



<https://doi.org/10.5559/di.28.2.06>

# ANKSIOZNOST KOD STUDENATA: ULOGA PERFEKCIONIZMA, NETOLERANCIJE NEIZVJESNOSTI, RUMINACIJE I USREDOTOČENE SVJESNOSTI

Severina MAMIĆ

Studentsko savjetovalište, Sveučilište u Zadru, Zadar

Marina NEKIĆ

Odjel za psihologiju, Sveučilište u Zadru, Zadar

UDK: 159.97-057.875(497.5)

Izvorni znanstveni rad

Primljeno: 21. 1. 2018.

Zbog povećanja učestalosti psihičkih poremećaja kod studenata cilj ovog istraživanja bio je ispitati u kojoj se mjeri individualne razlike u pojavi anksioznosti mogu objasniti perfekcionizmom, netolerancijom neizvjesnosti, ruminacijom i usredotočenom svjesnošću te postoje li razlike među studentima u izraženosti prethodno spomenutih konstrukata s obzirom na razinu usredotočene svjesnosti. Na uzorku od 317 studenata prosječne dobi od 21 godine dobiveno je kako odabrani konstrukti objašnjavaju 31,5 % varijance anksioznosti te da su anksiozniji oni koji više ruminiraju i nisu usredotočeno svjesni. Osim toga, utvrđeno je kako su najviše razine mjerenih konstrukata zabilježene kod studenata koji su nisko na usredotočenoj svjesnosti. Provedeno istraživanje znatno pridonosi razumijevanju kod nas relativno neistraženih konstrukata te ima mnoge praktične implikacije.

Ključne riječi: anksioznost, negativni perfekcionizam, ruminativni stil mišljenja, netolerancija neizvjesnosti, usredotočena svjesnost



Marina Nekić, Odjel za psihologiju, Sveučilište u Zadru,  
Obala kralja Petra Krešimira IV., br. 2, 23 000 Zadar, Hrvatska.  
E-mail: [marina@unizd.hr](mailto:marina@unizd.hr)

Odlazak na studij mnogim mladim osobama znači vrlo izazovno i osjetljivo razdoblje. Osim što se tada suočavaju s mnogim akademskim i socijalnim zahtjevima, to razdoblje karakteriziraju i mnoge psihosocijalne promjene nužne za razvoj u autonomnu osobu (Gjerde, 1993). Sve to može stvoriti jak emocionalni pritisak kod studenta, koji se pak može negativno odraziti na njegovo psihičko zdravlje (Bayram i Bilgel, 2008). Da je to uistinu tako, pokazuju rezultati mnogih istraživanja, pa su tako Blanco i suradnici (2008) dobili kako je kod gotovo polovice studenata u protekloj godini bio zabilježen neki psihički poremećaj, a Pirbaglou i suradnici (2013) dobili su u nešto recentnijem istraživanju da su kod gotovo trećine studenata prisutni simptomi anksioznosti i depresije. Ono što je ključno spomenuti kada je riječ o vremenu nastupanja psihičkih poremećaja jest činjenica da se razdoblje njihova javljanja preklapa s odlaskom na fakultet (Kessler i sur., 2005), što dodatno govori o važnosti istraživanja psihičkoga zdravlja studenata. Vrlo zabrinjava i podatak da većina tih psihičkih poremećaja kod studenata ostaje netretirana (Hunt i Eisenberg, 2010). Zbog svega navedenoga postoji velika potreba za istraživanjem faktora rizika za razvoj psihičkih poremećaja kod studenata, a njihova identifikacija mogla bi odrediti smjer njihova tretmana (Sherry, Richards, Sherry i Stewart, 2014).

Konstrukt koji se u novije vrijeme sve češće spominje u kontekstu psihičkih poremećaja jest perfekcionizam. On se najčešće definira kao tendencija pojedinca da u više područja sebi postavlja i slijedi nerealistično visoke ciljeve i kriterije (Hewitt i Flett, 1991). Model perfekcionizma od kojeg se krenulo u ovom istraživanju jest Sladeov i Owensov (1998) *dvoprocesni model perfekcionizma*, koji svoju podlogu ima u Skinnerovoj teoriji potkrepljenja, a prema kojem su osim samoga ponašanja važne i njegove posljedice. Model predviđa dva osnovna oblika perfekcionizma, *pozitivni* (kognicije i ponašanja koja su usmjerena k ostvarenju visokih ciljeva kako bi doživjeli pozitivne posljedice) i *negativni* perfekcionizam (kognicije i ponašanja koja su usmjerena prema postizanju uspjeha u visokim ciljevima kako bi se izbjegle negativne posljedice). Negativne perfekcionista vodi negativno potkrepljenje i strah od neuspjeha (Slade i Owens, 1998) te ih upravo to obilježje čini posebno ugroženima u akademskom okruženju. Naime, to okruženje karakterizira posvemašnja usmjerenost na uspjeh i izvedbu, pa ako student ima nerealna očekivanja, ne tolerira pogreške, trajno je njima zaokupljen, sumnja u vlastite postupke i ako zadrži ista očekivanja uspjeha koja je imao u srednjoj školi, neće se dobro prilagoditi novim uvjetima, što ga može činiti podložnijim mnogim problemima sa psihičkim zdravljem (Kurtović, 2013).

Jedan drugi konstrukt koji se u istraživanjima najčešće spominje u kontekstu depresije (Olson i Kwon, 2008; Kalebić Jakupčević i Živčić-Becirević, 2017), a koji je također važan i za anksioznost, jest ruminacija (Nolen-Hoeksema, 2000; Smith i Alloy, 2009; Short, 2012). Ruminacija podrazumijeva negativne, repetitivne misli, najčešće o prošlim događajima, ali i o nekim trenutačnim simptomima i poteškoćama (Papageorgiou, 2006). U istraživanjima se ponekad ovaj konstrukt izjednačava s konstruktom brige, koja se pak odnosi na pasivne i repetitivne misli o budućim negativnim događajima ishod kojih je neizvjestan, a koji pridonosi i doživljaju anksioznosti (MacLeod, Williams i Bekerian, 1991). Takav je odnos među spomenutim konstruktima i očekivan, s obzirom na to da su anksioznost i depresija značajno pozitivno povezane (Bajaj, Robins i Pande, 2016), ali i zbog visokoga komorbiditeta između velikoga depresivnog poremećaja i generaliziranoga anksioznog poremećaja (Brown, Campbell, Lehman, Grisham i Mancill, 2001). Iako postoje istraživanja u kojima se ispitivao doprinos ruminacije u objašnjenju simptoma anksioznosti, takvih istraživanja manjka, možda zbog mišljenja da je ruminacija prije svega karakteristika depresije.

Osim što je karakterizira pretjerana briga, anksioznost je povezana i s vjerovanjima koja se odnose na očekivanje štete, opasnosti, prijetnje ili pak neke nepredvidljivosti i neizvjesnosti (Beck i Emery, 1985). Upravo ta neizvjesnost, odnosno netolerancija neizvjesnosti, predstavlja jedan od popularnijih konstrukata koji se prilično često ispituje kao jedan od faktora rizika za razvoj emocionalnih poremećaja. Riječ je o kognitivnoj pristranosti koja utječe na opažanje, interpretiranje i odgovaranje na određenu neizvjesnu situaciju na kognitivnom, emotivnom i bihevioralnom planu (Dugas, Schwartz i Francis, 2004). Razlog zašto je važno istraživati taj konstrukt u akademskom okruženju jest taj što prijelaz iz srednje škole na fakultet nosi sa sobom i čitav niz novih situacija. Kako bi se uspješno nosili s novim zahtjevima kao i manjkom strukture i potpore, pogotovo u odnosu na srednju školu, studenti moraju biti samostalniji i samodostatniji u svojem radu (Kurtović, 2013), a jedna takva nagla i opsežna promjena u njihovoj svakodnevnici može dovesti do toga da studenti počnu osjećati strah i nesigurnost zbog onoga što slijedi. Iako je određena doza neizvjesnosti normalna i očekivana, neke osobe ona može silno obuzimati te postaje snažan izvor stresa i lošeg raspoloženja (Liao i Wei, 2011).

