00	0.03	0.88	-0.07	0.01	0.32	0.58
RRS	0.16	0.03	1.42	0.24	0.16	0.03	1.51	0.23	0.17	0.03	1.80	0.19

Na osnovu rezultata korelacione i regresione analize možemo utvrditi da nijedna od skala (RTS, RRS) nema prediktivnu vrednost u predviđanju nivoa depresivnog, anksioznog raspoloženja i besa pre indukcije, nakon indukcije niti nakon obavljenog zadatka ruminacije/distrakcije.

U Tabeli 26 dat je prikaz rezultata tri regresione analize gde su kao prediktori uzeti skorovi na pet skala domena instrumenta NEO-PI-R, a kao kriterijum depresivno raspoloženje pre indukcije, nakon indukcije i nakon zadatka ruminacije/distrakcije.

Tabela 26. Predikcija depresivnosti na osnovu pet dimenzija instrumenta NEO-PI-R

Skale	pre indukcije			nakon indukcije			nakon R / D		
	β	t	p	β	t	p	β	t	p
N	0.14	1.11	0.27	0.13	1.02	0.31	0.08	0.60	0.55
E	0.12	0.92	0.36	0.27	2.15	0.04	0.28	2.20	0.03
O	0.01	0.07	0.94	-0.07	-0.53	0.60	-0.12	-0.90	0.38
A	0.33	2.68	0.01	0.51	4.48	0.00	0.28	2.26	0.03
C	-0.13	-1.02	0.31	0.02	0.12	0.91	-0.38	-3.15	0.00

N – neuroticizam E – ekstraverzija O – otvorenost A – saradljivost C – savesnost

Na osnovu rezultata regresionih analiza možemo zaključiti da prediktivnu vrednost ima samo dimenzija saradljivost (11% varijanse), kada je u pitanju registrovana depresivnost pre indukcije, dimenzije ekstraverzija (7% varijanse) i saradljivost (26%) kada je u pitanju predviđanje depresivnosti nakon indukcije, ekstraverzija (8%), saradljivost (8%) i savesnost (14%) kada je u pitanju predviđanje depresivnosti nakon zadatka ruminacije/distrakcije.

Eksperiment sa indukcijom anksioznosti

Da bismo proverili da li su obe eksperimentalne grupe bile ujednačene u pogledu svih relevantnih varijabli obuhvaćenih ovim istraživanjem, urađen je t-test. Rezultati ovog testa dati su u Tabeli 27. Rezultati t-testa ukazuju da se dve eksperimentalne grupe ne razlikuju u pogledu nijedne od tih varijabli izuzev skora na skali BDI-II. Ispitanici iz grupe koja je radila zadatak ruminacije su imali nešto viši skor na ovoj skali.

Tabela 27. T-test

Skale	MR	MD	t	df	p
RTS	82.30	76.30	1.11	58	0.27
RRS	24.77	24.33	0.25	58	0.80
BDI-II	29.40	25.90	2.94	58	0.01
BAI	31.30	29.57	0.70	58	0.49
PSWQ	50.30	51.23	-0.29	58	0.77
N	83.57	91.47	-1.39	58	0.17
E	114.90	109.83	0.91	58	0.37
O	140.33	134.20	1.19	58	0.24
A	120.73	123.30	-0.47	58	0.68
C	124.33	126.67	-0.41	58	0.68

N – neuroticizam E – ekstraverzija O – otvorenost A – saradljivost C – savesnost

Efekti indukcije anksioznosti

Kako bi se utvrdilo da li je dobijen statistički značajan efekat indukcije anksioznosti primenjen je mešoviti dvofaktorski model analize varijanse. Reč je o eksperimentu 2x2, gde oba faktora imaju dva nivoa. Prvi faktor se odnosio na razlike među subjektima, pripadnost

eksperimentalnoj grupi u koju su ispitanici bili slučajno raspoređeni (ruminacija/distrakcija), taj faktor je nazvan *Grupa*, a drugi faktor se odnosio na razlike unutar subjekata, odnosno ponovljeno merenje anksioznosti pre i nakon indukcije, nazvan je *Vreme*. Pored toga, testirana je i interakcija ova dva faktora (*Grupa x Vreme*). Rezultati analize varijanse prikazani su u Tabeli 28.

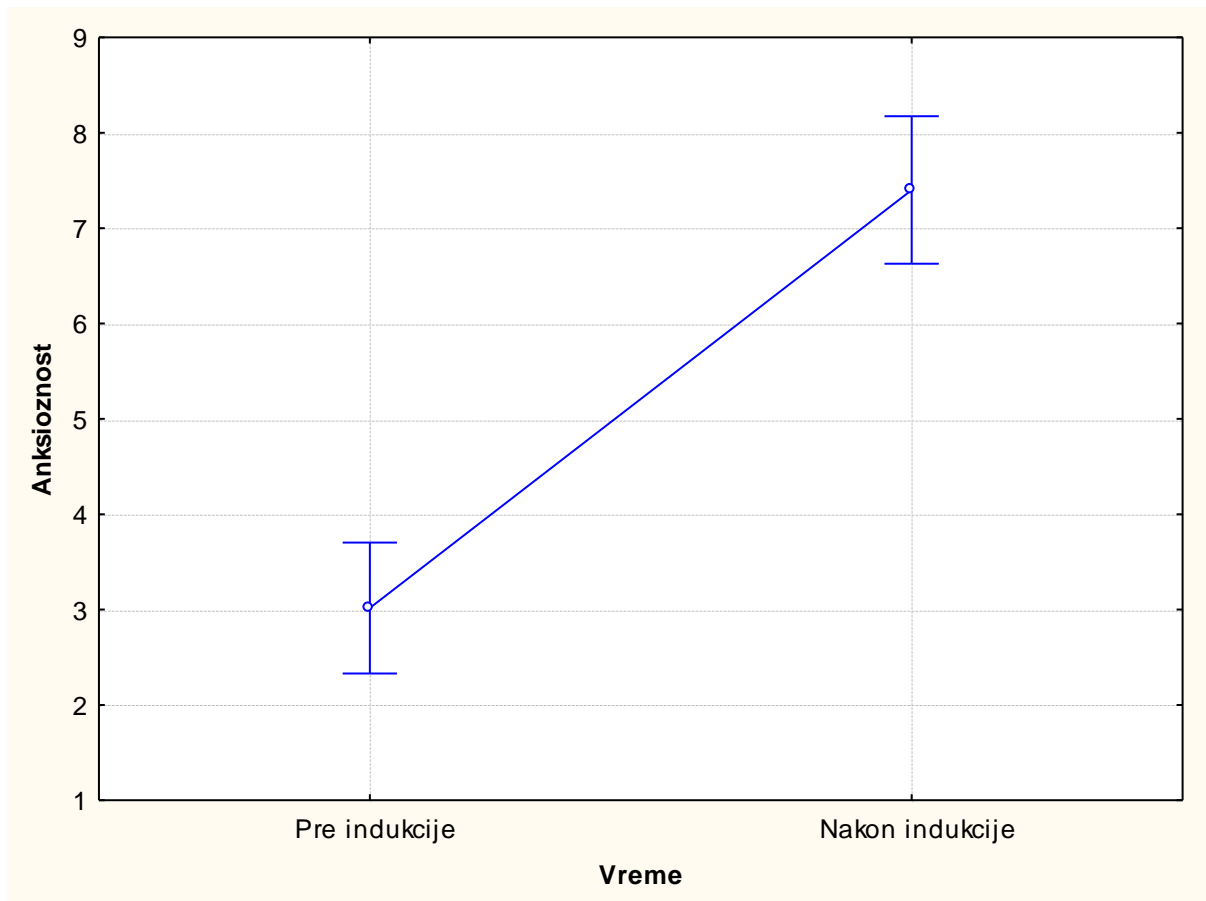
Tabela 28. Efekti indukcije raspoloženja

Raspoloženje	Grupe	Pre indukcije		Nakon indukcije		Grupa		Vreme		Grupa x Vreme	
		AS	Sd	AS	Sd	F	p	F	p	F	p
Bes	R	2.33	2.99	6.47	4.05	13.26	0.01	38.86	0.00	8.18	0.01
	D	1.43	2.25	2.97	1.97						
Anksioznost	R	3.27	2.96	8.17	3.16	2.5	0.12	159.9	0.00	2.2	0.14
	D	2.76	2.31	6.63	2.81						
Gađenje	R	0.13	0.57	1.60	2.44	3.25	0.08	10.73	0.00	9.80	0.00
	D	0.33	0.84	0.37	1.03						
Strah	R	2.10	1.23	3.57	1.25	5.61	0.21	0.86	0.36	5.48	0.02
	D	1.80	1.75	1.17	0.99						
Sreća	R	2.87	2.98	0.93	1.48	0.53	0.47	45.42	0.00	0.60	0.44
	D	2.83	1.84	0.40	0.93						
Krivica	R	0.83	1.68	3.93	3.17	0.20	0.65	68.99	0.00	0.39	0.54
	D	0.80	2.22	3.47	2.81						
Depresija	R	1.53	1.98	5.33	3.13	1.80	0.18	127.4	0.00	0.1	0.76
	D	1.00	1.34	4.60	2.03						
Iznenadjenje	R	1.27	1.66	2.77	3.32	9.13	0.00	6.27	0.02	4.01	0.05
	D	0.60	1.55	0.77	1.10						

U Tabeli 28 možemo uočiti da faktor *Grupa* nije statistički značajan ni za jednu zavisnu varijablu raspoloženja, izuzev varijabli bes i iznenađenje. Izuzev ove dve varijable to govori o tome da se eksperimentalne grupe nisu razlikovale u pogledu nivoa izmerenih varijabli raspoloženja pre indukcije.

Faktor *Vreme* je statistički značajan za varijable: bes, anksioznost, sreća, krivica, gađenje, iznenađenje i depresija. Najveći efekti indukcije uočavaju se za varijable (redom): *Anksioznost* $F(1, 58)=159.9, p<0.001$, *Depresija* $F(1, 58)=127.4, p<0.001$ i *Krivica* $F(1, 58)=68.99, p<0.001$. Grafički prikaz efekta indukcije anksioznosti prikazan je na Slici 3.

Značajne interakcije faktora *Grupa x Vreme* uočene su za varijable: bes, gađenje i strah. Ovaj nalaz govori o tome da je efekat indukcije bio jači u grupi ispitanika, koja je kasnije učestvovala u zadatku ruminacije.



Slika 3. Efekat indukcije anksioznost

Efekti eksperimentalnog zadatka ruminacije/distrakcije

Kako bi se utvrdilo da li je dobijen statistički značajan efekat ruminacije/distrakcije ponovo je primenjen mešoviti dvofaktorski model analize varijanse. Reč je o eksperimentalnom nacrtu 2x3, prvi faktor ima dva nivoa, a drugi tri. Prvi faktor se odnosio na razlike među

subjektima, odnosno pripadnost grupi u koju su ispitanici bili slučajno raspoređeni (grupa koja je radila eksperimentalni zadatak ruminacije ili distrakcije), taj faktor je nazvan *Grupa*. Drugi faktor se odnosio na razlike unutar subjekata, odnosno ponovljeno merenje raspoloženja pre, nakon indukcije i nakon zadatka ruminacije/distrakcije, taj faktor nazvan je *Vreme*. Pored toga testirana je i interakcija dva faktora (*Grupa x Vreme*). Rezultati analize varijanse prikazani su u Tabeli 29.

