

Sveučilište u Zagrebu

Filozofski fakultet

Odsjek za psihologiju

**ULOGA VREMENSKIH PERSPEKTIVA U IZRAŽENOSTI NEUGODNIH
EMOCIONALNIH STANJA KOD ŽENA I MUŠKARACA**

Diplomski rad

Nela Kavelj

Mentorica: Prof.dr.sc. Nataša Jokić-Begić

Zagreb, 2013.

SADRŽAJ

1.	UVOD	1
	a) Vremenska perspektiva	1
	b) Vremenska perspektiva u istraživanjima	4
	c) Bazične dimenzije afekta – PA/NA i njihovi simptomi	7
2.	CILJ, PROBLEMI I HIPOTEZE ISTRAŽIVANJA	10
3.	METODOLOGIJA ISTRAŽIVANJA	11
	a) Postupak	11
	b) Sudionici	11
	c) Mjerni instrumenti	12
4.	REZULTATI	14
5.	RASPRAVA	22
	a) Završna razmatranja o provedenom istraživanju	30
6.	ZAKLJUČAK	32
7.	LITERATURA	33
8.	PRILOZI	35

Uloga vremenskih perspektiva u izraženosti neugodnih emocionalnih stanja kod žena i muškaraca

SAŽETAK

Cilj ovog istraživanja bio je istražiti vezu između vremenske perspektive i depresivnosti, anksioznosti i stresa te provjeriti postoje li rodne razlike u izraženosti i obrascima povezanosti ispitivanih varijabli, uzevši u obzir njihove demografske karakteristike (dob i stupanj obrazovanja) te pozitivni i negativni afekt. Istraživanje je provedeno na uzorku od 719 sudionika, 574 žene i 145 muškaraca, dobnog raspona od 18 do 66 godina starosti. U istraživanju su korišteni instrumenti Skala depresivnosti, anksioznosti i stresa (Lovibond i Lovibond, 1995), PANAS (Watson, Clark i Tellegen, 1988) i Zimbardov upitnik vremenske perspektive (Zimbardo i Boyd, 1999).

Rezultati su pokazali da su žene značajno više usmjerene na prošlu pozitivnu, sadašnju fatalističku i buduću vremensku perspektivu te da postižu statistički značajno više rezultate na anksioznosti i stresu, dok na depresivnosti nisu pronađene rodne razlike. Kod muškaraca se jedino posjedovanje prošle negativne vremenske perspektive pokazalo rizičnim čimbenikom koji pridonosi lošijem psihičkom zdravlju te se taj čimbenik nije pokazao rodno selektivnim. No, kod žena je situacija znatno složenija pa je, osim prošle negativne vremenske perspektive, niža prošla pozitivna i buduća vremenska perspektiva predviđala višu depresivnost te viša sadašnja hedonistička i niža prošla pozitivna vremenska perspektiva predviđala višu anksioznost i stres.

Ključne riječi: vremenska perspektiva, pozitivni afekt, negativni afekt, depresivnost, anksioznost, stres.

The role of time perspectives in the expression of unpleasant emotional states in women and men

ABSTRACT

The aim of this research was to investigate the link between time perspective and depression, anxiety and stress. The possibility of gender differences in expressions and patterns of connections between the chosen variables, taking into consideration their demographic characteristics (age and level of education), and positive and negative affect has been examined. The research was conducted on a sample of 719 participants, 574 women and 145 men, ranging from 18 to 66 years old. The instruments used in this research were Depression Anxiety Stress Scale (Lovibond i Lovibond, 1995), Positive and Negative Affect Schedule (Watson, Clark i Tellegen, 1988), and Zimbardo Time Perspective Inventory (Zimbardo i Boyd, 1999).

The results showed that women were significantly more focused on the past positive, present fatalistic and future time perspective, and they achieved significantly higher results on the anxiety and stress, while on depression no gender differences were found. The presence of past negative time perspective has been shown as the only mental risk factor when it comes to men, and this factor cannot be perceived as gender selective. However, a much more complex situation has been shown in women sample. Aside from the past negative time perspective, the lower past positive and future time perspective predicted a higher depression, while the higher present hedonistic and the lower past positive time perspective predicted a higher anxiety and stress in women.

Keywords: time perspective, positive affect, negative affect, depression, anxiety, stress.