Uz podatke koji upućuju na porast psihičkih poremećaja u studentskoj populaciji te identifikaciju nekih faktora koji mogu pridonositi njihovu javljanju, postavlja se pitanje postoje li i neki zaštitni faktori koji bi umanjili takav učinak. Konstrukt koji sve više zaokuplja pažnju istraživača, a koji se pokazao

važnim u kontekstu psihičkoga zdravlja, jest usredotočena svjesnost. Ovaj konstrukt, koji je pronašao svoj put od budizma do zapadnjačke literature, najčešće se definira kao stanje pažnje i svjesnosti trenutačnih zbivanja (Brown i Ryan, 2003). Ono što usredotočenu svjesnost može činiti vrlo korisnim mehanizmom u nošenju sa psihičkim problemima jest činjenica da iz nje proizlazi mehanizam reprocjene, koja podrazumijeva odmicanje osobe od negativnih svakodnevnih situacija i svjedočenje o njima. Sve to, dugoročno gledano, vodi većem zadovoljstvu životom, kao i općoj psihološkoj dobrobiti (Ryan i Deci, 2000). Konkretno, istraživanja su pokazala da je usredotočena svjesnost negativno povezana s anksioznošću (Bajaj i sur., 2016) i depresivnošću (Bajaj i sur., 2016; Dixon i Overall, 2016; Kalebić Jakupčević i Živčić-Bećirević, 2017). Leland (2015) navodi cijeli niz istraživanja u kojima se pokazalo da je trening usredotočene svjesnosti vrlo koristan za sudionike obrazovnoga procesa i na svim razinama obrazovanja, od osnovne do srednje škole, pa sve do fakulteta i kasnijih usavršavanja. Dakle, osim što može pozitivno djelovati na akademsko funkcioniranje, jasno je i njegovo pozitivno djelovanje na ostale aspekte funkcioniranja studenata, poput kontrole impulsa te smanjenja stresa i napetosti (Leland, 2015).

## **CILJ I HIPOTEZE**

---

S obzirom na to da istraživanja nedvojbeno upućuju na porast psiholoških problema među studentskom populacijom (npr. Blanco i suradnici, 2008; Pirbaglou i sur., 2013), koji se pak mogu odraziti na svakodnevno i na akademsko funkcioniranje studenata, postoji potreba za istraživanjem odrednica psihičkoga zdravlja studenata. Kako bi se pridonijelo razumijevanju anksioznosti kod studenata, cilj je ovog istraživanja bio ispitati u kojoj mjeri negativni perfekcionizam, netolerancija neizvjesnosti, ruminativni stil mišljenja i usredotočena svjesnost pridonose objašnjenju anksioznosti u studentskoj populaciji. Budući da rezultati istraživanja pokazuju kako su povećane razine usredotočene svjesnosti povezane s manjim brojem problema sa psihičkim zdravljem, dodatni cilj ovog istraživanja bio je ispitati postoje li razlike među studentima u izraženosti negativnoga perfekcionizma, netolerancije neizvjesnosti, ruminativnoga stila mišljenja i anksioznosti s obzirom na razinu usredotočene svjesnosti. U skladu s tim, očekivalo se da će negativni perfekcionizam, ruminativni stil mišljenja i netolerancija neizvjesnosti biti pozitivni prediktori anksioznosti, a usredotočena svjesnost negativni prediktor. Osim toga, očekivalo se da će postojati značajne razlike u razinama negativnoga perfekcionizma, netolerancije neizvjesnosti, ruminativnoga stila mišljenja i anksioznosti, odnosno da će nji-

hove najniže razine biti kod studenata s visokim razinama usredotočene svjesnosti, a najviše kod studenata s niskim razinama usredotočene svjesnosti.

## METODA

---

### Sudionici i postupak

Istraživanje je provedeno na uzorku studenata iz Hrvatske ( $N = 317$ ), od čega su u uzorku bile 282 studentice (88,96 %) i 35 studenata (11,04 %). Većinu uzorka činili su studenti društvenih ( $N = 147$ , 46,37 %) i humanističkih znanosti ( $N = 71$ , 22,40 %) prosječne dobi od 21 godine ( $sd = 2,48$ ; raspon dobi: 18 – 31). Najviše ih je na preddiplomskoj razini studija ( $N = 211$ , 66,56 %), trećina je na diplomskoj razini ( $N = 105$ , 33,12 %) te jedan student na postdiplomskom studiju (0,32 %). Sudionici su u prosjeku naveli kako nisu ni zadovoljni ni nezadovoljni svojim zdravljem, kao i svojim uspjehom na studiju, te su proteklu godinu procjenjivali stresnom. Navedeni podaci prikupljeni su isključivo u svrhu opisa sudionika te se nisu rabili u daljnjim obradbama. Spomenute varijable zahvatile su se s jednom tvrdnjom te su sudionici odgovarali na skali od 1 (potpuno sam nezadovoljan/a) do 5 (potpuno sam zadovoljan/a), odnosno procjenjivali stresnost protekle godine na skali od 5 stupnjeva, gdje je 1 = nimalo stresna, a 5 = izuzetno stresna godina. Na početnoj stranici upitnika nalazila se uputa i cilj istraživanja. Popunjavanje upitnika sudionici su mogli prekinuti u bilo kojem trenutku, a bilo im je i naglašeno kako će rezultati biti analizirani na grupnoj razini.

### Instrumenti

**Ljestvica pozitivnoga i negativnoga perfekcionizma** (*Positive and Negative Perfectionism Scale – PANPS*; Terry-Short, Owens, Slade i Dewey, 1995; hrvatska adaptacija Lebedina Manzoni i Lotar, 2011)

PANPS je skala za mjerenje perfekcionizma koja se sastoji od 40 tvrdnji uzetih iz raznih upitnika za ispitivanje perfekcionizma, od kojih se jedna polovica sadržajno odnosi na pozitivni, a druga polovica na negativni perfekcionizam. Faktorskom analizom autori su dobili dva faktora, *pozitivni* i *negativni*, pa iako su zamislili da svaki faktor, odnosno vrsta perfekcionizma, opisuje jednak broj tvrdnji (njih 20), faktorska je analiza pokazala da negativni perfekcionizam obuhvaća 22 tvrdnje ("Kada nešto započnem, osjećam nervozu da neću uspjeti u tome" i "Radije ne počinjem nešto nego da to napravim lošije od savršenog"), a pozitivni perfekcionizam njih 18 ("Savršena izvedba je nagrada sama za sebe" i "Moja obitelj i prijatelji su ponosni na mene kada nešto dobro napravim"). S obzirom na cilj istraživanja, uzete su samo tvrdnje koje se od-

nose na negativni perfekcionizam. Zadatak sudionika bio je da na skali od 5 stupnjeva, gdje je 1 = uopće se ne slažem, a 5 = u potpunosti se slažem, procijene koliko se svaka pojedina tvrdnja odnosi na njega. Viši rezultat na podskalama označuje više razine negativnoga, odnosno pozitivnoga, perfekcionizma. Utvrđeno je kako podskala negativnoga perfekcionizma ima zadovoljavajuće visoku unutarnju pouzdanost, jer je Cronbachov  $\lambda$  iznosio 0,90.