Tabela 29. Efekti indukcije raspoloženja i ruminacije/distrakcije

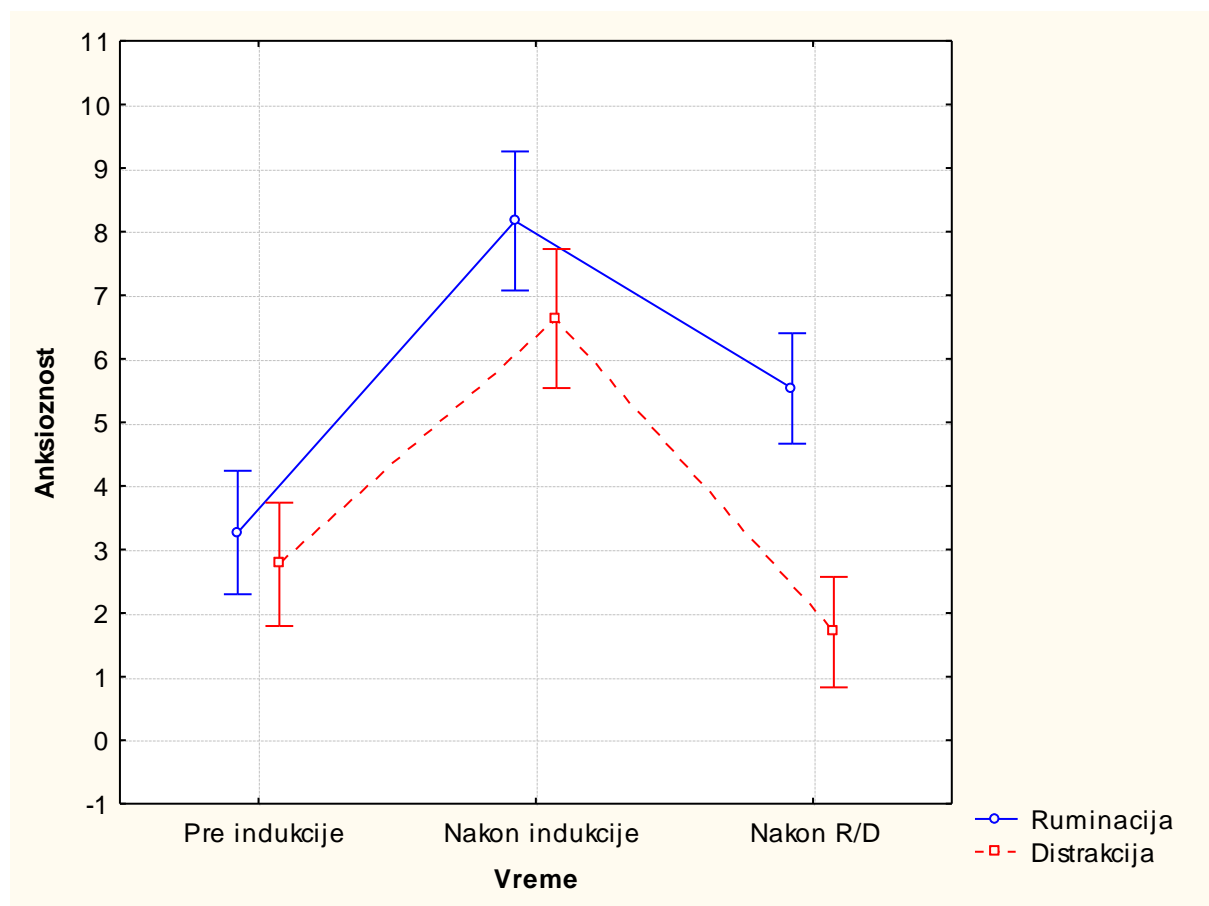
Raspoloženje	Grupe	Pre indukcije		Nakon indukcije		Posle R/D		Grupa		Vreme		Grupa x Vreme	
		AS	Sd	AS	Sd	AS	Sd	F	p	F	p	F	p
Bes	R	2.33	2.99	6.47	4.05	4.27	3.56	25.87	0.00	28.03	0.00	8.14	0.00
	D	1.43	2.25	2.97	1.97	0.30	0.47						
Anksioznost	R	3.27	2.96	8.17	3.16	5.53	2.91	12.33	0.00	87.96	0.00	11.34	0.00
	D	2.77	2.31	6.63	2.81	1.70	1.68						
Gađenje	R	0.13	0.57	1.60	2.44	0.37	0.81	3.69	0.06	7.80	0.00	6.15	0.00
	D	0.33	0.84	0.37	1.03	0.20	0.76						
Strah	R	2.10	1.23	3.57	1.25	1.73	1.13	6.74	0.01	3.76	0.03	3.03	0.05
	D	1.80	1.75	1.17	0.99	0.67	1.43						
Sreća	R	2.87	2.98	0.93	1.48	0.87	1.59	0.18	0.68	25.10	0.00	2.79	0.07
	D	2.83	1.84	0.40	0.93	1.80	1.32						
Krivica	R	0.83	1.68	3.93	3.17	2.77	2.76	2.39	0.13	39.11	0.00	4.35	0.02
	D	0.80	2.22	3.47	2.81	0.87	1.96						
Depresija	R	1.53	1.98	5.33	3.13	4.47	3.37	10.46	0.00	63.66	0.00	12.31	0.00
	D	1.00	1.34	4.60	2.03	1.00	1.88						
Iznenadjenje	R	1.27	1.66	2.77	3.32	1.83	2.67	12.18	0.00	4.65	0.01	2.63	0.08
	D	0.60	1.55	0.77	1.10	0.23	0.43						

U Tabeli 29 možemo uočiti da faktor *Grupa* nije statistički značajan za variable *Sreća* i *Krivica*.

Faktor *Vreme* je statistički značajan za sve zavisne varijable. Efekat ponovljenih merenja je značajan za svaku od navedenih varijabli raspoloženja. Najveći efekti uočavaju se za varijable (redom): *Anksioznost* $F(2, 116) = 87.96, p < 0.001$, *Depresija* $F(2, 116) = 63.66, p < 0.001$ i *Krivica* $F(2, 116) = 39.11, p < 0.001$.

Dobijene su značajne interakcije faktora *Grupa* x *Vreme* za varijable (redom): *Bes* $F(2, 116) = 8.14, p < 0.001$, *Anksioznost* $F(2, 116) = 11.34, p < 0.001$, *Gađenje* $F(2, 116) = 6.15, p < 0.001$, *Krivica* $F(2, 116) = 4.35, p < 0.02$ i *Depresija* $F(2, 116) = 12.31, p < 0.001$. Interakcija ova dva faktora nam govori o efektima ruminacije i distrakcije. Efekti ruminacije/distrakcije su manji od efekata indukcije raspoloženja, ali su statistički značajni. Najjači efekat uočen je za varijablu *Anksioznost*.

Grafički prikaz interakcije dva faktora za varijablu depresivnost prikazan je na Slici 4.



Slika 4. Interakcija faktora *Grupa* x *Vreme*

Na Slici 4 se jasno vidi da su obe grupe pokazale značajan priraštaj u anksioznosti nakon sprovedene indukcije. Prištaj anksioznosti je bio viši kod grupe za ruminaciju nego kod grupe za distrakciju. Nakon indukcije kod grupe koja je radila eksperimentalni zadatak distrakcije, nivo anksioznosti se smanjio ispod početnog nivoa (nivoa pre indukcije raspoloženja). Kod grupe ispitanika koja je radila eksperimentalni zadatak ruminacije, nivo anksioznosti se smanjio u odnosu na momenat nakon indukcije, ali je i dalje ostao značajno iznad početnog nivoa (pre indukcije raspoloženja). Ovakvi rezultati jasno potvrđuju predviđanja da ruminacija dovodi do održavanja negativnog raspoloženja dok distrakcija dovodi do smanjenja negativnog raspoloženja (Nolen-Hoeksema, 1991).

Predikcija depresivnosti, anksioznosti i besa

Kako bi ispitali i uporedili prediktivnu vrednost skala namenjenih merenju ruminacije sprovedena je jedna korelaciona i nekoliko regresionih analiza. Ovim analizama hteli smo da utvrdimo kakva je prediktivna vrednost skala RTS, RRS, PSWQ i pet skala domena instrumenta NEO-PI-R u predviđanju anksioznosti, depresivnosti i besa pre indukcije, nakon indukcije i nakon zadatka ruminacije/distrakcije. U Tabeli 30, dat je prikaz korelacija između nivoa opisanih raspoloženja (u sva tri merenja) i navedenih instrumenata. U Tabeli 31, dat je prikaz rezultata regresione analize u kojoj su kao prediktori uzeti skorovi na skalama RTS, RRS i PSWQ.

Tabela 30. Korelacije između depresivnosti, anksioznosti, besa i korišćenih skala

Skale	Predikcija anksioznosti			Predikcija depresivnosti			Predikcija besa		
	1	2	3	1	2	3	1	2	3
RTS	.33*	.42**	.38**	.58**	.44**	.40**	.21	.29*	.27*
RRS	.21	.32*	.28*	.49**	.50**	.42**	.09	.28*	.32*
BDI-II	.48**	.40**	.37**	.38**	.34**	.32*	.32*	.47**	.31*
BAI	.25	.39**	.27*	.21	.18	.18	.18	.37**	.28*
PSWQ	.32*	.36**	.27*	.35**	.25	.17	.17	.20	.10
N	.13	.30*	.17	.22	.16	.07	-.01	.11	.00
E	-.13	-.30*	-.28*	-.23	-.32*	-.16	-.06	-.24	-.15
O	-.17	-.10	-.18	-.04	-.13	-.09	-.15	-.19	-.06
A	-.02	.09	.05	.07	.19	.06	-.10	-.08	-.01
C	.03	.05	.01	-.15	.16	-.04	.00	.22	.18

1 – pred indukcije 2 – nakon indukcije 3 – nakon zadatka ruminacije / distrakcije

N – neuroticizam E – ekstraverzija O – otvorenost A – saradljivost C – savesnost

* $p < .05$, ** $p < .01$

Tabela 31. Predikcija depresivnosti, anksioznosti i besa u eksperimentu sa indukcijom anksioznosti

Predikcija anksioznosti												
	Pre indukcije				Nakon indukcije				Nakon R / D			
	β	R^2	F	p	β	R^2	F	p	β	R^2	F	p
RTS	0.33	0.11	6.84	0.01	0.42	0.17	12.05	0.00	0.38	0.14	9.51	0.00
RRS	0.21	0.05	2.75	0.10	0.32	0.10	6.45	0.01	0.28	0.08	4.90	0.03
PSWQ	0.32	0.10	6.67	0.01	0.36	0.13	8.70	0.01	0.27	0.07	4.56	0.04
Predikcija depresivnog raspoloženja												
	Pre indukcije				Nakon indukcije				Nakon R / D			
	β	R^2	F	p	β	R^2	F	p	β	R^2	F	p
RTS	0.58	0.34	29.24	0.00	0.44	0.19	13.94	0.00	0.40	0.16	10.73	0.00
RRS	0.49	0.24	18.33	0.00	0.50	0.25	19.29	0.00	0.42	0.18	12.55	0.00
Predikcija besa												
	Pre indukcije				Nakon indukcije				Nakon R / D			
	β	R^2	F	p	β	R^2	F	p	β	R^2	F	p
RTS	0.21	0.05	2.72	0.11	0.29	0.09	5.40	0.03	0.27	0.07	4.62	0.04
RRS	0.10	0.01	0.56	0.46	0.28	0.08	4.77	0.03	0.32	0.10	6.54	0.01

Na osnovu podatka prikazanih u Tabeli 31 možemo zaključiti da veću prediktivnu vrednost u pogledu predviđanja anksioznosti nakon zadatka ruminacije/distrakcije ima skala RTS (predviđa 14% varijanse) u odnosu na skalu RRS (koja predviđa 8% varijanse). Na osnovu skora na skali PSWQ možemo predvideti 7% varijanse anksioznosti nakon zadatka ruminacije/distrakcije. Kada je u pitanju predikcija depresivnosti nakon zadatka ruminacije/distrakcije skala RRS ima veću prediktivnu vrednosti (predviđa 18% varijanse) u odnosu na skalu RTS (predviđa 16% varijanse). Kada je u pitanju predviđanje besa, skala RT predviđa 7% a skala RRS predviđa 14% varijanse. I u predikciji besa kao i depresivnosti bolje se pokazala skala RRS, što je u suprotnosti sa glavnom hipotezom u ovom istraživanju.

Na osnovu podataka prikazanih u Tabeli 30, možemo zaključiti da je, kada su u pitanju konstrukti bazične strukture ličnosti, uočena samo jedna statistički značajna negativna korelacija između ekstraverzije i nivoa anksioznosti nakon zadatka ruminacije/distrakcije. Iz toga sledi, da na osnovu skora na dimenziji ekstraverzije možemo predvideti 8% varijanse anksioznosti nakon zadatka ruminacije/distrakcije. Introvertniji subjekti su skloniji anksioznoj ruminaciji u odnosu na ekstravertne subjekte.

Eksperiment sa indukcijom besa

Da bismo proverili da li su obe eksperimentalne grupe bile ujednačene u pogledu svih relevantnih varijabli obuhvaćenih ovim istraživanjem, urađen je t-test. Rezultati ovog testa dati su u Tabeli 32. Rezultati t-testa ukazuju na to, da se dve eksperimentalne grupe ne razlikuju u pogledu značajnih varijabli.

Tabela 32. T-test

Skale	MR	MD	t	df	p
RTS	78.77	86.93	-1.50	58	0.14
RRS	23.81	23.00	0.54	58	0.59
BDI	28.13	30.83	-1.53	58	0.13
BAI	30.13	32.52	-0.87	58	0.39
PSWQ	54.19	52.48	0.54	58	0.60
N	89.81	96.17	-0.88	58	0.38
E	102.10	111.72	-1.86	58	0.07
O	122.10	127.00	-0.94	58	0.35
A	118.52	111.55	1.20	58	0.23
C	132.32	124.24	1.21	58	0.23

N – neuroticizam E – ekstraverzija O – otvorenost A – saradljivost C – savesnost

Efekti indukcije besa

Da bi se utvrdilo da li je dobijen statistički značajan efekat indukcije besa primenjen je mešoviti dvofaktorski model analize varijanse. Reč je o eksperimentu 2x2, u kome oba faktora imaju dva nivoa. Prvi faktor se odnosio na razlike među subjektima, pripadnost eksperimentalnoj grupi u koju su ispitanici bili slučajno raspoređeni (ruminacija/distrakcija), taj faktor je nazvan *Grupa*, a drugi faktor se odnosio na razlike unutar subjekata, odnosno ponovljeno merenje besa pre i nakon indukcije, nazvan je *Vreme*. Pored toga testirana je i interakcija ova dva faktora (*Grupa x Vreme*). Rezultati analize varijanse prikazani su u Tabeli 33.