UVOD

Vremenska perspektiva

Vremenska perspektiva je osoban, često nesvjestan stav prema vremenu i kontinuirani tok osobnih i interpersonalnih iskustava koje pojedinac stavlja u tzv. vremenske kategorije ili okvire koji daju red, koherentnost i značenje tim iskustvima. Ovi kognitivni okviri mogu odražavati ciklične, repetitivne vremenske obrasce ili jedinstvene, neponavljajuće događaje u našem životu. Koriste se u kodiranju, pohranjivanju i dozivanju doživljenih događaja, kao i u formiranju očekivanja, ciljeva, nepredviđenih situacija i imaginarnih scenarija (Boyd i Zimbardo, 2005). Zbog toga što je djelovanje vremenske perspektive toliko prožimajuće u ljudskim životima i višestruko određeno, ljudi su rijetko svjesni njenog suptilnog djelovanja, utjecaja i moći (Zimbardo i Boyd, 1999). Primjerice, ako pretpostavimo da neka depresivna osoba posjeduje visoko izraženu prošlu negativnu vremensku perspektivu, negativne misli i sjećanja vezana uz prošlost utjecat će na način na koji ona razmišlja, osjeća i ponaša se u sadašnjosti što će loše djelovati na njen napredak i učiniti je još podložnijom depresivnim stanjima.

Kad se razvije tendencija uobičajenog pre naglašavanja prošlog, sadašnjeg ili budućeg vremenskog okvira u donošenju odluka, ona služi kao kognitivna vremenska pristranost prema primarno prošloj, sadašnjoj ili budućoj orijentaciji. Kad se stalno koristi, ta pristranost postaje dispozicijski stil koji je karakterističan i prediktivan za to kako će pojedinac odgovarati na svakodnevne situacije životnih izbora. Vremenska pristranost može uključivati prečesto ili prerijetko korištenje jedne od ovih vremenskih kategorija. Takve ograničene pristranosti prema određenoj vremenskoj perspektivi su u suprotnosti s tzv. „*balansiranom vremenskom perspektivom*“ – idealnim mentalnim okvirom koji pojedincu dozvoljava fleksibilno izmjenjivanje vremenskih okvira između prošlosti, sadašnjosti i budućnosti ovisno o situacijskim zahtjevima, dostupnosti resursa i osobnim i društvenim prosudbama (Boyd i Zimbardo, 2005). Balansirana vremenska perspektiva je psihički i fizički najzdravija za pojedinca i optimalna za njegovo društveno funkcioniranje (Zimbardo i Boyd, 1999).

Prekomjerno oslanjanje na određene vremenske okvire višestruko je određeno različitim socijalnim čimbenicima među kojima su najistaknutiji rod, kultura, religija, obrazovanje, društveni položaj i modeliranje unutar obitelji (Zimbardo i Boyd, 1999).

Zimbardov upitnik vremenske perspektive (ZTPI, eng. Zimbardo Time Perspective Inventory; Zimbardo i Boyd, 1999) se sastoji od pet različitih subskala, od kojih svaka predstavlja jednu koherentnu vremensku dimenziju. Te dimenzije su u teoriji ortogonalne te je stoga moguće da pojedinac ima visok rezultat na svih pet dimenzija ili nizak rezultat na svim dimenzijama. Iako se ova neovisnost subskala obično ne pronalazi u praksi, važno je da operacionalizacija mjerenja vremenske perspektive reflektira kompleksnost ovog multidimenzionalnog konstrukta. Usmjeravanje na jednu perspektivu u izolaciji može dovesti do nepotpune i potencijalno iskrivljene slike pojedinca, no razmatranje profila na način da se prati koji rezultat pojedinac postiže na svakoj od dimenzija može produbiti naše shvaćanje ljudskog ponašanja (Boyd i Zimbardo, 2005).

Prošla pozitivna vremenska perspektiva sadržava pozitivne stavove prema prošlosti koji mogu biti odraz pozitivnih događaja koje su ljudi zapravo doživjeli u prošlosti ili pozitivnih stavova koji pojedincima omogućuju da vide ono najbolje čak i u teškim životnim situacijama. Ono za što pojedinci vjeruju da se dogodilo u prošlosti, utječe na njihove sadašnje misli, osjećaje i ponašanja više nego ono što se zaista dogodilo (Zimbardo i Boyd, 2008). Osobe koje postižu visoke rezultate na prošloj pozitivnoj vremenskoj perspektivi u prosjeku su sretnije i zdravije, manje depresivne, anksiozne i agresivne, imaju više samopoštovanje te su uspješnije od osoba s niskim rezultatom na prošloj pozitivnoj vremenskoj perspektivi (Zimbardo i Boyd, 1999, 2008). Takve osobe su manje ekstravertirane i sramežljivije, manje preuzimaju rizike, no sklapaju prijateljstva i uključene su u sadašnje veze, ali i manje prakticiraju seksualne odnose i imaju manje seksualnih partnera (Zimbardo i Boyd, 1999).