**Skala ruminativnoga stila mišljenja** (*Ruminative Thought Style Questionnaire* – RTS; Brinker i Dozois, 2009; srpska adaptacija Mišić, 2014; hrvatska adaptacija Mamić, 2016)

RTS se sastoji od 20 tvrdnji kojima se ispituje globalni ruminativni stil mišljenja, a on je neovisan o trenutačnom raspoloženju osobe, valenciji i vremenskoj usmjerenosti. Zadatak sudionika bio je da za tvrdnje poput "Ako se približava važan događaj, ja toliko razmišljam o njemu da se uznemirim" i "Ponekad, čak i tijekom razgovora s nekim, padaju mi na pamet misli nevezane za situaciju" označe koliko ih dobro opisuju, i to na skali od 7 stupnjeva, gdje je 1 = uopće se ne odnosi na mene, a 7 = u potpunosti se odnosi na mene. Što je viši rezultat na skali, to su i više razine ruminativnoga stila mišljenja. S obzirom na to da autori skale navode kako je ruminativni stil mišljenja jednodimenzionalni konstrukt, provjerila se njegova faktorska struktura programom Mplus 6.12 (Muthén i Muthén, 1998–2011) i uz pomoć algoritma maksimalne vjerojatnosti. Upotrijebljeni su apsolutni i inkrementalni indeksi pristajanja, odnosno izračunani su hi-kvadrat test, omjer hi-kvadrata i broja stupnjeva slobode, CFI, TLI, RMSEA i SRMR. Kao ulazna matrica poslužila je matrica sa sirovim podacima. Prema kriterijima koje navode Hu i Bentler (1999), ako je vrijednost  $\chi^2/df$  manja od 3, CFI i TLI su oko 0,95, RMSEA do 0,6, a vrijednost SRMR oko 0,08, možemo reći da model vrlo dobro pristaje podacima. Budući da rezultati faktorske analize nisu bili zadovoljavajući, odnosno dobiveno je kako model slabo pristaje podacima, pribjeglo se njegovoj modifikaciji. Drugim riječima, uvedene su korelacije reziduala pojedinih čestica, a koje imaju sadržajnoga smisla (npr. "Često stalno iznova prelazim u mislima neke stvari" i "Kada imam problem, to me dugo muči"; "Ne mogu prestati razmišljati o nekim stvarima" i "Primjećujem da mi se neke misli stalno iznova nameću tijekom dana"), čime se model znatno poboljšao. Nakon modifikacije, smanjio se omjer hi-kvadrata i stupnjeva slobode, a zamjetno je i poboljšanje ostalih parametara ( $\chi^2 = 251,96$ ,  $p < 0,01$ ,  $df = 137$ ,  $\chi^2/df = 1,84$ , CFI = 0,97, TLI = 0,96, RMSEA = 0,05 (C.I. 0,04–0,06) i SRMR = 0,04). S obzirom na navedeno, možemo zaključiti kako jednofaktorsko rješenje dobro pristaje podacima. Izračunan je i koeficijent unutarnje konzistencije i on je iznosio visokih 0,94.

**Skala netolerancije neizvjesnosti** (*Intolerance of Uncertainty Scale* – IUS; Freeston, Rhéaume, Letarte, Dugas i Ladouceur, 1994; NN-11 – srpska adaptacija Mihić, Sokić, Samac i Ignjatović, 2014; hrvatska adaptacija Mamić, 2016)

NN-11 je srpska verzija skale koja je nastala skraćivanjem originalne Skale netolerancije neizvjesnosti (Intolerance of Uncertainty Scale – IUS) Freestona i suradnika (1994), a koja se rabi za ispitivanje tendencije osobe da negativno reagira na neizvjesne i dvosmislene situacije. Zadatak sudionika bio je da na skali od 5 stupnjeva označe svoje slaganje sa svakom pojedinom tvrdnjom, pri čemu je 1 = uopće se ne odnosi na mene, a 5 = u potpunosti se odnosi na mene. Neke od 11 tvrdnji koje čine ovu skalu jesu: "Ne mogu se opustiti ako ne znam što mi donosi sutra" i "Kada trebam djelovati, neizvjesnost me paralizira". Prilikom provjere faktorske strukture skale Mihić i suradnici (2014) dobili su dva faktora koja se nazivaju *prospektivnom* i *inhibitornom anksioznošću*. Potonji faktor se, kako sam naziv kaže, odnosi na inhibiranost u djelovanju, dok prospektivna anksioznost označuje strah u vezi s budućim događajima (Carleton, Norton i Asmundson, 2007). Viši rezultat na svakoj od podskala upućuje na veći stupanj prospektivne, odnosno inhibitorne, anksioznosti. Kao i kod prethodno opisane skale, i u ovom slučaju radilo se o upotrebi mjernog instrumenta za koji ne postoje informacije o validaciji na domaćem uzorku, pa je stoga provjerena njegova faktorska struktura. Rezultati konfirmatorne faktorske analize bili su donekle nezadovoljavajući. Zato je odlučeno napraviti manju modifikaciju modela u smislu uvođenja korelacija reziduala dviju tvrdnji ("Neizvjesnost čini život nepodnošljivim" i "Neizvjesnost me sprječava da živim život punim plućima"). Modifikacijom su se poboljšali svi indeksi pristajanja ( $\chi^2 = 116,01$ ,  $p < 0,01$ ,  $df = 42$ ,  $\chi^2/df = 2,76$ , CFI = 0,96, TLI = 0,95, RMSEA = 0,07 (C.I. 0,06–0,10) i SRMR = 0,04), pa je jasno kako pretpostavljeni model vrlo dobro pristaje podacima, kao i da skala ima dvofaktorsku strukturu. Indeks unutarnje konzistencije za cijelu skalu iznosio je 0,91, za podskalu prospektivne anksioznosti 0,89, a inhibitorne 0,86.

**Upitnik usredotočene svjesnosti** (*Mindful Attention Awareness Scale* – MAAS; Brown i Ryan, 2003; hrvatska adaptacija Kalebić Jakupčević, 2014)

MAAS je upitnik koji se sastoji od 15 tvrdnji kojima se ispituju doživljaji i iskustva pojedinca u svakodnevnom životu, kao i varijacije u svjesnosti pažnje pri djelovanju, interpersonalnoj komunikaciji, mislima, emocijama i raznim fizičkim stanjima. Od sudionika se tražilo da na skali od 1 (gotovo uvijek) do 6 (gotovo nikad) označe u kojoj se mjeri svaka tvrdnja (npr. "Zaboravim ime osobe gotovo odmah kada mi ga prvi put ka-

že" i "Razbijem ili prolijem nešto zbog nemara, nepažnje ili zbog toga što mislim o nečem drugom") odnosi na njihova stvarna iskustva, a ne ona koja misle da bi trebali imati. Istraživanja redovito upućuju na jednofaktorsku strukturu upitnika, koju su originalno dobili i autori skale Brown i Ryan (2003), a dobivena je i u ovom istraživanju. Iako prva provedena faktorska analiza nije rezultirala zadovoljavajućim indeksima pristajanja, nakon manje modifikacije u vidu uvođenja korelacije reziduala između dviju čestica ("Obično brzo hodam kada negdje idem, a da putem ne obraćam pažnju" i "Obično ne primjećujem znakove tjelesne napetosti ili nelagode sve dok mi zaista ne privuku pažnju") došlo je do znatnog poboljšanja u slaganju modela s podacima ( $\chi^2 = 279,83$ ,  $p < 0,01$ ,  $df = 89$ ,  $\chi^2/df = 3,14$ , CFI = 0,87, TLI = 0,85, RMSEA = 0,08 (C.I. 0,07–0,09) i SRMR = 0,06). Vidi se kako postoji prihvatljivo pristajanje modela s podacima, odnosno da upitnik ima jednofaktorsku strukturu. Osim toga, dobiven je i visok koeficijent unutarnje konzistencije od 0,85.