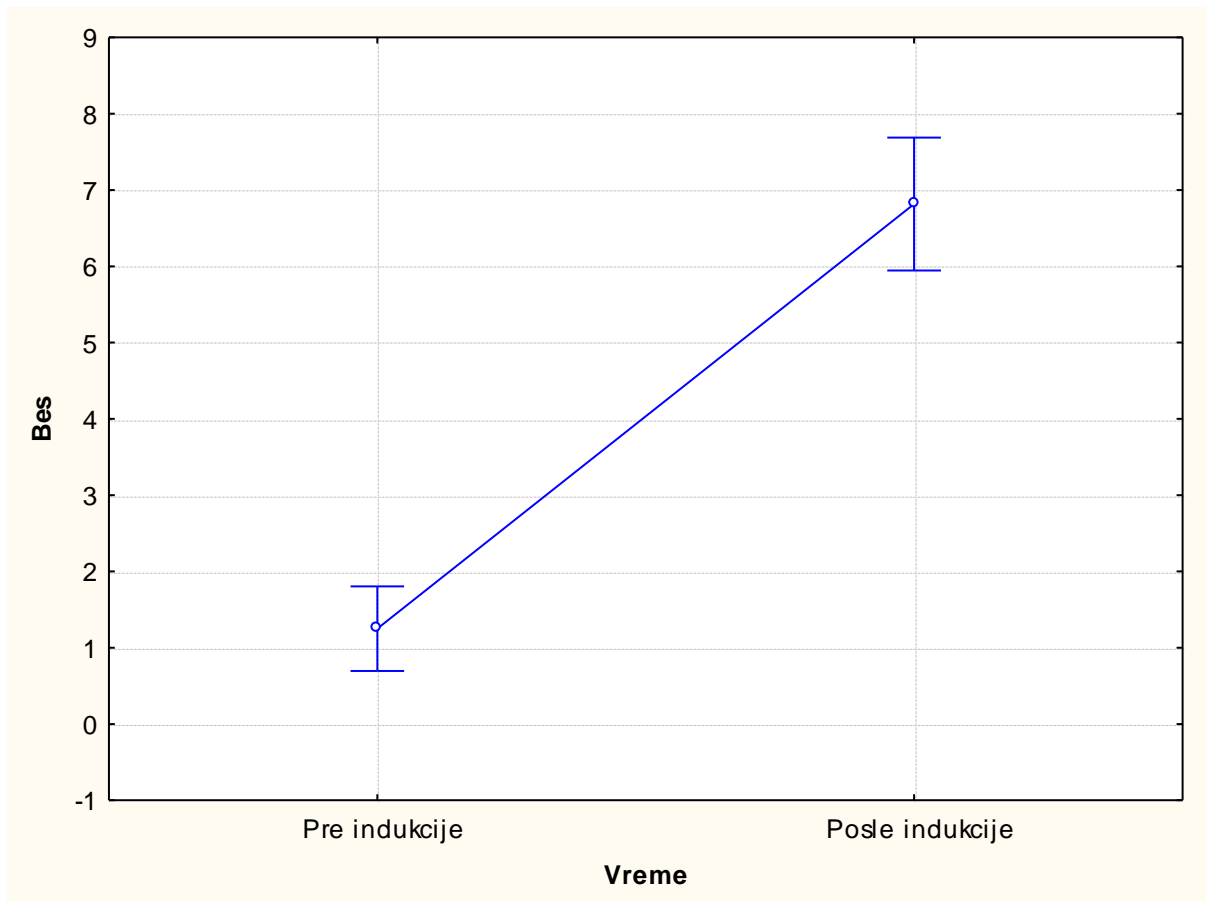
Tabela 33. Efekti indukcije raspoloženja

Raspoloženje	Grupe	Pre indukcije		Nakon indukcije		Grupa		Vreme		Grupa x Vreme	
		AS	Sd	AS	Sd	F	p	F	p	F	p
Bes	R	0.33	0.92	7.27	3.25	0.60	0.45	189.6	0.00	11.04	0.00
	D	2.17	2.97	6.37	3.45						
Anksioznost	R	1.73	1.74	4.47	2.77	3.72	0.06	41.48	0.00	1.00	0.32
	D	3.33	3.57	5.33	3.12						
Gađenje	R	0.17	0.74	2.90	2.32	0.05	0.83	75.24	0.00	0.76	0.39
	D	0.50	1.21	2.73	2.44						
Strah	R	0.27	2.34	0.57	2.45	19.98	0.00	0.28	0.60	0.11	0.74
	D	1.77	1.23	1.83	2.57						
Sreća	R	3.47	2.73	1.20	1.63	5.06	0.28	80.17	0.00	1.68	0.20
	D	5.07	2.38	2.03	2.67						
Krivica	R	0.10	0.40	1.33	2.32	4.83	0.03	10.41	0.00	0.67	0.42
	D	1.20	1.86	1.93	2.39						
Depresija	R	0.70	1.30	3.20	3.07	8.96	0.00	43.29	0.00	0.50	0.48
	D	2.10	2.62	5.20	3.51						
Iznenadjenje	R	0.43	0.85	2.33	1.86	4.28	0.04	31.26	0.00	1.10	0.29
	D	1.70	2.25	3.00	3.03						

U Tabeli 33 možemo uočiti da je faktor *Grupa* statistički značajan za varijable *Strah*, *Depresija* i *Iznenadenje*. Ovaj nalaz proizilazi iz toga što je grupa ispitanika raspoređena da obavlja zadatak distrakcije imala viši nivo straha i depresivnog raspoloženja kao i znenadenosti pre indukcije u odnosu na grupu, koja je kasnije obavljala zadatak ruminacije.

Faktor *Vreme* je statistički značajan za sve varijable izuzev varijable *Strah*. Najveći efekti indukcije uočavaju se za varijable (redom): *Bes* $F(1, 58) = 189.6$, $p < 0.001$, *Sreća* $F(1, 58) = 80.17$, $p < 0.001$ i *Gadjenje* $F(1, 58) = 75.24$, $p < 0.001$. Grafički prikaz efekta indukcije besa prikazan je na Slici 5.

Dobijena je i jedna značajna interakcija faktora *Grupa* x *Vreme* za varijablu *bes*. Ovaj nalaza govori o tome da je efekat indukcije besa bio jači u grupi ispitanika, koja je kasnije učestvovala u zadatku ruminacije.



Slika 5. Efekat indukcije besa

Efekti eksperimentalnog zadatka ruminacije/distrakcije

Kako bi se utvrdilo da li su dobijeni statistički značajni efekti ruminacije/distrakcije, ponovo je primenjen mešoviti dvofaktorski model analize varijanse. Reč je eksperimentalnom nacrtu 2x3, prvi faktor ima dva nivoa, a drugi tri. Prvi faktor se odnosio na razlike među subjektima, odnosno pripadnost grupi u koju su ispitanici bili slučajno raspoređeni (grupa koja je radila eksperimentalni zadatak ruminacije ili distrakcije), taj faktor je nazvan *Grupa*. Drugi faktor se odnosio na razlike unutar subjekata, odnosno ponovljeno merenje raspoloženja pre, nakon indukcije i nakon zadatka ruminacije/distrakcije, taj faktor nazvan je *Vreme*. Pored toga testirana je i interakcija ova dva faktora (*Grupa x Vreme*). Rezultati analize varijanse prikazani su u Tabeli 34.

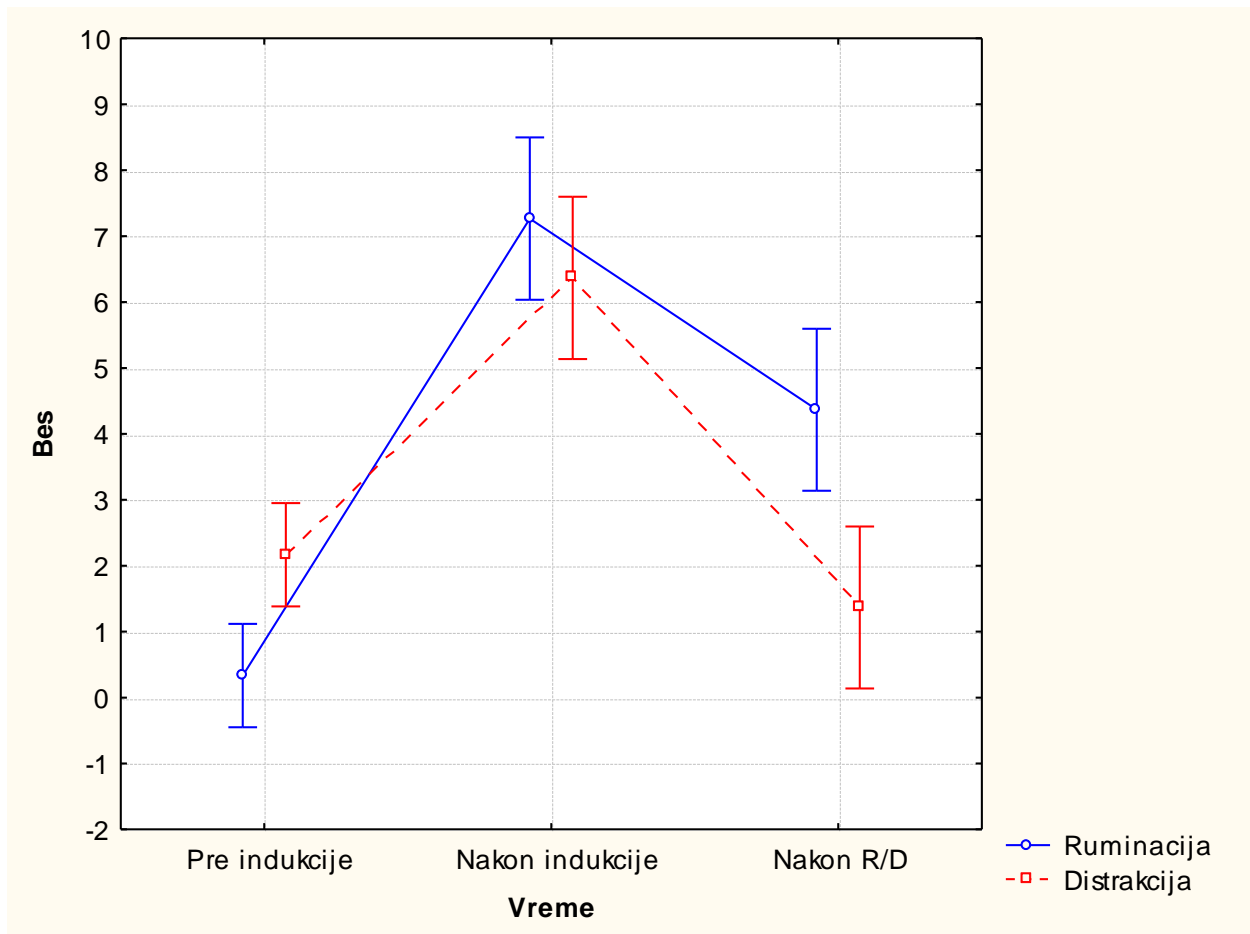
Tabela 34. Efekti indukcije raspoloženja i ruminacije/distrakcije

Raspoloženje	Grupe	Pre indukcije		Nakon indukcije		Posle R/D		Grupa		Vreme		Grupa x Vreme	
		AS	Sd	AS	Sd	AS	Sd	F	p	F	p	F	p
Bes	R	0.33	0.92	7.26	3.25	4.37	3.83	1.33	0.25	87.94	0.00	15.75	0.00
	D	2.17	2.97	6.37	3.45	1.37	2.65						
Anksioznost	R	1.73	1.74	4.47	2.77	3.30	2.92	0.68	0.41	24.29	0.00	6.21	0.00
	D	3.33	3.57	5.33	3.12	2.37	3.10						
Gađenje	R	0.17	0.74	2.90	2.32	1.53	2.41	1.55	0.22	46.09	0.00	5.51	0.01
	D	0.50	1.21	2.73	2.44	0.10	0.41						
Strah	R	0.27	2.34	0.57	2.45	0.93	2.56	9.51	0.00	0.39	0.68	3.08	0.05
	D	1.77	1.23	0.57	2.57	0.87	3.20						
Sreća	R	3.47	2.73	1.20	1.63	0.87	1.70	16.92	0.00	38.98	0.00	8.28	0.00
	D	5.07	2.38	2.03	2.67	4.13	2.16						
Krivica	R	0.10	0.40	1.33	2.32	1.13	1.46	1.25	0.27	8.52	0.00	5.41	0.01
	D	1.20	1.86	1.93	2.39	0.63	1.50						
Depresija	R	0.70	1.30	3.20	3.07	3.03	2.89	2.08	0.15	24.08	0.00	7.82	0.00
	D	2.10	2.62	5.20	3.51	2.00	2.83						
Iznenadjenje	R	0.43	0.85	2.33	1.86	1.13	1.80	2.64	0.11	22.42	0.00	2.75	0.07
	D	1.70	2.25	3.00	3.03	1.13	1.25						

U Tabeli 34 možemo uočiti da je faktor *Grupa* statistički značajan za varijable *Strah* i *Sreća*. Kada je u pitanju varijabla *Strah* ispitanici koji su bili raspoređeni za zadatak ruminacije imali su veći početni nivo straha od grupe za distrakciju. Nivo straha bio je veći i u druga dva merenja, što ukazuje na to da se efekat indukcije nije odrazio na ovu varijablu. Kod grupe ispitanika, koja je bila raspoređena za zadatak distrakcije, uočen je veći skor na varijabli *Sreća* u sva tri vremena merenja u odnosu na grupu ispitanika, koja je radila zadatak ruminacije. To znači da su ti ispitanici imali neznatno povišeno raspoloženje pre indukcije.