Prošla negativna vremenska perspektiva odražava generalno negativne i averzivne stavove prema prošlosti koji su mogli nastati uslijed stvarnih neugodnih iskustava ili zbog trenutnog negativnog viđenja prošlih događaja koji su možda bili benigni. Osobe koje postižu visoke rezultate na prošloj negativnoj vremenskoj perspektivi u prosjeku su depresivnije, anksioznije, agresivnije i sramežljivije, imaju manje energije i manju kontrolu impulsa, emocionalno su nestabilnije i imaju niže

samopoštovanje nego osobe s niskim rezultatima na prošloj negativnoj vremenskoj perspektivi (Zimbardo i Boyd, 2008). Također, imaju siromašne i nezadovoljavajuće interpersonalne odnose i malo bliskih prijatelja te nisu motivirane da rade i angažiraju se u svrhu dobivanja nagrada u budućnosti (Zimbardo i Boyd, 1999).

Sadašnja hedonistička vremenska perspektiva karakterizirana je orijentacijom na sadašnje uživanje, zadovoljstvo i uzbuđenje, bez ulaganja i žrtvovanja za bolju budućnost (Zimbardo i Boyd, 1999). Hedonizam označava ponašanja usmjerena ka uživanju u svim stvarima koje pružaju zadovoljstvo i izbjegavanju svega što uzrokuje patnju i bol. Osobe usmjerene na ovu vremensku perspektivu organiziraju svoje izbore u životu oko aktivnosti i odnosa koji su ugodni, uzbudljivi, poticajni i novi. U prosjeku su sretnije, kreativnije, aktivnije i imaju više energije, ali su i manje emocionalno stabilne i savjesne te imaju manju kontrolu impulsa nego osobe koje postižu niži rezultat na sadašnjoj hedonističkoj vremenskoj perspektivi (Zimbardo i Boyd, 2008).

Sadašnja fatalistička vremenska perspektiva odražava fatalistički, bespomoćni i beznadni stav prema budućnosti i životu općenito. Ovu perspektivu obilježava vjerovanje da je budućnost pojedinca predodređena sudbinom i da nije pod utjecajem njegova ponašanja i djelovanja. Uspoređujući sa svim drugim grupama, fatalistički usmjereni su u prosjeku najnezadovoljniji sa svojim sadašnjim životom i ne misle da bi se mogao poboljšati. Imaju velik broj seksualnih partnera i često prakticiraju seksualne odnose bez zaštite. Usmjerenost na fatalističku sadašnjost značajno korelira s agresijom, anksioznošću i depresivnošću te negativno s razmatranjem budućih posljedica (Zimbardo i Boyd, 1999).

Buduća vremenska perspektiva karakterizirana je tim da je sadašnje ponašanje upravljano težnjom za postizanjem ciljeva i osvajanjem nagrada. Suprotno sadašnjoj hedonističkoj perspektivi, buduća vremenska perspektiva predstavlja orijentaciju koja se ne usmjerava na neposredne koristi, već je okrenuta prema budućim dobitcima i troškovima. Osobe s visokim rezultatom na budućoj perspektivi su spremne više raditi u sadašnjosti i bolje se nose s neizbježnim negativnim budućim posljedicama nego osobe s niskim rezultatom na budućoj vremenskoj perspektivi. Također, pojedinci usmjereni na budućnost izbjegavaju ponašanja koja su povezana s negativnim budućim posljedicama i ne upuštaju se u rizična ponašanja. S druge strane, prekomjerna usmjerenost na buduću perspektivu negativno se odražava na stvaranje i održavanje

prijateljstava (Boyd i Zimbardo, 2005). Istraživanja su pokazala da je ovaj faktor povezan i sa savjesnošću, zabrinutošću za buduće posljedice, težnjom za konzistencijom, smanjenom željom za traženjem uzbuđenja i novosti te niskom agresivnošću, anksioznošću i depresivnošću (Zimbardo i Boyd, 1999).

Razvijanje buduće vremenske perspektive ovisi o mnogim faktorima, među kojima su bitni i okolinski uvjeti koji pomažu u preobrazbi sadašnje orijentirane djece u obuzdane i uspješne odrasle osobe orijentirane na budućnost. Ti specifični uvjeti povećavaju vjerojatnost razvijanja buduće vremenske perspektive iako nisu dovoljni da bi se to dogodilo. Oni uključuju život u području u kojem se izmjenjuju godišnja doba; život u stabilnoj obitelji, društvu, naciji; obrazovanje; biti mlada ili odrasla osoba srednje dobi; zaposlenost; uspješnost; redovno korištenje tehnologije; postojanje buduće orijentiranih modela i oporavak od bolesti u djetinjstvu (Zimbardo i Boyd, 2008).