**Skala depresivnosti, anksioznosti i stresa** (*Depression, Anxiety and Stress Scale, DASS-21*, Lovibond i Lovibond, 1995a; hrvatska adaptacija Jokić-Begić, Jakšić, Ivezic i Suranyi, 2012)

Kako bi se ispitala razine anksioznosti kod studenata, upotrijebljena je skala DASS – 21, odnosno podskala koja mjeri anksioznost. Ovo je jedna je od najpoznatijih mjera za ispitivanje razina anksioznosti, depresivnosti i stresa. Skala se sastoji od 21 tvrdnje, odnosno svaku podskalu čini po sedam tvrdnji, pa viši rezultat na svakoj od njih upućuje na više razine anksioznosti, depresivnosti i stresa. Od sudionika se tražilo da na skali od 4 stupnja (od 0 = uopće se nije odnosilo na mene, do 3 = gotovo u potpunosti ili većinu vremena se odnosilo na mene) označe koliko su često doživjeli stanje opisano u tvrdnji (npr. "Bila sam svjesna rada svog srca bez fizičkog napora (npr. osjećaj preskakanja i ubrzanog rada srca)" i "Bila sam uplašena bez opravdanog razloga"). Cronbachov koeficijent unutarnje pouzdanosti za podskalu anksioznosti iznosio je 0,84.

## REZULTATI

---

### Deskriptivni pokazatelji

Prije samih analiza prikazana je tablica deskriptivnih parametara ispitivanih u istraživanju na uzorku studenata ( $N = 317$ ). Osim rezultata na Skali netolerancije neizvjesnosti, prikazani su i rezultati na dvjema njezinim podskalama: Inhibitorna anksioznost i Prospektivna anksioznost, jer je konfirmatornom fak-



torskom analizom te skale dobivena dvofaktorska struktura (Tablica 1).

Skala	Broj čestica	<i>M</i>	<i>sd</i>	Kolmogorov- Smirnov test ( <i>d</i> )	Asime- tričnost	Splo- štenost
Ljestvica pozitivnoga i negativnoga perfekcionizma (PANPS) / Negativni perfekcionizam	22	2,75	0,68	$d = 0,06; p < 0,20$	0,14	-0,50
Skala netolerancije neizvjesnosti (NN-11)	11	2,72	0,84	$d = 0,06; p < 0,20$	0,33	-0,26
Inhibitorna anksioznost (IA)	5	2,68	0,96	$d = 0,08; p < 0,05$	0,30	-0,54
Prospektivna anksioznost (PA)	6	2,75	0,88	$d = 0,08; p < 0,05$	0,29	-0,38
Upitnik usredotočene svjesnosti (MAAS)	15	3,88	0,75	$d = 0,07; p < 0,10$	-0,54	0,46
Skala ruminativnoga stila mišljenja (RTS)	20	4,61	1,15	$d = 0,04; p > 0,20$	-0,26	-0,15
Ljestvica depresivnosti, anksioznosti i stresa (DASS-21) / Anksioznost	7	0,88	0,68	$d = 0,13; p < 0,01$	0,85	0,29

Napomena: *M* = aritmetička sredina čestica skala i podskala; *sd* = standardna devijacija

**●** TABLICA 1  
Prikaz deskriptivnih pokazatelja za upotrebu skale i podskale ( $N = 317$ )

Kao što se vidi iz Tablice 1, Kolmogorov-Smirnovljevim testom provjeren je normalitet distribucija upotrijebljenih skala i podskala i ustanovljeno je da se jedino rezultati na Skali ruminativnoga stila mišljenja distribuiraju normalno. Ipak, provjereni su i indeksi asimetričnosti (-0,54-0,85) i sploštenosti (-0,50-0,46) za sve skale i podskale te je dobiveno kako su njihove vrijednosti prihvatljive za primjenu parametrijskih analiza (asimetričnost < 3, sploštenost < 8, Kline, 2011).

### **Povezanost anksioznosti s negativnim perfekcionizmom, netolerancijom neizvjesnosti, usredotočenom svjesnošću i ruminativnim stilom mišljenja**

U Tablici 2 prikazani su Pearsonovi koeficijenti korelacije među svim mjerenim varijablama na uzorku studenata ( $N = 317$ ).

	1	2	2.1	2.2	3	4	5
1 Negativni perfekcionizam	1,00						
2 Netolerancija neizvjesnosti	0,62**	1,00					
2.1 Inhibitorna anksioznost	0,59**	0,91**	1,00				
2.2 Prospektivna anksioznost	0,54**	0,93**	0,68**	1,00			
3 Usredotočena svjesnost	-0,45**	-0,44**	-0,43**	-0,39**	1,00		
4 Ruminativni stil mišljenja	0,55**	0,57**	0,57**	0,48**	-0,56**	1,00	
5 Anksioznost	0,41**	0,45**	0,43**	0,40**	-0,44**	0,49**	1,00

\*\* $p < 0,01$

**●** TABLICA 2  
Vrijednosti Pearsonovih koeficijenata korelacije između rezultata na svim korištenim skalama ( $N = 317$ )

Kao što se vidi iz Tablice 2, dobivene su statistički značajne umjerene do visoke povezanosti među svim mjerenim konstruktima te se veličina koeficijenata korelacije kreće od 0,39 do 0,93. Anksiozniji studenti ujedno su i skloniji negativnom perfekcionizmu, netoleranciji neizvjesnosti, odnosno prospektivnoj i inhibitornoj anksioznosti, te ruminativnom stilu mišljenja, a manje su skloni usredotočenoj svjesnosti i obrnuto.

## Doprinos negativnoga perfekcionizma, netolerancije neizvjesnosti, ruminativnoga stila mišljenja i usredotočene svjesnosti u objašnjenju varijance anksioznosti

Kako bi se ispitao doprinos odabranih prediktorskih varijabli u objašnjenju varijance anksioznosti, provedena je hijerarhijska regresijska analiza (Tablica 3). Redosljed unošenja varijabli temelji se na ranijim teorijskim i empirijskim nalazima istraživanja. Stoga je, kao relativno stabilna crta ličnosti, prvo u analizu unesen negativni perfekcionizam, zatim netolerancija neizvjesnosti koju mnogi istraživači, pije svih Dugas i suradnici (1998), smatraju ključnom za anksiozne poremećaje. Nakon nje u analizu je unesen ruminativni stil mišljenja kao konstrukt koji se nešto rjeđe dovodi u vezu s anksioznosti, pa se na njega donekle može gledati i kao na distalnji element anksioznosti, no zasigurno ne i manje važan; i konačno, usredotočena svjesnost kao jedini negativni prediktor anksioznosti koji može umanjiti djelovanje prethodnih prediktora.

● **TABLICA 3**  
Doprinos negativnoga perfekcionizma, netolerancije neizvjesnosti, usredotočene svjesnosti i ruminativnoga stila mišljenja anksioznosti kod studenata ( $N = 317$ )

	Prediktori	1. korak $\beta$	2. korak $\beta$	3. korak $\beta$	4. korak $\beta$
1. korak	Negativni perfekcionizam	0,41**	0,21**	0,12	0,09
2. korak	Netolerancija neizvjesnosti				
	Inhibitorna anksioznost		0,22**	0,12	0,11
	Prospektivna anksioznost		0,14	0,11	0,09
3. korak	Ruminativni stil mišljenja			0,31**	0,23**
4. korak	Usredotočena svjesnost				-0,20**
$R^2$		0,17	0,23	0,29	0,32
$R_{kor}^2$		0,17	0,23	0,28	0,30
$\Delta R^2$		0,17	0,06	0,06	0,03
$F$		63,91**	31,68**	31,77**	28,56**

Napomena: \* $p < 0,05$ , \*\* $p < 0,01$ ,  $R^2$  = ukupni doprinos objašnjenju varijanci;  $\Delta R^2$  = doprinos pojedine grupe prediktora objašnjenju varijanci;  $R_{kor}^2$  = korigirani ukupni doprinos objašnjenju varijanci