Faktor *Vreme* je statistički značajan za sve varijable izuzev varijable *Strah*. Najveći efekti uočavaju se za varijable (redom): *Bes* $F(2, 116) = 87.94, p < 0.001$, *Gađenje* $F(2, 116) = 46.09, p < 0.001$ i *Sreća* $F(2, 116) = 38.98, p < 0.001$.

Izuzev varijabli *Strah* i *Iznenadjenje*, za sve druge varijable dobijena je statistički značajna interakcija faktora *Grupa* x *Vreme*. Interakcija ova dva faktora nam govori o efektima ruminacije i distrakcije. Efekti ruminacije/distrakcije su manji od efekata indukcije raspoloženja, ali su statistički značajni. Najjači efekat uočen je za varijablu *Bes* $F(2, 116) = 15.75, p < 0.001$. Grafički prikaz interakcije dva faktora za varijablu *Bes* prikazan je na Slici 6.



Slika 6. Interakcija faktora *Grupa* x *Vreme*

Na prikazanoj slici jasno se vidi da su obe grupe pokazale značajan priraštaj u nivou besa nakon indukcije. Priraštaj besa bio je nešto viši kod grupe za ruminaciju nego kod grupe za distrakciju. Nakon indukcije kod grupe koja je radila eksperimentalni zadatak distrakcije, nivo besa se smanjio ispod početnog nivoa (nivoa pre indukcije raspoloženja). Kod grupe ispitanika, koja je radila eksperimentalni zadatak ruminacije, nivo besa se smanjio u odnosu na momenat nakon indukcije, ali je i dalje ostao značajno iznad početnog nivoa (pre indukcije raspoloženja).

Predikcija depresivnosti, anksioznosti i besa

Kako bi ispitali i uporedili prediktivnu vrednost skala namenjenih merenju ruminacije sprovedena je jedna korelaciona analiza i nekoliko regresionih analiza. Ovim analizama hteli smo da utvrdimo kakva je prediktivna vrednost skala RTS, RRS i pet skala domena instrumenta NEO-PI-R u predviđanju besa, anksioznosti i depresivnosti pre indukcije, nakon indukcije i nakon zadatka ruminacije/distrakcije. U Tabeli 35 dat je prikaz korelacija depresivnosti, anksioznosti i besa (u sva tri merenja) i navedenih instrumenata. Mere bazične strukture ličnosti nisu u vezi sa nivoima besa ni u jednom od ponovljenih merenja.

Tabela 35. Korelacije između depresivnosti, anksioznosti, besa i korišćenih skala

Skale	Predikcija besa			Predikcija anksioznosti			Predikcija depresivnosti		
	1	2	3	1	2	3	1	2	3
Vreme									
RTS	.20	-.02	.08	.27*	.27*	.30*	.30*	.20	.16
RRS	.06	.05	.41**	.28*	.48**	.26*	.26*	.16	.42**
BDI-II	.17	-.18	.08	.10	.30*	.32*	.32*	.09	.29*
BAI	.26*	.19	.15	.28*	.20	.20	.31*	.07	.19
PSWQ	.03	.09	.29*	.35**	.50**	.19	.19	.11	.44**
N	.11	-.08	.12	.21	.26*	.21	.21	.06	.11
E	-.01	.20	.08	.01	-.09	-.02	-.02	.16	.08
O	.03	-.05	-.03	.00	.05	.00	.00	.01	-.03
A	-.11	.05	.01	-.17	.01	-.08	-.22	-.00	-.03
C	-.12	.24	.11	-.19	.01	-.03	-.24	-.02	.07

1 – pred indukcije 2 – nakon indukcije 3 – nakon zadatka ruminacije / distrakcije

N – neuroticizam E – ekstraverzija O – otvorenost A – saradljivost C – savesnost

* $p < .05$, ** $p < .01$

U tabeli 36, dat je prikaz rezultata regresionih analiza u kojoj su kao prediktori uzeti skorovi na skalama RTS, RRS, PSWQ, a kao kriterijum nivoi depresivnosti, anksioznosti, besa u sva tri ponovljena merenja.

Tabela 36. Predikcija depresivnosti, anksioznosti i besa u eksperimentu sa indukcijom besa

Predikcija besa												
	Pre indukcije				Nakon indukcije				Nakon R / D			
	β	R^2	F	p	β	R^2	F	p	β	R^2	F	p
RTS	0.20	0.04	2.47	0.12	-0.02	0.00	0.03	0.88	0.07	0.01	0.34	0.56
RRS	0.06	0.00	0.24	0.63	0.05	0.00	0.15	0.51	0.41	0.17	11.44	0.00
Predikcija anksioznosti												
	Pre indukcije				Nakon indukcije				Nakon R / D			
	β	R^2	F	p	β	R^2	F	p	β	R^2	F	p
RTS	0.27	0.07	4.50	0.04	0.28	0.08	4.84	0.03	0.30	0.09	5.73	0.02
RRS	0.13	0.02	0.97	0.33	0.34	0.12	6.39	0.02	0.48	0.23	17.26	0.00
PSWQ	0.11	0.01	0.65	0.43	0.35	0.12	8.13	0.01	0.50	0.25	19.57	0.00
Predikcija depresivnog raspoloženja												
	Pre indukcije				Nakon indukcije				Nakon R / D			
	β	R^2	F	p	β	R^2	F	p	β	R^2	F	p
RTS	0.30	0.09	5.91	0.02	0.20	0.04	2.43	0.12	0.16	0.02	1.45	0.23
RRS	0.26	0.07	4.16	0.05	0.16	0.03	1.58	0.21	0.42	0.17	12.18	0.00

Na osnovu podataka prikazanih u Tabeli 36 možemo zaključiti, da prediktivnu vrednost u pogledu predviđanja besa nakon zadatka ruminacije/distrakcije ima samo RRS skala koja predviđa 17% varijanse besa. Skala RTS ne predviđa bes ni u jednoj tački ponovljenog merenja. Kada je u pitanju predikcija anksioznosti nakon zadatka ruminacije/distrakcije, najveću prediktivnu vrednost ima skala PSWQ (predviđa 25% varijanse), zatim skala RRS (predviđa 23% varijanse) i na kraju skala RTS (predviđa 9% varijanse). Kada je u pitanju predikcija depresivnosti nakon zadatka ruminacije/distrakcije, prediktivnu vrednost ima samo skala RRS i predviđa 17% varijanse depresivnosti. I u eksperimentu sa indukcijom besa, suprotno glavnoj hipotezi skala RRS opet pokazuje veću prediktivnu moć u odnosu na skalu RTS.

Diskusija

Analiza internih metrijskih karakteristika skala RTS, RRS i PSWQ pokazala je da sva tri instrumenta imaju dobre interne metrijske karakteristike (Tabela 4). Pouzdanost skale ruminativnog stila mišljenja (u daljem tekstu RTS) na istraživačkom uzorku iznosi 0.93, što je gotovo identičan nivo koeficijentu pouzdanosti dobijenom u istraživanju autora skale ($r = 0.92$) (Brinker & Dozois, 2009). Ajtemi skale su reprezentativni i imaju dovoljno visoka zasićenja prvom glavnom komponentom, što ide u prilog postojanju jedne dimenzije, u ovom slučaju opšte sklonosti ka ruminaciji. Međutim, kada je primenjena kosa (*promax*) rotacija, pokazano je da se izdvajaju četiri faktora, koji su interpretirani kao: repetitivno mišljenje o neutralnim sadržajima u sadašnjosti, repetitivno mišljenje o budućim događajima, repetitivne misli usmerene na rešavanje problema i repetitivno mišljenje o prošlosti. Možemo zaključiti da ono što izdvaja ove dimenzije repetitivnog mišljenja je njihova vremenska direkcija (sadašnjost, prošlost, budućnost) i sadržaj, neutralan ili usmeren na rešavanje problema. Ideja samih autora skale je bila da pokažu da vremenska direkcija nije ono što određuje samu prirodu ruminacije, već repetitivnost misli (Brinker & Dozois, 2009). Sva četiri faktora su u međusobnoj korelaciji, koja iznosi 0.58, tako da svi faktori konvergiraju zajedno ka jednom zajedničkom faktoru, koji reprezentuje opštu sklonost ruminaciji.

Faktorska analiza skale ruminativnog stila reagovanja na depresiju (u daljem tekstu RRS) pokazala je izdvajanje dve dimenzije, koje su nazvane refleksija (pokušaj osobe da reši problem u mislima) i zamišljenost (pasivno vraćanje u mislima na problem i diskrepancu između sadašnjeg i prošlog stanja). Ovaj rezultat je u skladu sa prethodnim istraživanjima sprovedenim sa ovom skalom (Treyner et al., 2003).

U želji da utvrdimo da li se može govoriti o jedinstvenoj dimenziji ruminacije bez obzira na razlike u operacionalizaciji skala sproveli smo još jednu faktorsku analizu. U toj analizi pošli smo od mera ruminacije (4 faceta skale ruminativnog stila mišljenja i 2 faceta skale ruminativnog stila reagovanja na depresiju) sa jedne strane i mera konstrukata, koji su po svojoj operacionalizaciji slični ruminaciji, a to su: briga (skala PSWQ), anksioznost (BAI) i depresivnost (BDI-II). Ovom analizom izdvojena su dva faktora. Prvi faktor je nedvosmisleno jasno interpretiran kao faktor ruminacije. Ovaj faktor ima zasićenja na svih 6 (faceta) mera ruminacije i veoma niska zasićenja na drugom faktoru. Drugi faktor ima jasna zasićenja na merama PSWQ, BDI i BAI i ovaj faktor nazvan je anksiozno-depresivno raspoloženje. To je nalaz suprotan studijama koje govore o postojanju jedinstvene dimenzije repetitivnog mišljenja (Seegerstrom et. al., 2003). Primećujemo da se briga, konstrukt jako sličan ruminaciji, pre svega

po repetitivnom mišljenju, ipak priklonio drugom faktoru koji je interpretiran kao anksiozno-depresivno raspoloženje. Uzrok tome je njegova preuska operacionalizacija, kojom se briga operacionalizuje kao kognitivni simptom anksioznosti. Svi ajtemi skale PSWQ su veoma slični po sadržaju, skala je veoma homogena i svi ajtemi konvergiraju ka jednom faktoru (Brown, Antony & Barlow, 1992). Segerstrom i saradnici (2000) ističu da su i ruminacija i briga mentalne strategije za prevladavanje emocionalnog distresa. Izuzev repetitivnosti ovako definisan konstrukt nema neke veće sličnosti sa konstruktima ruminacije.

Najveće zasićenje prvim faktorom uviđa se na trećem facetu skale RTS, facetu koji je interpretiran kao repetitivno mišljenje usmereno na rešavanje problema. Na osnovu toga bi se moglo zaključiti da srž ruminacije predstavlja neku vrstu disfunkcionalne strategije za rešavanje problema, odnosno pokušaj da se problem reši na misaonom nivou. Repetitivnost je verovatno posledica nemogućnosti da se reši problem. Sa druge strane, repetitivno mišljenje je i posledica i uzrok perzistencije negativnog afekta. Ovakva interpretacija je u skladu sa shvatanjem ruminacije kao neadekvatne koping strategije (Nolen-Hoeksema, 1991). U prilog tom shvatanju govore i druga dva po redu najveća zasićenja ovim faktorom, koja uočavamo na facetima skale RTS 2 (repetitivno mišljenje o budućim događajima) i RRS 2 (zamišljenost – pasivno vraćanje u mislima na problem i diskrepancu između sadašnjeg i prošlog stanja).

Slabe povezanosti mera ruminacije sa bazičnom strukturom ličnosti ukazuju na to, da njen koren ne treba tražiti u samoj strukturi ličnosti već negde drugde, a to je prema našem mišljenju u naučenoj neadekvatnoj koping strategiji (Nolen-Hoeksema, 1991). Ako ruminacija nema svoje jako uporište u strukturi ličnosti onda se ona može menjati putem psihoterapijskog metoda (kao na primer metoda specijalno kreiranih za prevazilaženje ruminacije, engl. *Ruminative Focus Cognitive Behaviour Therapy*), koji subjekte uči kako da disfunkcionalne obrasce repetitivnog mišljenja zamene adekvatnim koping strategijama (Watkins et. al., 2007).

Kada je u pitanju eksperimentalni deo istraživanja možemo posebno diskutovati o efektima indukcije negativnog raspoloženja i efektima eksperimentalnih zadataka ruminacije i distrakcije. U sva tri eksperimenta korišćen je idiografski metod za indukciju raspoloženja. U prvom eksperimentu sprovedena je indukcija tuge, u drugom indukcija anksioznosti i u trećem indukcija besa.