Rezultati hijerarhijske regresijske analize upućuju na to da je prvim uvedenim prediktorom ( $\beta = 0,41$ ) objašnjeno ukupno gotovo 17 % varijance anksioznosti kod studenata. Dodatnih 6,4 % njezine varijance objašnjeno je uvođenjem netolerancije neizvjesnosti u drugom koraku, odnosno inhibitorne ( $\beta = 0,22$ ) i prospektivne anksioznosti ( $\beta = 0,14$ ) kao dviju podskala Skale netolerancije neizvjesnosti, no samo je doprinos inhibitorne anksioznosti bio statistički značajan. Štoviše, prospektivna anksioznost nije se ni u jednom koraku pokazala značajnim pozitivnim prediktorom kako se to očekivalo. U trećem koraku uveden je ruminativni stil mišljenja ( $\beta = 0,31$ ), koji se pokazao pozitivnim prediktorom anksioznosti i objasnio je dodatnih

5,6 % njezine varijance, zadržao je značajnost i u zadnjem koraku analize. Konačno, u tom je koraku uvedena usredotočena svjesnost ( $\beta = -0,20$ ), negativni prediktor, koja je objasnila 2,6 % varijance anksioznosti. Iako se u prvom koraku analize negativni perfekcionizam pokazao značajnim prediktorom anksioznosti čija se značajnost održala i u drugom koraku analize, u zadnja dva koraka analize on je prestao biti značajan. Slično tomu, inhibitorna anksioznost bila je značajan prediktor samo u drugom koraku, kada je i uvedena, a u idućim se koracima uvođenjem ruminativnoga stila mišljenja, odnosno usredotočene svjesnosti, njezina značajnost izgubila. Moguće objašnjenje promjena u veličini i značajnosti pojedinih prediktora jest postojanje supresorskih efekata, kao i kolinearnost među varijablama. Konačno, možemo zaključiti da je odabranim prediktorima objašnjeno ukupno 32 % varijance anksioznosti.

### **Razlike u razinama negativnoga perfekcionizma, netolerancije neizvjesnosti, ruminativnoga stila mišljenja i anksioznosti u odnosu na razine usredotočene svjesnosti**

Kako bismo ispitali postoje li razlike u svim izmjerenim konstruktima između studenata s niskim, umjerenim i visokim razinama usredotočene svjesnosti, provedeno je nekoliko jednosmjernih analiza varijanci (Tablica 4). Prije samih analiza studenti su, s obzirom na razinu usredotočene svjesnosti, podijeljeni u tri skupine. Budući da se radi o tri skupine koje se razlikuju u pogledu veličine ( $N_1 = 49$ ,  $N_2 = 222$ ,  $N_3 = 46$ ), napravljene su jednosmjerne analize varijance, ali s korekcijom koju predlaže Langsrud (2003). Drugim riječima, uzeta je Type II suma kvadrata (engl. *Sum of squares*), umjesto Type III, koju većina statističkih programa ima među zadanim postavkama. Oni ispitanici čiji je bruto rezultat u Upitniku usredotočene svjesnosti bio jednu standardnu devijaciju ispod aritmetičke sredine ( $\leq 48,86$ ,  $N_1 = 49$ ) ušli su u skupinu studenata s niskim razinama usredotočene svjesnosti. U skladu s tim studenti s rezultatom koji je jednu standardnu devijaciju iznad aritmetičke sredine ( $\geq 69,50$ ,  $N_3 = 46$ ) svrstani su u skupinu studenata s visokim razinama usredotočene svjesnosti. Studenti čiji se rezultat kretao između dva prethodno spomenuta svrstani su u grupu s umjerenim razinama usredotočene svjesnosti ( $N_2 = 222$ ).

Rezultati jednosmjernih analiza varijance pokazali su da se studenti s niskim, umjerenim i visokim razinama usredotočene svjesnosti međusobno značajno razlikuju u razinama negativnoga perfekcionizma, netolerancije neizvjesnosti, ruminativnoga stila mišljenja te anksioznosti. Odnosno, dobiveno je kako s povećanjem razina usredotočene svjesnosti opadaju razine svih ispitivanih konstrukata. Provedena Scheffova *post-hoc* analiza pokazala je da su najviše razine nega-

**● TABLICA 4**  
 Rezultati jednosmjerne  
 analize varijance za  
 razlike u prosječnoj  
 razini negativnoga  
 perfekcionizma, netole-  
 rancije neizvjesnosti,  
 inhibitorne i prospektiv-  
 ne anksioznosti, rumi-  
 nativnoga stila mišlje-  
 nja i anksioznosti  
 između osoba s niskim,  
 umjerenim i visokim  
 razinama usredotočene  
 svjesnosti

tivnoga perfekcionizma, inhibitorne i prospektivne anksioznosti, ruminativnoga stila mišljenja te anksioznosti bile prisutne kod studenata s niskim razinama usredotočene svjesnosti, nešto su niže kod onih s umjerenim razinama iste, a najniže razine zabilježene su kod studenata s visokim razinama usredotočene svjesnosti. Scheffeova *post-hoc* analiza pokazala je da su razlike značajne za sve spomenute varijable među svim grupama na razini  $p < 0,05$ . Drugim riječima, dobivena je statistički značajna razlika u svim izmjenim konstruktima (negativnoga perfekcionizma, inhibitorne i prospektivne anksioznosti, ruminativnoga stila mišljenja te anksioznosti) između svih grupa studenata (s niskim, umjerenim i visokim razinama usredotočene svjesnosti).

Razine usredotočene svjesnosti	Negativni per- fekcionizam		Netolerancija neizvjesnosti		Inhibitorna anksioznost		Prospektivna anksioznost		Ruminativni stil mišljenja		Anksioznost	
	M	F <i>p</i>	M	F <i>p</i>	M	F <i>p</i>	M	F <i>p</i>	M	F <i>p</i>	M	F <i>p</i>
Niske	3,24	23,12**	3,37	26,91**	3,40	23,07**	3,34	21,49**	5,75	44,80**	1,46	28,33**
Umjerene	2,73	0,000	2,68	0,000	2,62	0,000	2,74	0,000	4,52	0,000	0,82	0,000
Visoke	2,37		2,21		2,20		2,23		3,83		0,55	

Napomena: \*\* $p < 0,01$ ; M = aritmetička sredina; F = varijabilitet između grupa/varijabilitet unutar grupa

## RASPRAVA

S obzirom na zabrinjavajuće podatke o učestalosti anksioznosti i depresije u studentskoj populaciji (npr. Pirbaglou i suradnici, 2013) te njihovu negativnu ulogu u objašnjenju aspekata funkcioniranja studenata (Kessler, Foster, Saunders i Stang, 1995; Kessler, Walters i Forthofer, 1998; Post i Leverich, 2006), cilj ovog istraživanja bio je ispitati u kojoj mjeri negativni perfekcionizam, netolerancija neizvjesnosti, ruminativni stil mišljenja i usredotočena svjesnost pridonose pojavi anksioznosti kod studenata.

Najprije smo provjerili je li razina anksioznosti u našem uzorku u skladu sa sličnim istraživanjima na hrvatskim sudionicima. Stoga smo, vodeći se graničnim vrijednostima koje predlažu Lovibond i Lovibond (1995b), zaključili kako su studenti u ovom istraživanju umjereno anksiozni, što je u skladu s drugim istraživanjima na nekliničkim uzorcima (Kurtović, 2013).

Rezultati su pokazali kako odabrani konstrukti značajno pridonose objašnjenju anksioznosti kod studenata, no treba spomenuti kako se doprinos pojedinih konstrukata kroz korake hijerarhijske regresijske analize izgubio. Drugim riječima, negativni perfekcionizam pokazao se značajnim samo u prva dva koraka analize, dok je inhibitorna anksioznost značajno predviđala anksioznost samo prilikom uvođenja, u dru-

gom koraku. Moguće je da je odnos perfekcionizma i anksioznosti daleko kompleksniji od pretpostavljenoga, kao što se to pokazalo u istraživanju Short (2012), koja je djelomično potvrdila posrednu ulogu ruminacije u odnosu perfekcionizma i negativnog afekta. Također, usprkos brojnim nalazima koji upućuju na to da s porastom netolerancije neizvjesnosti rastu i razine anksioznosti (Freeston i sur., 1994; Carleton, 2012), značajnost inhibitorne anksioznosti (kao jedne od podskala Skale netolerancije neizvjesnosti) izgubila se u zadnja dva koraka analize, a prospektivna anksioznost nije bila značajna ni u jednom koraku. Mogući razlog tomu jest kolinearnost među varijablama. Naime, vidi se kako među ispitivanim konstruktima postoje značajne visoke korelacije, što ne iznenađuje s obzirom na određena konceptualna preklapanja među rabljenim konstruktima, što je opisano u uvodnom dijelu, kao i na visoku komorbidnost depresivnosti i anksioznosti (Brown i sur., 2001).

S obzirom na promjene u veličini, smjeru i značajnosti regresijskih koeficijenata, u konačnici možemo zaključiti da su anksiozniji oni studenti koji su skloni ruminiranju, odnosno koji posjeduju ruminativni stil mišljenja, te oni koji nisu usredotočeno svjesni. Drugim riječima, veće razine anksioznosti doživljavaju oni studenti koji, bez obzira na uloženi trud, nikako ne uspijevaju riješiti problem, imaju poteškoća s odvrćanjem pažnje od neželjenih misli te oni studenti koji se teško usredotočuju na trenutačna zbivanja, rade sve po automatizmu i teško prate proces dolaska do cilja. Dobiveni rezultati idu u prilog prethodnim istraživanjima, u kojima se ruminacija pokazala faktorom važnim za javljanje i održavanje simptoma anksioznosti (Nolen-Hoeksema, 2000; Smith i Alloy, 2009; Short, 2012). Iako istraživanja anksioznosti i ruminacije postoje, relativno su rijetka, jer se na ruminaciju nerijetko gleda kao na konstrukt važan za objašnjenje depresije. Da se na ruminaciju može gledati kao na transdijagnostički faktor koji vodi depresiji i anksioznosti, pokazuje i istraživanje McLaughlin i Nolen-Hoekseme (2011), koje su dobile da ruminacija objašnjava značajnu proporciju preklapanja depresije i anksioznosti.

Osim toga, nekoliko je drugih razloga zašto povezanost ruminacije i anksioznosti nije neočekivana. Kao prvo, konstrukt brige, koja se smatra ključnom za anksiozne poremećaje i koja čini okosnicu kognitivnog modela GAP-a Dugasa i suradnika (1998), prema nekim se istraživačima preklapa s ruminacijom, koja se pak smatra centralnom za depresiju (MacLeod i sur., 1991). Drugo, osobe koje ruminiraju to rade jer se osjećaju nesigurno u kontroli njima važnih situacija (Lyubomirsky, Tucker, Caldwe i Berg, 1999), a ta ista nesigurnost, odnosno netolerancija neizvjesnosti, ima važnu ulogu u modelu GAP-a Dugasa i suradnika (1998). Također, moguće je da

je odnosu ruminacije i anksioznosti pridonio i sam izbor skale, jer RTS istodobno zahvaća ruminaciju i brigu (Brinker i Dozois, 2009).

Kada je riječ o usredotočenoj svjesnosti, rezultati su konzistentni s nalazima ranijih istraživanja u kojima je dobiveno da su kod osoba s višim razinama usredotočene svjesnosti prisutne niže razine anksioznosti (Short, 2012; Bajaj i sur., 2016). Kao jedno od najčešćih objašnjenja njezina pozitivnoga djelovanja na psihičko zdravlje istraživači navode mehanizam reprocjene. Ona proizlazi iz razvoja usredotočene svjesnosti, odnosno iz triju mehanizama (namjera, stav i pažnja), a koje Shapiro, Carlson, Astin i Freedman (2006) smatraju fundamentalnim komponentama usredotočene svjesnosti. Reprocjena pomaže pojedincu da, umjesto ruminiranja ili pretjerane brige, pokuša sagledati situaciju iz druge perspektive, s većom jasnoćom i objektivnosti, koja mu onda pomaže da se odmakne od negativnosti svakodnevnih situacija (Shapiro i sur., 2006). Tu rotaciju svjesnosti razvojni psiholozi ističu kao važnu kariku u cjeloživotnom razvoju (Kegan, 1982). Dakle, ako je reprocjena mehanizam koji je u podlozi usredotočene svjesnosti, onda prakticiranje usredotočene svjesnosti jednostavno znači nastavak prirodnoga procesa u ljudskom razvoju kojim osoba stječe povećani kapacitet za objektivnije sagledavanje vlastitih iskustava. Kroz reprocjenu, priče s kojima smo se ranije identificirali postaju "samo priče" (Shapiro i sur., 2006).

Kako bi se dodatno istražio odnos među ispitivanim konstruktima, ispitane su razlike u razinama negativnoga perfekcionizma, ruminativnoga stila mišljenja, netolerancije neizvjesnosti kao i anksioznosti između osoba s različitim razinama usredotočene svjesnosti. Rezultati su pokazali da postoje razlike u svim ispitivanim varijablama, odnosno najviše su razine zabilježene kod osoba s niskim razinama usredotočene svjesnosti, a najniže kod onih s visokim razinama usredotočene svjesnosti. To je u skladu s nalazima koje je dobila i Short (2012), također na studentima. Sažimajući rezultate nekoliko istraživanja usredotočene svjesnosti, Williams je (2008) zaključio kako, bilo da se radi o dispozicijskoj karakteristici ili o vještini, rezultati tih istraživanja bez sumnje upućuju na manje psihičkih poteškoća kod osoba s višim razinama usredotočene svjesnosti.

## ZAKLJUČNA RAZMATRANJA

---

Osim što potvrđuju nalaze prijašnjih istraživanja, dobiveni rezultati našeg istraživanja imaju i praktične implikacije. S obzirom na pozitivne posljedice koje trening usredotočene svjesnosti ima na zdravlje učenika i studenata (Boričević Maršanić, Paradžik, Zečević i Karapetrić-Bolfan, 2015; Leland, 2015), kao i dobivene rezultate koji govore o značajnom doprinosu usredotočene svjesnosti u objašnjenju simptoma anksioznosti

te razlikama u izraženosti nekih negativnih stanja kod osoba s različitim stupnjem usredotočene svjesnosti, ostaje preporuka da se ta ista saznanja rabe i u osmišljavanju treninga usredotočene svjesnosti za sudionike obrazovnoga sustava, kao i na ostalim uzorcima koji nisu zahvaćeni ovim istraživanjem. Štoviše, činjenica da su razlike u razinama ispitivanih konstrukata zabilježene između sve tri grupe studenata (u koje su bili podijeljeni s obzirom na izraženost usredotočene svjesnosti) upućuje na to da u povoljnijoj situaciji nisu samo studenti koji su visoko usredotočeno svjesni nego i da umjerenе razine usredotočene svjesnosti mogu imati povoljan učinak na razne aspekte psihološkoga funkcioniranja.