Na osnovu rezultata kvantitativne analize, kao i informacija dobijenih od strane ispitanika za vreme debriefinga, može se konstativati da su sve tri indukcije raspoloženja u sva tri eksperimenta bile uspešne. Idiografski metod indukcije se pokazao kao najadekvatniji i najlakši ispitanicima kako tokom pilot studije tako i u finalnom istraživanju. Ispitanici su lako shvatili i pratili instrukcije, koje im je govorio eksperimentator, bilo je im je lako da se užive u

sam zadatak imaginacije i zamisle, konstruišu ili rekonstruišu negativne događaje, njihove reakcije i emocije. Idiografski metod se učinio najlakšim ispitanicima, jer im je najlakše bilo da se prisete, užive i dožive događaje iz njihove autobiografske memorije. Metod indukcije se pokazao efikasnim bez obzira da li se radilo o indukciji tuge, anksioznosti ili besa. Kao što je i očekivano, procedura indukcije raspoloženja nije izazivala kod ispitanika samo željeno negativno osećanje već čitav spektar negativnih osećanja (Polivy, 1981). Na primer, ako se radilo o indukciji anksioznosti, pored efekta indukcije anksioznosti konstatovani su i statistički značajni efekti indukcije i drugih negativnih osećanja, kao što su: bes, sreća (obrnuto proporcionalno), depresija i krivica. Iako su se pored ciljane emocionalne reakcije pokazale značajnim indukcije i drugih osećanja merenih skalom EAS u svakom od eksperimenata, ipak najjači efekti indukcije su konstatovani baš za one emocije koje su bile cilj samog postupka indukcije. Efekti indukcije ciljanih emocija su bili najveći za sledeće varijable skale EAS: *Anksioznost* $F(1, 58)=159.9, p<0.001$ u eksperimentu sa indukcijom anksioznosti, *Depresija* $F(1, 58)=178.6, p<0.001$ u eksperimentu sa indukcijom tuge i *Bes* $F(1, 58)=189.6, p<0.001$ u eksperimentu sa indukcijom besa. Na osnovu visine navedenih F količnika možemo zaključiti da je najintenzivnija indukcija bila indukcija besa, zatim depresije i najslabija indukcija anksioznosti.

Nakon izvršene indukcije raspoloženja u svakom od eksperimenata ispitanici su na slučajan način bili raspoređivani u dve eksperimentalne grupe. Grupu koja je radila zadatak ruminacije i grupu koja je nakon indukcije radila zadatak distrakcije.

Efekti ruminacije i distrakcije pokazani su kroz interakcije faktora *Grupa* (zadatak ruminacije ili zadatak distrakcije) i faktora *Vreme* (vreme merenja raspoloženja). Dobijene su značajne interakcije u sva tri eksperimenta, kako za ciljane emocije (one koje su bile predmet indukcije) tako i druge aspekte negativnog raspoloženja. Efekti značajnih interakcija za ciljane emocije su: *Depresija* $F(2, 116)=25.73, p<0.001$ u eksperimentu sa indukcijom tuge, *Anksioznost* $F(2, 116)=11.34, p<0.001$ u eksperimentu sa indukcijom anksioznosti i *Bes* $F(2, 116)=15.75, p<0.001$ u eksperimentu sa indukcijom besa. I ovde uočavamo da je najveći efekat ruminacije/distrakcije dobijen u eksperimentu sa indukcijom besa. Takođe možemo primetiti da su efekti ruminacije/distrakcije nešto slabiji od efekata indukcije.

Kada su u pitanju efekti ruminacije i distrakcije u sva tri eksperimenta se uočava isti trend. U eksperimentalnoj grupi koja je radila zadatak ruminacije u sva tri eksperimenta uočava se pad intenziteta negativnog afekta nakon indukcije, ali afekat se zadržava na nivou koji je značajno veći od početnog (pre indukcije). Reč je o očekivanim i tipičnim nalazima, (Denson, Moulds & Grisham, 2012). U grupi koja je radila zadatak distrakcije primećuje se značajan pad

intenziteta negativnog afekta nakon distrakcije, to je takođe očekivan nalaz (Nolen-Hoeksema, 1991). Taj pad je toliko veliki da u sva tri eksperimenta nakon obavljenog zadatka distrakcije intenzitet negativnog afekta pada ispod početnog intenziteta, koji je registrovan pre indukcije.

Dobijeni rezultati pokazuju da od toga šta se dešava na kognitivnom planu subjekta (ruminacija ili distrakcija) nakon indukcije negativnog afekta, zavisi dalji nivo intenziteta afekta. Kod onih subjekata koji su se bavili ruminacijom dolazilo je do perzistencije negativnog raspoloženja, a kod onih koji su se bavili distrakcijom dolazilo je do smanjenja negativnog raspoloženja, čak i ispod početnog nivoa negativnog raspoloženja. Ovakav nalaz predstavlja još jednu eksperimentalnu potvrdu fenomena ruminacije, koji se pokazao u mnogim istraživanjima (Nolen-Hoeksema, 1991; Lyubomirsky & Nolen-Hoeksema, 1999).

Treći deo istraživanja odnosi se na ispitivanje prediktivne vrednosti skale RTS u pogledu predviđanja anksioznosti, depresivnosti i besa u sva tri eksperimenta sa indukcijom negativnog raspoloženja, kao i poređenje prediktivne vrednosti ove skale sa prediktivnom vrednošću skala RRS, PSWQ, BAI i BDI-II. U Tabeli 37, dat je sažeti prikaz prediktivne vrednosti svih korišćenih skala. Podaci u ovoj tabeli predstavljaju sažetak svih analiza prediktivne vrednosti skala u ovom istraživanju.

Tabela 37. Procenti predviđene varijanse negativnog raspoloženja na osnovu skorova na skalama RTS, RRS, PSWQ, BDI i BAI nakon ruminacije/distrakcije

Eksperiment		RTS	RRS	PSWQ	BDI-II	BAI
Indukcija tuge	Depresija	/	/	/	/	/
	Anksioznost	/	/	/	/	/
	Bes	/	/	/	/	/
Indukcija anksioznosti	Depresija	16%	18%	/	10%	/
	Anksioznost	14%	8%	7%	14%	7%
	Bes	7%	10%	/	10%	8%
Indukcija besa	Depresija	/	18%	19%	8%	/
	Anksioznost	9%	7%	/	10%	/
	Bes	/	17%	8%	/	/

Na osnovu podataka u Tabeli 37, možemo zaključiti, da pojedinačno gledano najveću prediktivnu vrednost u pogledu predikcije depresivnosti, anksioznosti i besa nakon zadatka ruminacije/distrakcije ima skala ruminativnog stila reagovanja na depresiju (skala RRS). Ova skala sa duplo manje ajtema se pokazala superiornijom od skale ruminativnog stila mišljenja

(RTS). To je glavni nalaz ovog istraživanja, koji je u suprotnosti sa glavnom hipotezom. Glavno očekivanje bilo je da će upravo skala ruminativnog stila mišljenja imati veću prediktivnu vrednost u predviđanju anksioznosti, depresivnosti i besa, jer je ta skala konstruisana na osnovu šire definisanog konstrukta ruminacije, koji nije zavistan od konteksta, vremenske direkcije i sadržaja (Brinker & Dozois, 2009). S druge strane, skala ruminativnog stila reagovanja na depresiju, iako konstruisana da meri ruminaciju u kontekstu depresivnog raspoloženja pokazala je da ima dobru prediktivnu vrednost i u kontekstu predviđanja anksioznosti i besa.

U eksperimentu sa indukcijom tuge nijedna od korišćenih skala nije pokazala prediktivnu vrednost. Taj nalaz je najverovatnije posledica toga što su u istraživanju učestvovali ispitanici iz nekliničke populacije. S obzirom na to, da su ispitanici bili studenti psihologije, moguće je da kod većine njih nije bilo moguće indukovati depresivno raspoloženje kakvo se sreće kod ispitanika iz kliničke populacije. To je ujedno i najveće ograničenje ovog istraživanja. Pošto većina studenata nije iz kliničke populacije moguće je da su ispitanici u prvom eksperimentu umesto depresivnog raspoloženja doživeli samo tugu, žaljenje i slična zdrava negativna osećanja (Ellis, 1994). Skale koje mere ruminaciju, kao i skale namenjene merenju anksioznosti i depresije očigledno nemaju prediktivnu vrednost za tu vrstu raspoloženja.

Kada je u pitanju predikcija depresivnosti, skala RTS ima slabiju prediktivnu vrednost u odnosu na skalu RRS u eksperimentu sa indukcijom anksioznosti i besa, što je suprotno nalazima autora dobijenih u njihovom istraživanju o prediktivnoj vrednosti skale RTS (Brinker & Dozois, 2009). Kada je u pitanju predikcija anksioznosti, skala RTS ima nešto veću prediktivnu vrednost u eksperimentima sa indukcijom anksioznosti i besa. I pored toga skala RRS ima prediktivnu vrednost kada je u pitanju anksioznost. Postoje istraživanja koja potvrđuju da skala RRS ima značajne korelacije sa različitim vidovima anksioznih poremećaja (Nolen-Hoeksema, Wisco & Lyubomirsky, 2008; Roberts, & Gotlib, 1998; Nolen-Hoeksema, Larson & Grayson, 1999). Treynor i saradnici (2003) ukazuju na povezanost RRS i simptoma opsesivno-kompulzivnog poremećaja i generalizovanog anksioznog poremećaja.

Kada je u pitanju predviđanje besa, skala RRS ima prediktivnu vrednost u eksperimentu sa indukcijom anksioznosti i eksperimentu sa indukcijom besa dok skala RTS ima prediktivnu vrednost samo u eksperimentu sa indukcijom anksioznosti. Rustin i Nolen-Heoksema (1998) su pokazali da skala ruminativnog stila reagovanja na depresiju dobro predviđa bes nakon eksperimentalno indukovano besa i učešća ispitanika u eksperimentnom zadatku ruminacije/distrakcije.

Iz svega navedenog, možemo zaključiti, da se skala RRS kao mera ruminacije u depresivnom kontekstu pokazala kao najbolja mera za predikciju ne samo depresivnosti nego i

besa nakon obavljenog eksperimentalnog zadatka ruminacije/distrakcije, što je nalaz suprotan osnovnoj hipotezi ovog istraživanja. Očekivalo se da će skala RTS imati ne samo veću predikciju depresivnosti nego i veću predikciju besa. Empirijski nalazi su pokazali da je skala RRS gledano u odnosu na druge skale u ovom istraživanju najbolja u predviđanju sva tri ispitivana modaliteta negativnog raspoloženja.

Kada su u pitanju relacije ruminacije i konstrukata bazične strukture ličnosti, rezultati korelacionih analiza ukazali su na povezanost neuroticizma, ekstraverzije i savesnosti s jedne strane i konstrukata koji mere ruminaciju (skala RTS i RRS). Najveća pozitivna povezanost uočava se između domena neuroticizma i mera ruminacije. Neuroticizam objašnjava 39% varijanse na skali RTS i 27% varijanse na skali RRS. Na nivou faceta, kod predikcije skora na skali RTS prediktivnu vrednost imaju faceti anksioznost, depresija, samousređenost i gnevni hostilitet, dok u predikciji skora na skali RRS prediktivnu vrednost ima facet depresije i vulnerabilnosti, što je u skladu sa operacionalizacijom ovog konstrukta (Nolen-Hoeksema, 1991). Povezanost između neuroticizma i ruminacije dobro je poznata (Nolen-Hoeksema, 2000; Trapnell & Campbell, 1999). Smatra se da je neuroticizam kao generalna sklonost negativnom afektivitetu zajednička komponenta anksioznosti i depresije (Clark & Watson, 1991). Roberts i saradnici (1998) iznose empirijske nalaze koji govore o medijatorskom uticaju ruminacije između neuroticizma i vulnerabilnosti za depresiju, što može da ukazuje na to, da ruminacija predstavlja kognitivnu manifestaciju neuroticizma (Muris, Roelofs, Rassin, Franken & Mayer, 2005). Rezultati ovog istraživanja, ipak pokazuju, da je ruminacija više nego kognitivna manifestacija neuroticizma, jer neuroticizam objašnjava samo 27% varijanse ruminativnog stila reagovanja na depresiju s jedne strane, a s druge strane, skala neuroticizma nije pokazala prediktivnu vrednost u predviđanju nivoa depresivnosti i besa nakon obavljenih zadataka ruminacije/distrakcije. Pored neuroticizma, postoji blaga negativna povezanost između mera ruminacije i ekstraverzije i savesnosti. Introvertnije osobe su više okrenute prema sebi, a samim ti verovatno imaju i veću sklonost ka samoanalizi. Manje savesne osobe su manje samopouzdate u rešavanju problema, manje sistematične i više podložne negativnom dejstvu potencijalnih distraktora (Knežević, Džamonja-Ignjatović & Đurić-Jočić, 2004). Međutim, treba istaći da su ovakve generalizacije neprimerene, s obzirom na činjenicu da je ovo istraživanje sprovedeno na prigodnom, a ne reprezentativnom uzorku.

Kada su u pitanju ostale bazične dimenzije ličnosti, možemo konstatovati da one nemaju značajnu prediktivnu vrednost u predviđanju negativnog raspoloženja nakon eksperimentnih zadataka ruminacije i distrakcije, izuzev u eksperimentu sa indukcijom tuge, gde je dobijeno da ekstraverzija, saradljivost i savesnost predviđaju (redom): 8%, 8% i 14% varijanse

depresivnosti nakon obavljenog zadatka ruminacije/distrakcije. U ostala dva eksperimenta konstrukti bazične strukture ličnosti nisu pokazali nikakvu prediktivnu vrednost u predviđanju zavisnih varijabli raspoloženja nakon zadatka ruminacije/distrakcije. Iz ovog nalaza ne bismo mogli da generalizujemo zaključak o postojanju značajne prediktivne vrednosti bazične strukture ličnosti u predikciji negativnog raspoloženja nakon ruminacije ili distrakcije. Ovakav zaključaj je sasvim ispravan, ako uzmemo u obzir, da crte ličnosti predstavljaju generalne tendencije u ponašanju i emocionalnom reagovanju, a da je u slučaju ruminacije ili distrakcije ishod negativnog raspoloženja zavistan od kognitivne strategije koju subjekt koristi u kognitivnoj modulaciji afekta, a ne samo od neke bazične crte ličnosti. Iako je ruminacija u značajnoj vezi sa neuroticizmom, neuroticizam ni u jednom od eksperimenata nije pokazao prediktivu vrednost u predviđanju zavisnih varijabli raspoloženja dok su skale ruminacije (RTS i RRS) pokazale značajnu prediktivnu moć. I to govori o tome da se fenomen ruminacije ne može svesti na neuroticizam i bazičnu strukturu ličnosti.

Na kraju treba istaći i glavna ograničenja ovog istraživanja. Najveće ograničenje ovog istraživanja ogleda se u strukturi samog uzorka. Ispitanici koji su učestvovali u ovom istraživanju su pripadnici nekliničke populacije što značajno smanjuje mogućnost generalizacije dobijenih nalaza. Potrebno je sprovesti dodatna istraživanja na kliničkoj populaciji koja bi pokazala kakva je prediktivna vrednost skale RTS u različitim kliničkim kategorijama, kao što su pacijenti koji pate od nekog anksioznog poremećaja (generalizovani anksiozni poremećaj, napadi panike, opsesivno-kompulzivni poremećaj i sl.) i pacijenata koji imaju neki od afektivnih nepsihotičnih poremećaja (unipolarna depresija bez psihotičnih simptoma).

Poznato je da je kod subjekata iz kliničke populacije lakše izazvati ruminaciju i depresivno raspoloženje (Nolen-Hoeksema, 1991). U ovom istraživanju nije bilo moguće ispitati subjekte iz kliničke populacije, jer bi to zahtevalo određeni budžet i veliki broj ispitanika koje nije lako obezbediti. Ali i pored tog ograničenja, rezultati istraživanju su nedvosmisleni i pokazuju da se efekti ruminacije mogu indukovati i kod ispitanika iz nekliničke populacije, da i kod ispitanika iz nekliničke populacije ruminacija dovodi do perzistencije negativnog raspoloženja. Ostaje otvoreno pitanje da li se depresivno raspoloženje može indukovati kod osoba iz nekliničke populacije, odnosno kod osoba koje nisu imale iskustvo kliničke depresije ili iskustvo rekurentnih depresivnih epizoda. Ali čak i kod ispitanika iz nekliničke populacije je lako indukovati anksioznost i bes.

Drugo značajno ograničenje ovog istraživanja ogleda se u neujednačenosti polne strukture uzorka. U ovom istraživanju učestvovalo je neproporcionalno više devojaka nego

momaka (150 devojaka i 30 momaka), što onemogućava utvrđivanje polnih razlika kada je u pitanju fenomen ruminacije. Postoje istraživanja koja ukazuju na polne razlike kada je u pitanju sklonost ka ruminaciji i besu (Rustin & Nolen-Hoeksema, 1998). Poznato je da su osobe ženskog pola sklonije ruminaciji (Butler & Nolen-Hoeksema, 1994; Nolan, Roberts & Gotlib 1998; Nolen-Hoeksema, Larson & Grayson, 1999), kao i da su odrasle žene dvostruko sklonije depresiji nego muškarci (Kessler, 2006). Ovo istraživanje ne može da ponudi odgovor na to pitanje.

Treba naglasiti da iako eksperimentalna istraživanja ruminacije nude mogućnost kontrole brojnih varijabli, ovakav vid ispitivanja ruminacije ima i svoja ograničenja u odnosu na prirodne situacije u kojima se ruminacija ispoljava (Brinker, Pidcock & Boyer, 2013). U eksperimentalnoj proceduri ispitanici sprovode zadatak ruminacije intencionalno po nalogu eksperimentatora, dok u prirodnim uslovima subjekti skloni ruminaciji ruminiraju spontano i shvataju to kao sasvim uobičajenu reakciju na negativni događaj. Takođe, u eksperimentu se prave pauze kada subjekti treba da popune skale samoprocene raspoloženja što može na jedan veštački način da ometa sam proces ruminacije i razvoja negativnog raspoloženja. Pored toga, zadatak ruminacije je takav da je isti za sve subjekte što u prirodnim uslovima nije nikad slučaj. U prirodnim uslovima osoba se tokom ruminacije usmerava na specifične misli i specifične aspekte negativnog događaja što verovatno čini sam proces ruminacije intenzivnijim i osoba je samim tim više fokusirana na repetitivni lanac misli. Do kog stepena su subjekti u eksperimentu zaista fokusirani na zadatak ruminacije nije moguće u potpunosti utvrditi i kontrolisati. Ali imajući u vidu sve ove nedostatke, eksperimenti pokazuju značajne efekte ruminacije. U ovom istraživanju to je perzistencija negativnog raspoloženja.

Još jedno ograničenje u ovom istraživanju moglo bi se pripisati grupnom ispitivanju nasuprot individualnom učešću subjekata u eksperimentu (Nolen-Hoeksema, 1991; Nolen-Hoeksema & Morrow, 1993; Rusting & Nolen-Hoeksema, 1998). U većini istraživanja subjekti učestvuju individualno u eksperimentu, plaćeni su za učešće u istraživanju, što znači da su više motivisani. U našim uslovima, bez postojanja budžeta, nije moguće ostvariti takvo istraživanje. Individualno učestvovanje u eksperimentima podrazumeva mnogo vremena za ispitivanje kada u istraživanju učestvuje veliki broj ispitanika. Prednost individualnog ispitivanja je u tome što se ispitanici lakše i više fokusiraju na zadatak i imaju manje distraktora.

Zaključci

U istraživanju je pokazano da skala RTS ima dobre interne metrijske karakteristike. Skala ima jedinstven predmet merenja, ali se mogu izdvojiti subdimenzije koje se odnose na vremensku direkciju i sadržaj repetitivnog stila mišljenja. Ukupno gledano skala RTS ima slabiju prediktivnu vrednost od skale RRS, iako ima veći broj ajtema i šire je operacionalizovana. Skala RRS ima veću prediktivnu vrednost od skale RTS kada su u pitanju predviđanja depresivnosti i besa nakon zadataka ruminacije i distrakcije.

Rezultati faktorske analize nedvosmisleno pokazuju da bez obzira na razlike u operacionalizaciji instrumenata, sve mere ruminacije (RTS i RRS) jasno konvergiraju ka jedinstvenom, generalnom faktoru ruminacije, dok ostale srodne mere (PSWQ, BDI-II i BAI) grade drugi faktor, nazvan faktor anksiozno-depresivno raspoloženje.

Sem veze sa neuroticizmom ne može se reći da postoji značajna povezanost fenomena ruminacije i bazične strukture ličnosti, što više ide u prilog shvatanju ruminacije kao disfunkcionalne koping strategije nego kao crte ličnosti. Ako ruminacija nema jako uporište u bazičnoj strukturi ličnosti onda to znači da se ona može menjati psihoterapijskim intervencijama i psihoedukacijom.

U ovom istraživanju se pokazalo da se mere ruminacije (RTS i RRS) razlikuju od brige (PSWQ) i da se tu ipak radi o različitim konstruktima. Konstrukt brige je uže operacionalizovan nego ruminacija i sem repetitivnosti nema mnogo zajedničkog sa ruminacijom. Iako ostaje otvoreno pitanje šta je to što čini srž fenomena ruminacije, izgleda da repetitivnost nije jedini faktor na koji se ruminacija može svesti i njime objasniti.

Indukcija negativnog raspoloženja (anksioznosti, tuge i besa) pokazala se veoma uspešnom. Najjači efekat indukcije je uočen kod indukcije besa, a najmanji kod indukcije anksioznosti. Za indukciju raspoloženja korišćen je idiografski metod, koji kod ispitanika za samo pet minuta dovodi do značajnog priraštaja ciljanog negativnog afekta, kao i drugih aspekata negativnog raspoloženja merenih skalom EAS.

Efekti ruminacije i distrakcije su značajni, ali manje izraženiji od efekata indukcije raspoloženja. Efekat ruminacije ogleda se u perzistenciji negativnog raspoloženja nakon indukcije, a efekat distrakcije u padu negativnog raspoloženja ispod početnog nivoa raspoloženja izmerenog pre indukcije.

Najveće slabosti istraživanja ogledaju se u strukturi samog uzorka. Uzorak nije iz kliničke populacije i nije ujednačen po polu što značajno smanjuje generalizaciju dobijenih rezultata.

Literatura

- Abramson, L. Y., Metalsky, G. I., & Alloy, L. B. (1989). Hopelessness depression: A theory-based subtype of depression. *Psychological Review*, 96, 358–372.
- Ali, A., & Toner, B.B. (1996). Gender differences in depressive response: The role of social support. *Sex Roles*, 35, 281–293.
- Alloy, L. B., Abramson, L. Y., Hogan, M. E., Whitehouse, W. G., Rose, D. T., Robinson, M. S., et al. (2000). The Temple–Wisconsin Cognitive Vulnerability to Depression Project: Lifetime history of Axis I psychopathology in individuals at high and low cognitive risk for depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 109, 403–418.
- Beck, A. T. (1967). *Depression: Clinical, Experimental and Theoretical Aspects*. New York: Harper & Row.
- Beck, A.T., Ward, C.H., Mendelsohn, M., Mock, J., & Erbaugh, J. (1961). An inventory for measuring depression. *Archives of General Psychiatry*, 4, 561–571.
- Beck, A.T., Steer, R. A., Brown, G.K. (1996). *Beck Depression Inventory Manual* San Antonio, TX: Psychological Corporation.
- Beck, A.T., & Steer, R.A. (1990). *Beck Anxiety Inventory Manual*. San Antonio, TX: Psychological Corporation.
- Beck, A. T., & Perkins, T. S. (2001). Cognitive content-specificity for anxiety and depression: A meta-analysis. *Cognitive Therapy and Research*, 25, 651–663.
- Berger, J. i saradnici (1995): Vekslerov individualni test inteligencije. Beograd, Društvo psihologa Srbije.
- Boelen, P.A., van de Bout, J., & van de Hout, M.A. (2003). The role of negative interpretations of grief reactions in emotional problems after bereavement. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 34, 225–238.
- Borkovec, T. D., Robinson, E., Pruzinsky, T., & DePree, J. A. (1983). Preliminary exploration of worry: Some characteristics and processes. *Behaviour Research and Therapy*, 21, 9–16.
- Brantley, P. J., Dutton, G. R., & Wood, K. B. (2004). The Beck Depression Inventory-II (BDI-II) and the Beck Depression Inventory-Primary Care (BDI-PC). In M. E. Maruish (Ed.), *The use of psychological testing for treatment planning and outcomes assessment* (3 ed.) Volume 3. *Instruments for adults* (pp. 313–326). Mahwah, NJ: Erlbaum.

- Brinker, J. K., & Dozois, J. A. (2009). Ruminative thought style and depressed mood. *Journal of Clinical Psychology, 65*, 1–19.
- Brinker, J. K., & Pidcock, M., & Boyer, B. (2013). Rumination: Deductions on Inductions. *Journal of Neurology and Psychology, 1*(2), 1–5.
- Brown, T. A., Antony, M. M., & Barlow, D. H. (1992). Psychometric properties of Penn State Worry Questionnaire in a clinical anxiety disorders sample. *Behavior Research and Therapy, 30*, 33–37.
- Brown, T. A., Campbell, L. A., Lehman, C. L., Grisham, J. R., & Mancill, R. B. (2001). Current and lifetime comorbidity of the DSM-IV anxiety and mood disorders in a large clinical sample. *Journal of Abnormal Psychology, 110*, 585–599.
- Butler, L.D., & Nolen-Hoeksema, S. (1994). Gender differences in response to depressed mood in a college sample. *Sex Roles, 30*, 331–346.
- Carlson, C. R., Collins, F. L., Stewart, J. F., Porzelius, J., Nitz, J. A., & Lind, C. O. (1989). The assessment of emotional reactivity: A scale development and validation study. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 11*, 313–325.
- Clark, D. A. & de Silva, P. (1985). The nature of depressive and anxious, intrusive thoughts: Distinct or uniform phenomena? *Behaviour Research and Therapy, 23*, 383–393.
- Clark, D. M. & Teasdale, J. D. (1985). Constraints of the effects of mood on memory. *Journal of Personality and Social Psychology, 48*, 1595–1608.
- Clark, L. A., & Watson, D. (1991). Tripartite model of anxiety and depression: Psychometric evidence and taxonomic implications. *Journal of Abnormal Psychology, 100*, 316–336.
- Cook, T. D., & Campbell, D. T. (1979). *Quasi-experimentation: Design & analysis issues for field settings*. Boston: Houghton Mifflin.
- Conner-Smith, J. K., Compas, B. E., Wadsworth, M. E., Thomsen, A. H., & Saltzman, H. (2000). Responses to stress in adolescence: Measurement of coping and involuntary stress responses. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 68*, 976–992.
- Conway, M., Csank, P. A. R., Holm, S. L., & Blake, C. K. (2000). On assessing individual differences in rumination on sadness. *Journal of Personality Assessment, 75*, 404–425.
- Costa, P.T. & McCrae, R. R. (1995). Domains and Facets: Hierarchical Personality Assessment Using the Revised NEO Personality Inventory. *Journal of Personality Assessment, 64*, 21–50.