Radi boljeg razumijevanja složenih odnosa među ispitivanim konstruktima, bilo bi potrebno u budućim istraživanjima usmjeriti se i na provjeru mogućih dobrih i spolnih razlika, to više što su prijašnja istraživanja pokazala da su doprinosi pojedinih varijabli objašnjenju anksioznosti razvojno specifični (McLaughlin i Nolen-Hoeksema, 2011). Nadalje, u budućim istraživanjima bi bilo poželjno provjeriti postoje li medijacijski odnosi među ispitivanim konstruktima, s obzirom na to da rezultati prijašnjih istraživanja upućuju na njihovo postojanje (npr. Liao i Wei, 2011; Short, 2012). Isto tako, korelacijska priroda istraživanja ograničava u donošenju uzročno-posljedičnih zaključaka, pa bi zasigurno bilo korisno eksperimentalnim nacrtom provjeriti pretpostavljene odnose među varijablama. Pritom smatramo da bi nacrti istraživanja Barbarić i Markanović (2015) i Johnstone i suradnika (2016) bili dobro polazište za buduća eksperimentalna istraživanja u kojima bi se ispitivala usredotočena svjesnost.

Konačno, izabrani su se konstrukti pokazali korisnima za razumijevanje anksioznosti kod studenata te daju doprinos razumijevanju nekih, kod nas relativno neistraženih, konstrukata, poput netolerancije neizvjesnosti i usredotočene svjesnosti. Osim toga, značajne su i praktične primjene ovog istraživanja, prije svega u vidu potrebe za stavljanjem većega naglaska na ispitivane konstrukte prilikom rada sa studentima u studentskim savjetovalištim ili konkretno u slučaju usredotočene svjesnosti, njezina inkorporiranja u tečajeve za učenike i studente. Zbog činjenice da se s problemima sa psihičkim zdravljem suočava gotovo trećina studenata, nužno je daljnje istraživanje i identifikacija nekih dosad zanemarenih faktora.

## LITERATURA

---

Bajaj, B., Robins, R. W. i Pande, N. (2016). Mediating role of self-esteem on the relationship between mindfulness, anxiety, and depression. *Personality and Individual Differences*, 96, 127–131. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.02.085>

Barbarić, D. i Markanović, D. (2015). Učinci 8-tjednog tečaja *mindfulnessa* na izraženost općih psihopatoloških teškoća i stresa na poslu –

preliminarni nalazi. *Socijalna psihijatrija*, 43(4), 199–208. Dostupno na <http://hrcak.srce.hr/156990>

Bayram, N. i Bilgel, N. (2008). The prevalence and socio-demographic correlations of depression, anxiety, and stress among a group of university students. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 43(8), 667–672. <https://doi.org/10.1007/s00127-008-0345-x>

Beck, A. T. i Emery, G. (1985). *Anxiety disorders and phobias: A cognitive perspective*. New York: Basic Books.

Blanco, C., Okuda, M., Wright, C., Hasin, D., Grant, B. F., Liu, S. M. i Olfson, M. (2008). Mental health of college students and their non-college-attending peers: Results from the National epidemiologic study on alcohol and related conditions. *Archives of General Psychiatry*, 65(12), 1429–1437. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.65.12.1429>

Boričević Maršanić, V., Paradžik, L.J., Zečević, I. i Karapetrić-Bolfan, L.J. (2015). Usredotočena svjesnost – *mindfulness*: primjena u djece i adolescenata. *Socijalna psihijatrija*, 43(3), 142–150. Dostupno na <https://hrcak.srce.hr/156970>

Brinker, J. K. i Dozois, D. J. (2009). Ruminative thought scale and depressed mood. *Journal of Clinical Psychology*, 65(1), 1–19. <https://doi.org/10.1002/jclp.20542>

Brown, T. A., Campbell, L. A., Lehman, C. L., Grisham, J. R. i 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(4), 585–599. <https://doi.org/10.1037//0021-843X.110.4.585>

Brown, K. W. i Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>

Carleton, R. N. (2012). The intolerance of uncertainty construct in the context of anxiety disorders: Theoretical and practical perspectives. *Expert Review of Neurotherapeutics*, 12(8), 937–947. <https://doi.org/10.1586/ern.12.82>

Carleton, R. N., Norton, P. J. i Asmundson, G. (2007). Fearing the unknown: A short version of the Intolerance of Uncertainty Scale. *Journal of Anxiety Disorders*, 21(1), 105–117. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2006.03.014>

Dixon, H. C. i Overall, N. C. (2016). Dispositional mindfulness attenuates the link between daily stress and depressed mood. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 35(3), 255–68. <https://doi.org/10.1521/jscp.2016.35.3.255>

Dugas, M. J., Gagnon, F., Ladouceur, R. i Freeston, M. H. (1998). Generalized anxiety disorder: A preliminary test of a conceptual model. *Behaviour Research and Therapy*, 36(2), 215–226. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(97\)00070-3](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(97)00070-3)

Dugas, M. J., Schwartz, A. i Francis, K. (2004). Intolerance of uncertainty, worry, and depression. *Cognitive Therapy and Research*, 28(6), 835–842. <https://doi.org/10.1007/s10608-004-0669-0>

Freeston, M. H., Rhéaume, J., Letarte, H., Dugas, M. J. i Ladouceur, R. (1994). Why do people worry? *Personality and Individual Differences*, 17(6), 791–802. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(94\)90048-5](https://doi.org/10.1016/0191-8869(94)90048-5)



Gjerde, P. F. (1993). Depressive symptoms in young adults: A developmental perspective on gender differences. U D. C. Funder, D. R. Parke, C. A. Tomlinson-Keasey i K. Widaman (Ur.), *Studying lives through time* (str. 255–288). Washington, DC: APA Publications.

Hewitt, P. L. i Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(3), 456–470. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.3.456>

Hu, L. i Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling*, 6(1), 1–55. <https://doi.org/10.1080/10705519909540118>

Hunt, J. i Eisenberg, D. (2010). Mental health students' problems and help-seeking behavior among college students. *Journal of Adolescent Health*, 46(1), 3–10. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2009.08.008>

Johnstone, J. M., Roake, C., Sheikh, I., Mole, A., Nigg, J. T. i Oken, B. (2016). School-based mindfulness intervention for stress reduction in adolescents: Design and methodology of an open-label, parallel group, randomized controlled trial. *Contemporary Clinical Trials Communications*, 4, 99–104. <https://doi.org/10.1016/j.conctc.2016.07.001>

Jokić-Begić, N., Jakšić, N., Ivezić, E. i Suranyi, Z. (2012). *Validation of Croatian adaptation of the depression anxiety and stress scales (DASS – 21) in a clinical sample*. Conference: 18th Psychology Days in Zadar. Zadar, Croatia. Dostupno na [https://www.researchgate.net/publication/257035642\\_Validation\\_of\\_the\\_Croatian\\_](https://www.researchgate.net/publication/257035642_Validation_of_the_Croatian_)

Kalebić Jakupčević, K. (2014). *Provjera uloge metakognitivnih vjerovanja, ruminacije, potiskivanja i usredotočenosti u objašnjenju depresije*. (Neobjavljena doktorska disertacija). Filozofski fakultet, Zagreb.

Kalebić Jakupčević, K. i Živčić-Bećirević, I. (2017). Doprinos ruminacije, usredotočenosti, potiskivanja misli i metakognitivnih vjerovanja objašnjenju depresivnosti. *Psihološke teme*, 26(2), 335–354. <https://doi.org/10.31820/pt.26.2.4>

Kegan, R. (1982). *The evolving self: Problem and process in human development*. Cambridge: Harvard University Press.

Kessler, R. C., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., Merikangas, K. R. i Walters, E. E. (2005). Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the national comorbidity survey replication. *Archives of General Psychiatry*, 62(6), 593–602. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.62.6.593>

Kessler, R. C., Foster, C. L., Saunders, W. B. i Stang, P. E. (1995). Social consequences of psychiatric disorders, I: Educational attainment. *American Journal of Psychiatry*, 152(7), 1026–1032. <https://doi.org/10.1176/ajp.152.7.1026>

Kessler, R. C., Walters, E. E. i Forthofer, M. S. (1998). The social consequences of psychiatric disorders, III: Probability of marital stability. *American Journal of Psychiatry*, 155(8), 1092–1096. <https://doi.org/10.1176/ajp.155.8.1092>

Kline, R. B. (2011). *Principles and practice of structural equation modeling*. New York: The Guilford Press.