- Clark, D. M., & Wells, A. (1995). A cognitive model of social phobia. In R. G. Heimberg, M. Denson, T. F. & Moulds, M. L., & Grisham, J. R. (2012). The effects of analytical rumination, reappraisal, and distraction on anger experience. *Behavioral therapy*, 43, 355–364.
- Ellis, A. (1994). *Reason and Emotion in Psychotherapy: Comprehensive Method of Treating Human Disturbances : Revised and Updated*. New York: Citadel Press.
- Eshun, S. (2000). Role of gender and rumination in suicide ideation: A comparison of college samples from Ghana and the United States. *Cross-Cultural Research*, 34, 250–263.
- Fennell, M. J. V., & Teasdale, J. D. (1984). Effects of distraction on thinking and affect in depressed patients. *British Journal of Clinical Psychology*, 23, 65–66.
- Just, N., & Alloy, L.B. (1997). The response style theory of depression: Tests and an extension of the theory. *Journal of Abnormal Psychology*, 106, 221–229.
- Kasch, K. L., Klein, D. N., & Lara, M. E. (2001). A construct validation study of the Response Styles Questionnaire rumination scale in participants with a recent-onset major depressive episode. *Psychological Assessment*, 13, 375–383.
- Kessler, R. (2006). Epidemiology of depression among woman. In C. Keyes & S. Goodman (Eds.), *Women and depression: A handbook for the social, behavioral, and biomedical science* (pp.22–37). New York, NY: Cambridge University Press.
- Knežević, G. & Momirović, K. (1996). Dva programa za analizu metrijskih karakteristika kompozitnih mernih instrumenata. U R. Kostić (Ed.): *Merenje u psihologiji 2. Primena računara u psihologiji*. Institut za kriminološka i sociološka istraživanja, Beograd.
- Knežević, G., Džamonja-Ignjatović, T. & Đurić-Jočić, D. (2004). *Petofaktorski model ličnosti*. Beograd, Centar za primenjenu psihologiju.
- Liebowitz, D. A. Hope, & F. R. Schneier (Eds.), *Social phobia: Diagnosis, assessment, and treatment* New York: Guilford Press New York.
- Lyubomirsky, S. & Nolen-Hoeksema, S. (1993). Self-perpetuating properties of dysphoric rumination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 339–349.
- Lyubomirsky, S., Caldwell, N.D., & Nolen-Hoeksema, S. (1999). Effects of ruminating and distracting responses to depressed mood on retrieval of autobiographical memories. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 166–177.

- Lyubomirsky, S., & Tkach, C. (2004). The consequences of dysphoric rumination. In C. Papageorgiou & A. Wells (Eds.), *Depressive Rumination: Nature, Theory, and Treatment* Chichester, England: John Wiley & Sons Ltd.
- Marić, Z. (2008). *Kognitivna reaktivnost kao mera osetljivosti na depresivni afekat – validacija insrumenta i konstrukta iz ugla kognitivno-bihejviopralne teorije depresije*. Doktorska disertacija. Odeljenje za psihologiju, Filozofski fakultet, Beograd.
- Martin, M. (1990). On the induction of mood. *Clinical Psychology Review*, 10, 669–697.
- Martin, L.L., & Tesser, A. (1996). *Striving and feeling: Interactions among goals, affect, and self-regulation*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Martin L. L., Tesser, A., & McIntosh, W. D. (1993). Wanting by not having: The effects of unattained goals on thoughts and feelings. In D. Wegner, & C. Papageorgiou (Eds.), *Handbook of Mental Control* Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice Hall.
- McIntosh, W.D., Harlow, T.F., & Martin, L.L. (1995). Linkers and nonlinkers: Goal beliefs as a moderator of the effects of everyday hassles on rumination, depression and physical complaints. *Journal of Applied Social Psychology*, 25, 1231–1244.
- McLaughlin, K. A., Borkovec, T. D., & Sibrava, N. J. (2007). The effects of worry and rumination on affect states and cognitive activity. *Behavior Therapy*, 38, 23–38.
- Meyer, T. J., Miller, M. L., Metzger, R. L., & Borkovec, T. D. (1990). Development and validation of the Penn State Worry Questionnaire. *Behaviour Research and Therapy*, 28, 487–495.
- Muris, P., Roelofs, J., Rassin, E., Franken, I., & Mayer, B. (2005). Mediating effects of rumination and worry on the links between neuroticism, and anxiety and depression. *Personality and Individual Differences*, 39, 1105–1111.
- Nolan, S., Roberts, J., & Gotlib, I. (1998). Neuroticism and ruminative response style as predictors of change in depressive symptomatology. *Cognitive Therapy and Research*, 22(5), 445-455.
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science* 3, 400–424.
- Nolen-Hoeksema, S. (2004). The response Styles Theory. U: C. Papageorgiou i A. Wells (Ur.), *Depressive Rumination. Nature, Theory and Treatment*. (107–125), Wiley.
- Nolen-Hoeksema, S. (2000). The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms. *Journal of Abnormal Psychology*, 109, 504–511.
- Nolen-Hoeksema, S., & Davis, C. G. (1999). “Thanks for sharing that”: Ruminators and their social support networks. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77, 801–814.

- Nolen-Hoeksema, S., Larson, J., & Grayson, C. (1999). Explaining the gender differences in depressive symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(5), 1061–1072.
- Nolen-Hoeksema, S., & Morrow, J. (1993). Effects of rumination and distraction on naturally occurring depressed mood. *Cognition and Emotion*, 7, 561–570.
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100, 569–582.
- Nolen-Hoeksema, S., & Morrow, J. (1991). A prospective study of depression and posttraumatic stress symptoms after a natural disaster: The 1989 Loma Prieta Earthquake. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 115–121.
- Papageorgiou, C., & Wells, A. (2004). Depressive rumination: Nature, functions and beliefs. In C. Papageorgiou & A. Wells (Eds.), *Depressive Rumination: Nature, Theory, and Treatment* Chichester, England: John Wiley & Sons Ltd.
- Polivy, J. (1981). On the induction of emotion in the laboratory: Discrete moods or multiple affect states? *Journal of Personality and Social Psychology*, 41, 803–817.
- Reichman, S., Gruter-Andrew, M., & Shafran, R. (2000). Post-event processing in social anxiety. *Behaviour Research and Therapy*, 38, 611–617.
- Roberts, J. E., Gilboa, E., & Gotlib, I. H. (1998). Ruminative response style and vulnerability to episodes of dysphoria: Gender, neuroticism, and episode duration. *Cognitive Therapy and Research*, 22, 401–423.
- Robinson, M. S., & Alloy, L. B. (2003). Negative cognitive styles and stress-reactive rumination interact to predict depression: A prospective study. *Cognitive Therapy and Research*, 27, 275–292.
- Rustin, C., L. & Nolen-Hoeksema, S. (1998). Regulating responses to anger: Effects of rumination and distraction on angry mood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 790–803.
- Segerstrom, S. C., Tsao, J. I., Alden, L. E., & Craske, M. G. (2000). Worry and rumination: Repetitive thought as a concomitant and predictor of negative mood. *Cognitive Therapy and Research*, 24, 671–688.
- Segerstrom, S. C., Stanton, A. L., Alden, L. E., & Shortridge, B. E. (2003). A multidimensional structure for repetitive thought: What's on your mind, and how, and how much? *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 909–921.

- Smith, J. M., & Alloy L. B. (2009). A road map to rumination: A review of the definition, assessment and conceptualization of this multifaceted construct. *Clinical Psychology Review*, 29, 116–128.
- Stanković, S., & Vukosavljević, T. G. (2011). The Relationship of Measure of Frustration Intolerance with Emotional Dysfunction in a student sample. *Journal od Rational Emotive & Cognitive-Behavior-Therapy*, 29, 17–34.
- Thayer, R. E., Newman, J. R., & McClain, T. M. (1994). Self-regulation of mood: Strategies for changing a bad mood, raising energy, and reducing tension. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 910–925.
- Trapnell, P. D., & Campbell, J. D. (1999). Private Self-Consciousness and the Five-Factor Model of Personality: Distinguishing Rumination from Reflection. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76 (2), 284–304.
- Treynor, W., Gonzales, R., & Nolen-Hoeksema, S. (2003). Rumination reconsidered: A psychometric analysis. *Cognitive Therapy and Research*, 27, 247–259.
- Watkins, E. R. (2004). Adaptive and maladaptive ruminative self-focus during emotional processing. *Behaviour Research & Therapy*, 42, 1037–1052.
- Watkins, E. R., Scott, J., Wingrove, J., Rimes, K. A., Bathurst, N., Steiner, H. (2007). Rumination focused cognitive behaviour therapy for residual depression: A case series. *Behaviour Research and Therapy*, 45, 2144–2154.
- Wells, A., & Matthews, G. (1996). Modeling cognition in emotional disorders: The S-REF model. *Behaviour Research and Therapy*, 34, 881–888.
- Westermann, R., Spies, K, Stahl, G., & Hesse, F. W. (1996). Relative effectiveness and validity of mood induction procedures: a meta-analysis. *Journal of Social Psychology*, 26, 557–580.

Prilog A

Prilog 1. Upitnik ruminativnog stila mišljenja

Za svaku od navedenih stavki procenite na skali od 1 do 7 koliko Vas ona dobro opisuje.									u potpunosti
1.	Često stalno iznova prelazim u mislima neke stvari.	1	2	3	4	5	6	7	
2.	Kada imam problem, to me dugo muči.	1	2	3	4	5	6	7	
3.	Primećujem da mi se neke misli stalno iznova nameću tokom dana.	1	2	3	4	5	6	7	
4.	Ne mogu da prestanem da mislim o nekim stvarima.	1	2	3	4	5	6	7	
5.	Kada očekujem neki razgovor, unapred zamišljam svaku moguću temu i tok razgovora.	1	2	3	4	5	6	7	
6.	Često u mislima ponavljam događaje onako kako bih voleo da su se desili.	1	2	3	4	5	6	7	
7.	Uхватim sebe kako sanjarim o stvarima koje bih želeo da sam uradio.	1	2	3	4	5	6	7	
8.	Kada mi se učini da sam sa nekim loše komunicirao, sklon sam da zamišljam kako bi bilo da sam se drugačije ponašao.	1	2	3	4	5	6	7	
9.	Kada pokušavam da rešim komplikovan problem, primećujem da se stalno vraćam na početak nikako ne nalazeći rešenje.	1	2	3	4	5	6	7	
10.	Ako se približava važan događaj, ja toliko razmišljam o njemu da se uznemirim.	1	2	3	4	5	6	7	
11.	Čak i kada satima razmišljam o problemu, imam poteškoća da ga sasvim jasno razumem.	1	2	3	4	5	6	7	

12.	Nikad nisam bio u stanju da odvratim pažnju od neželjenih misli.	1	2	3	4	5	6	7
13.	Veoma mi je teško da dođem do jasnog zaključka o nekim problemima bez obzira na to koliko mnogo razmišljam o njima.	1	2	3	4	5	6	7
14.	Ponekad uhvatim sebe da sam satima sedeo i mislio o nečemu.	1	2	3	4	5	6	7
15.	Kada pokušavam da rešim neki problem, to je kao da vodim dugu raspravu sa samim sobom gde stalno zastupam različita gledišta.	1	2	3	4	5	6	7
16.	Volim da sedim i prisećam se prijatnih događaja iz prošlosti.	1	2	3	4	5	6	7
17.	Kada očekujem neki uzbudljivi događaj misli o njemu me ometaju u onome što radim.	1	2	3	4	5	6	7
18.	Ponekad, čak i tokom razgovora sa nekim, iskrsavaju mi misli nevezane za situaciju.	1	2	3	4	5	6	7
19.	Kada mi predstoji važan razgovor, sklon sam da ga stalno iznova prelazim u mislima.	1	2	3	4	5	6	7
20.	Ako mi predstoji neki važan događaj, ne mogu da prestanem da razmišljam o njemu.	1	2	3	4	5	6	7

Prilog 2. Skala ruminativnog stila reagovanja na depresiju RRS

		nikad	ponekad	često	uvek
1.	Mislim šta sam to uradio da zaslužujem ovo.	1	2	3	4
2.	Analiziram nedavne događaje pokušavajući da razumem zašto sam depresivan.	1	2	3	4
3.	Razmišljam zašto uvek reagujem na ovakav način.	1	2	3	4
4.	Povlačim se kako bih razmislio zašto se ovako osećam.	1	2	3	4
5.	Mislim o nedavnoj situaciji priželjkujući da je bolje ispala.	1	2	3	4
6.	Zapisujem svoje misli i analiziram ih.	1	2	3	4
7.	Razmišljam zašto baš ja imam probleme koje drugi ljudi nemaju.	1	2	3	4
8.	Mislim zašto ne mogu bolje da izađem na kraj sa stvarima.	1	2	3	4
9.	Analiziram svoju ličnost kako bih razumeo svoju depresiju.	1	2	3	4
10.	Povlačim se kako bih razmišljao o svojim osećanjima.	1	2	3	4

Prilog 3. Upitnik za merenje brige PSWQ

Stavke	
1.	Ako nemam dovoljno vremena da sve uradim to me ne brine.
2.	Brige me preplavljaju.
3.	Nemam običaj da brinem u vezi nečega.
4.	U mnogim situacijama se brinem.
5.	Znam da ne bi trebalo da brinem o raznim stvarima, ali to je jače od mene.
6.	Kada sam pod pritiskom, mnogo brinem.
7.	Uvek brinem u vezi nečega.
8.	Lako mi je da odbacim zabrinjavajuće misli.
9.	Čim završim neki zadatak počinjem da brinem o stvarima ili zadacima koje tek treba da uradim.
10.	Nikad se ni o čemu ne brinem.
11.	Kada vidim da ne mogu da uradim ništa više u vezi nečega što me brine, prestajem da brinem o tome.
12.	Brinem celog svog života.
13.	Primećujem da sam zabrinut/a u vezi raznih stvari.
14.	Kada počnem da brinem ne mogu da prestanem.
15.	Stalno brinem.
16.	Brinem u vezi projekata ili obaveza koje imam sve dok ih u potpunosti ne završim.

Prilog 4. Bekov inventar depresivnosti BDI-II

1.	0 Nisam tužan. 1 Prilično sam tužan. 2 Stalno sam tužan i ne mogu nikako da se oraspoložim. 3 Toliko sam tužan i nesrećan da to ne mogu da podnesem.
2.	0 Nisam nešto posebno obeshrabren u pogledu budućnosti. 1 Obeshrabren sam u pogledu budućnosti. 2 Osećam da nemam čemu da se nadam. 3 Osećam da je budućnost beznadežna i da ništa neće biti bolje.
3.	0 Ne osećam se neuspešno. 1 Osećam se neuspešnije od drugih ljudi. 2 Kada sagledam svoj život vidim samo mnoštvo neuspeha. 3 Osećam da sam potpuno neuspešna osoba.
4.	0 Mogu da uživam u životu isto kao ranije. 1 Ne uživam u životu kao ranije. 2 Više ni u čemu ne mogu da uživam. 3 U svemu što radim osećam nezadovoljstvo i dosadu.
5.	0 Nemam neko naročito osećanje krivice. 1 Ponekad me muči osećanje krivice. 2 Često me muči osećanje krivice. 3 Stalno me muči jako osećanje krivice.
6.	0 Ne osećam se kažnjeno. 1 Imam osećaj da će me stići kazna. 2 Imam osećaj da je kazna jako blizu. 3 Imam osećaj da sam već kažnjen.
7.	0 Ne osećam se razočarano u sebe. 1 Ja sam razočaran u sebe. 2 Gadim se samom sebi. 3 Mrzim samog sebe.

8.	<p>0 Ne osećam da sam gori od bilo koga drugog.</p> <p>1 Ja sam kritičan prema sebi zbog nekih svojih grešaka.</p> <p>2 Stalno krivim sebe zbog grešaka koje sam napravio.</p> <p>3 Bilo šta loše da se desi ja krivim sebe.</p>
9	<p>0 Ne padaju mi na pamet misli o samoubistvu.</p> <p>1 Padaju mi na pamet misli o samoubistvu, ali ne bih se ubio.</p> <p>2 Hteo bih da se ubijem.</p> <p>3 Ubio bih se kad bih imao priliku.</p>
10.	<p>0 Ne plaćem ništa češće nego obično.</p> <p>1 Sada plaćem više nego obično.</p> <p>2 Stalno plaćem.</p> <p>3 Nekada sam mogao da plaćem, ali sada više ni to ne mogu.</p>
11.	<p>0 Nisam ništa razdražljiviji nego obično.</p> <p>1 Malo sam razdražljiviji nego obično.</p> <p>2 Veći deo vremena sam prilično razdražljiv.</p> <p>3 Stalno sam razdražljiv.</p>
12.	<p>0 Nisam izgubio interesovanje za druge ljude.</p> <p>1 Manje sam zainteresovan za druge ljude nego obično.</p> <p>2 Prilično sam izgubio interesovanje za druge ljude.</p> <p>3 Potpuno sam izgubio interesovanje za druge ljude.</p>
13.	<p>0 Donosim odluke isto kao ranije.</p> <p>1 Odustajem od donošenja odluka češće nego obično.</p> <p>2 Sada imam mnogo veće probleme da donesem odluku nego ranije.</p> <p>3 Više uopšte ne mogu da donesem nikakvu odluku.</p>
14.	<p>0 Ne mislim da izgledam lošije nego obično.</p> <p>1 Mislim da u poslednje vreme izgledam neprivlačnije.</p> <p>2 Mislim da svakim danom postajem sve neprivlačniji.</p> <p>3 Uveren sam da sam ružan i neprivlačan.</p>
15	<p>0 Mogu da radim jednako kao i obično.</p> <p>1 Teško mi je kada nešto počinjem da radim.</p> <p>2 Moram sebe jako da teram da bih bilo šta uradio.</p> <p>3 Više uopšte ne mogu ništa da radim.</p>

16	<ul style="list-style-type: none"> 0 Spavam jednako kao i obično. 1 Ne spavam dobro kako sam navikao. 2 Budim se par sati ranije i teško mi je da nastavim da spavam. 3 Budim se nekoliko sati ranije i više uopšte ne mogu da spavam
17	<ul style="list-style-type: none"> 0 Ne umaram se ništa više nego obično. 1 Umaram se lakše nego obično. 2 Umorim se od gotovo bilo čega što radim. 3 Toliko se osećam umorno da više ništa ne mogu da radim.
18	<ul style="list-style-type: none"> 0 Moj apetit se nije ništa promenio 1 Moj apetit je nešto slabiji nego obično. 2 Moj apetit je mnogo slabiji nego obično. 3 Više uopšte nemam apetit.
19	<ul style="list-style-type: none"> 0 Nisam uopšte izgubio ili dobio na težini mimo svoje volje. 1 Izgubio sam / dobio sam više od 2.5 kg, iako nisam želeo. 2 Izgubio sam / dobio sam više od 4.5 kg, iako nisam želeo. 3 Izgubio sam / dobio sam više od 7 kg, iako nisam želeo.
20	<ul style="list-style-type: none"> 0 Ne brinem o zdravlju ništa više nego obično. 1 Brinu me fizičke tegobe kao bolovi, napet stomak, zatvor. 2 Brinem oko fizičkih tegoba i teško mi je da mislim na druge stvari. 3 Toliko brinem oko fizičkih tegoba da ni o čemu drugom ne mislim.
21	<ul style="list-style-type: none"> 0. Nisam primetio nikakvu promenu u svom interesovanju za seks. 1. Manje sam zainteresovan za seks nego obično. 2. Mnogo manje sam zainteresovan za seks nego obično. 3. Potpuno sam izgubio interesovanje za seks.

Prilog 5. Bekov inventar anksioznosti BAI

	Simptomi	0	1	2	3
1.	Utrnulost (neosetljivost na dodir) ili trnjenje	0	1	2	3
2.	Osećanje vreline	0	1	2	3
3.	Nesigurnost u nogama	0	1	2	3
4.	Nemogućnost da se opustite	0	1	2	3
5.	Strah da će se dogoditi najgore	0	1	2	3
6.	Lupanje ili ubrzan rad srca	0	1	2	3
7.	Vrtoglavica ili omaglica	0	1	2	3
8.	Nestabilnost	0	1	2	3
9.	Užasnutost	0	1	2	3
10.	Nervoza	0	1	2	3
11.	Osećanje da će te se ugušiti	0	1	2	3
12.	Drhtanje ruku	0	1	2	3
13.	Osećanje da se tresete	0	1	2	3
14.	Strah od gubitka kontrole	0	1	2	3
15.	Teškoće u disanju	0	1	2	3
16.	Strah od umiranja	0	1	2	3
17.	Preplašenost	0	1	2	3
18.	Loše varenje ili smetnje sa stomakom	0	1	2	3
19.	Nesvestica	0	1	2	3
20.	Crvenilo lica	0	1	2	3
21.	Znojenje (koje nije izazvano vrućinom)	0	1	2	3

Biografija

Vladimir Mišić rođen je 30.12.1977. godine u Beogradu. Završio je Osnovnu školu „Banović Strahinja” kao odličan učenik. Završio je dve srednje škole, Elektrotehničku školu „Nikola Tesla” u Beogradu, smer primenjena elektronika i Srednju muzičku školu „Jovan Bandur” u Pančevu, smer muzički saradnik.

Do 2002. godine Vladimir se profesionalno bavio muzičkom produkcijom i aranžiranjem u nekoliko tonskih studija u Beogradu. 2002. godine Vladimir je upisao studije psihologije na Filozofskom fakultetu u Beogradu i diplomirao 2008. godine sa prosečnom ocenom 9,50. Odmah nakon osnovnih studija, upisao je i završio master studije na Filozofskom fakultetu u Beogradu, na Odeljenju za psihologiju. Vladimir je upisao i završio istraživački smer, kod mentora prof. dr Gorana Kneževića. Master studije je završio sa prosečnom ocenom 10.

Nakon završenih master studija, proveo je godinu dana stažirajući kao volonter u Domu zdravlja „Dr Simo Milošević” u Beogradu. U okviru staža bavio se psihodijagnostikom i psihološkim savetovanjem u okviru Savetovaništa za mlade. Od 2004. godine kontinuirano se edukuje u oblasti psihoterapije (telesna psihoterapija, racionalno- emotivno-kognitivno-bihejvioralna terapija). Od 2009. godine Vladimir se bavi psihološkim savetovanjem u svojoj privatnoj praksi.

2010. godine upisao je doktorske studije na Filozofskom fakultetu u Beogradu, na Odeljenju za psihologiju kod mentora prof. dr Tatjane Vukosavljević-Gvozden. Doktorske studije završio je sa prosečnom ocenom 9,67.

Do sada Vladimir je objavio dva naučna rada i imao šest usmenih saopštenja na domaćim i inostranim naučnim skupovima. U okviru naučnog istraživanja najviše je zainteresovan za eksperimentalna istraživanja u oblasti kliničke psihologije i psihoterapije. Vladimira pre svega interesuju eksperimentalna istraživanja psiholoških mehanizama promene u psihoterapiji.

Vladimirova profesionalna interesovanja usmerena su pre svega na oblast psihoterapije i savetovanja. U okviru svoje privatne prakse Vladimir primenjuje tehnike iz kognitivno-bihejvioralne terapije i srodnih pristupa u radu sa klijentima. U svojoj psihoterapijskoj praksi Vladimir se specijalizovao za rad sa anksioznim poremećajima. Vladimir je osnivač i glavni autor popularnog i veoma posećenog veb sajta „Vaš psiholog”, koji je namenjen širokoj populaciji i koji na edukativan način potpomaže psihološku prevenciju i samopomoć.

Pored profesionalnih interesovanja, Vladimir se bavi muzikom, svira klavir, gitaru i bavi se kreiranjem muzičkih aranžmana.

Prilog B

Prilog 1.

Izjava o autorstvu

Potpisani Vladimir Mišić
broj upisa 4P090014

Izjavljujem

da je doktorska disertacija pod naslovom:

Empirijska provera konstruktne valjanosti i prediktivne vrednosti skale ruminativnog stila mišjenja

- rezultat sopstvenog istraživačkog rada,
- da predložena disertacija u celini ni u delovima nije bila predložena za dobijanje bilo koje diplome prema studijskim programima drugih visokoškolskih ustanova,
- da su rezultati korektno navedeni i
- da nisam kršio autorska prava i koristio intelektualnu svojinu drugih lica.

Potpis doktoranda

U Beogradu, 12.06.2014

Prilog 2.

Izjava o istovetnosti štampane i elektronske verzije doktorskog rada

Ime i prezime autora _____ Vladimir Mišić _____

Broj upisa _____ 4P090014 _____

Studijski program _____ Psihologija _____

Naslov rada _____ Empirijska provera konstruktne valjanosti i prediktivne vrednosti skale
ruminativnog stila mišljenja _____

Mentor _____ dr Tatjana Vukosavljević-Gvozden _____

Potpisani _____ Vladimir Mišić _____

izjavljujem da je štampana verzija mog doktorskog rada istovetna elektronskoj verziji koju sam predao za objavljivanje na portalu **Digitalnog repozitorijuma Univerziteta u Beogradu**.

Dozvoljavam da se objave moji lični podaci vezani za dobijanje akademskog zvanja doktora nauka, kao što su ime i prezime, godina i mesto rođenja i datum odbrane rada.

Ovi lični podaci mogu se objaviti na mrežnim stranicama digitalne biblioteke, u elektronskom katalogu i u publikacijama Univerziteta u Beogradu.

Potpis doktoranda

U Beogradu, _____ 12.06.2014 _____

Prilog 3.

Izjava o korišćenju

Ovlašćujem Univerzitetsku biblioteku „Svetozar Marković“ da u Digitalni repozitorijum Univerziteta u Beogradu unese moju doktorsku disertaciju pod naslovom:

Empirijska provera konstruktne valjanosti i prediktivne vrednosti skale ruminativnog stila mišljenja

koja je moje autorsko delo.

Disertaciju sa svim priložima predao sam u elektronskom formatu pogodnom za trajno arhiviranje.

Moju doktorsku disertaciju pohranjenu u Digitalni repozitorijum Univerziteta u Beogradu mogu da korsite svi koji poštuju odredbe sadržane u odabranom tipu licence Kreativne zajednice (Creative Commons) za koju sam se odlučio.

1. Autorstvo
2. Autorstvo – nekomercijalno
3. Autorstvo – nekomercijalno – bez prerade
4. Autorstvo – nekomercijalno – deliti pod istim uslovima
5. Autorstvo – bez prerade
6. Autorstvo – deliti pod istim uslovima

Potpis doktoranda

U Beogradu, 12.06.2014