- Kurtović, A. (2013). Odnos perfekcionizma i socijalne podrške s anksioznošću i depresivnošću kod studenata. *Medica Jadertina*, 43(4), 189–200. Dostupno na <http://hrcak.srce.hr/113420>
- Langsrud, Ø. (2003). ANOVA for unbalanced data: Use Type II instead of Type III sums of squares. *Statistics and Computing*, 13(2), 163–167. <https://doi.org/10.1023/A:1023260610025>
- Lebedina Manzoni, M. i Lotar, M. (2011). Simptomi depresivnosti i samoorijentirane kognicije. *Psihologijske teme*, 20(1), 27–45. Dostupno na <https://hrcak.srce.hr/68692>
- Leland, M. (2015). Mindfulness and student success. *Journal of Adult Education*, 44(1), 19–24. Dostupno na <https://search.proquest.com/openview/0b4912cb520791eb224a4baf6b42061c/1?pq-origsite=gscholar&cbl=28962>
- Liao, K. Y. i Wei, M. (2011). Intolerance of uncertainty, depression, and anxiety: The moderating and mediating roles of rumination. *Journal of Clinical Psychology*, 67(12), 1220–1239. <https://doi.org/10.1002/jclp.20846>
- Lovibond, P. F. i Lovibond, S. H. (1995a). The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression, Anxiety, Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour Research and Therapy*, 33(3), 335–343. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(94\)00075-U](https://doi.org/10.1016/0005-7967(94)00075-U)
- Lovibond, S. H. i Lovibond, P. F. (1995b). *Manual for the Depression Anxiety & Stress Scales*, Second Edition. Sydney: Psychology Foundation.
- Lyubomirsky, S., Tucker, K., Caldwe, U. N. D. i Berg, K. (1999). Why ruminators are poor problem solvers: Clues from the phenomenology of dysphoric rumination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(5), 1041–1060. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.77.5.1041>
- MacLeod, A. K., Williams, J. M. i Bekerian, D. A. (1991). Worry is reasonable: The role of explanations in pessimism about future personal events. *Journal of Abnormal Psychology*, 100(4), 478–486. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.100.4.478>
- Mamić, S. (2016). *Neki korelati anksioznosti i depresivnosti kod studenata*. (Diplomski rad). Odjel za psihologiju, Sveučilište u Zadru, Zadar.
- McLaughlin, K. A. i Nolen-Hoeksema, S. (2011). Rumination as a transdiagnostic factor in depression and anxiety. *Behaviour Research and Therapy*, 49(3), 186–193. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2010.12.006>
- Mihić, Lj., Sokić, J., Samac, N. i Ignjatović, I. (2014). Srpska adaptacija i validacija upitnika netolerancije na neizvesnost. *Primenjena psihologija*, 7(3-1), 347–370. <https://doi.org/10.19090/pp.2014.3-1.347-370>
- Mišić, V. A. (2014). *Empirijska provera konstruktne valjanosti i prediktivne vrednosti skale ruminativnog stila mišljenja*. (Doktorska disertacija). Univerzitet u Beogradu, Filozofski fakultet, Beograd.
- Muthén, L. K. i Muthén, B. O. (1998–2011). *Mplus User's Guide*, Sixth Edition. Los Angeles, CA: Muthén & Muthén.
- Nolen-Hoeksema, S. (2000). The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms. *Journal of Abnormal Psychology*, 109(3), 504–511. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.109.3.504>

Olson, M. L. i Kwon, P. (2008). Brooding perfectionism: Refining the roles of rumination and perfectionism in the etiology of depression. *Cognitive Therapy and Research*, 32(6), 788–802. <https://doi.org/10.1007/s10608-007-9173-7>

Papageorgiou, C. (2006). Worry and rumination: Styles of persistent negative thinking in anxiety and depression. U G. C. L. Davey i A. Wells (Ur.), *Worry and its psychological disorders: Theory, assessment and treatment* (str. 21–40). Hoboken, NJ: Wiley Publishing.

Pirbaglou, M., Cribbie, R., Irvine, J., Radhu, N., Vora, K. i Ritvo, P. (2013). Perfectionism, anxiety, and depressive distress: Evidence for the mediating role of negative automatic thoughts and anxiety sensitivity. *Journal of American College Health*, 61(8), 477–483. <https://doi.org/10.1080/07448481.2013.833932>

Post, R. M. i Leverich, G. S. (2006). The role of psychosocial stress in the onset and progression of bipolar disorder and its comorbidities: The need for earlier and alternative modes of therapeutic intervention. *Development of Psychopathology*, 18(4), 1181–1211. <https://doi.org/10.1017/S0954579406060573>

Ryan, R. M. i Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>

Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A. i Freedman, B. (2006). Mechanisms of Mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62(3), 373–386. <https://doi.org/10.1002/jclp.20237>

Sherry, S. B., Richards, J. E., Sherry, D. L. i Stewart, S. H. (2014). Self-critical perfectionism is a vulnerability factor for depression but not anxiety: A 12-month, 3-wave longitudinal study. *Journal of Research in Personality*, 52, 1–5. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2014.05.004>

Short, M. M. (2012). *Trait perfectionism: An investigation of the mediating effects of negative repetitive thought and the role of mindfulness*. (Diplomski rad). Department of Psychology, Lakehead University, Thunder Bay, Ontario, Kanada. Dostupno na [http://knowledgecommons.lakeheadu.ca:8080/xmlui/bitstream/handle/2453/230/ShortM2012m\\_1b.pdf?sequence=3](http://knowledgecommons.lakeheadu.ca:8080/xmlui/bitstream/handle/2453/230/ShortM2012m_1b.pdf?sequence=3)

Slade, P. D. i Owens, R. G. (1998). A dual process model of perfectionism based on reinforcement theory. *Behavior Modification*, 22(3), 372–391. <https://doi.org/10.1177/01454455980223010>

Smith, J. M. i Alloy, L. B. (2009). A roadmap to rumination: A review of the definition, assessment, and conceptualization of this multifaceted construct. *Clinical Psychology Review*, 29(2), 116–128. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2008.10.003>

Terry-Short, L. A., Owens, R. G., Slade, P. D. i Dewey, M. E. (1995). Positive and negative perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 18(5), 663–668. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(94\)00192-U](https://doi.org/10.1016/0191-8869(94)00192-U)

Williams, J. M. G. (2008). Mindfulness, depression and modes of mind. *Cognitive Therapy and Research*, 32(6), 721–733. <https://doi.org/10.1007/s10608-008-9204-z>

# Anxiety among Students: The Role of Perfectionism, Intolerance of Uncertainty, Rumination and Mindfulness

Severina MAMIĆ

Student Counselling Centre, University of Zadar, Zadar

Marina NEKIĆ

Department of Psychology, University of Zadar, Zadar

Due to an increase in prevalence of psychological disorders among students, the aim of this study was to explore the degree to which individual differences in the levels of anxiety can be explained by perfectionism, intolerance of uncertainty, rumination and mindfulness and to explore the differences in the levels of the aforementioned constructs considering the level of mindfulness. The results on 317 college students aged 21 have shown that the chosen constructs explain 31,5 % of the variance in the anxiety symptoms. In other words, those students who have ruminative thought style and are not mindful have higher levels of anxiety. Furthermore, the highest levels in all measured constructs were present among students low on mindfulness. This study significantly contributes to the understanding of relatively lesser known constructs and has many practical implications.

Keywords: anxiety, negative perfectionism, ruminative thought style, intolerance of uncertainty, mindfulness



Međunarodna licenca / International License:  
Imenovanje-Nekomercijalno/ Attribution-NonCommercial