Vremenska perspektiva u istraživanjima

Različiti aspekti i operativne definicije vremenske perspektive pokazale su se povezanima s društvenim položajem (Lamm i sur., 1976), akademskim postignućem (DeVolder i Lens, 1982), atribucijama (Miller i Porter, 1980), lokusom kontrole (Koenig, 1979), motivacijom (Atkinson, 1964; McClelland, 1985; Raynor, 1969; Raynor i Entin, 1983), mentalnim zdravljem (Cohen, 1967; Melges, 1982) i ostalim osobinama (prema Boyd i Zimbardo, 2005).

Rod je također prepoznat kao jedna od varijabli koja utječe na individualne razlike u vremenskoj perspektivi (Athawale, 2004). U istraživanju Keougha, Zimbarda i Boyda (1999) pronađeno je da muškarci postižu statistički značajno više rezultate na sadašnjim vremenskim perspektivama nego žene, a žene značajno više rezultate na budućoj vremenskoj perspektivi nego muškarci. Zimbardo i Boyd (1999) u svom istraživanju pronalaze da žene postižu statistički značajno više rezultate od muškaraca na prošloj pozitivnoj i budućoj vremenskoj perspektivi. U našim istraživanjima koja su ispitivala rodne razlike u izraženosti vremenskih perspektiva, dobiveno je da žene postižu statistički značajno više rezultate od muškaraca na prošloj pozitivnoj i budućoj vremenskoj perspektivi (Kušanić, 2011). Kosovac (2011) također je dobila statistički značajnu razliku na budućoj vremenskoj perspektivi u korist žena.

Što se tiče veze između vremenske perspektive i dobi, Mello i Worrell (2006) navode da je u dosta istraživanja pronađena značajna pozitivna povezanost između dobi i buduće vremenske perspektive, mada se još uvijek ne može reći da su istraživanja dala jednoznačne rezultate o vezi vremenske perspektive i dobi.

Vremenska perspektiva zadobiva sve više pažnje u kliničkoj psihologiji jer su različita istraživanja pokazala da je ovaj konstrukt, između ostalog, povezan i s emocionalnim stanjima pojedinca.

U istraživanju Boniwellove (2005) ispitana je veza između vremenske perspektive i pozitivnog i negativnog afekta te je dobiveno da je rezultat na sadašnjoj hedonističkoj perspektivi u pozitivnoj korelaciji s pozitivnim afektom, dok prošla negativna perspektiva pozitivno korelira s negativnim afektom. Također, balansirana vremenska perspektiva, koja je psihički najzdravija za pojedinca, je pozitivno povezana s pozitivnim afektom i u negativnoj korelaciji s negativnim afektom.

Nadalje, Zimbardo i Boyd (1999) su pronašli da je rezultat na prošloj negativnoj vremenskoj perspektivi statistički značajno pozitivno povezan s depresivnošću ($r=.69$; $p<.01$) i anksioznošću ($r=.73$, $p<.02$). Također je dobivena i statistički značajna pozitivna povezanost sadašnje fatalističke vremenske perspektive s depresivnošću ($r=.45$, $p<.01$) i anksioznošću ($r=.47$; $p<.01$). U prijašnjim istraživanjima je utvrđeno da je negativna ruminacija o prošlim događajima jedan od simptoma depresije (Lyubomirski i Nolen-Hoeksema, 1995, Nolen-Hoeksema i Morrow, 1993; prema Zimbardo i Boyd, 1999), što je usko povezano s nalazom da je prošla negativna vremenska perspektiva visoko pozitivno povezana s depresivnošću, anksioznošću i emocionalnom nestabilnošću. Sadašnja fatalistička vremenska perspektiva u kojoj prevladava vjerovanje da ono što činimo u sadašnjosti ima malo utjecaja na našu budućnost, odražava se na izraziti nedostatak osobnog djelovanja što je dijelom odgovorno za anksioznost i depresivnost koja je visoko pozitivno povezana s ovom perspektivom (Boyd i Zimbardo, 2005). Očigledno ove dvije vremenske perspektive utječu na stvaranje negativne slike o sebi koja hendikepira pokušaje konstruktivnih akcija (Boniwel i Zimbardo, 2004).

Rezultati istraživanja Zimbarda i Boyda (1999) pokazuju da rezultat na prošloj pozitivnoj vremenskoj perspektivi statistički značajno negativno korelira s depresivnošću i anksioznošću dok je rezultat na budućoj perspektivi nisko negativno

povezan s anksioznošću i depresivnošću. No, neki nalazi ukazuju na to da postoje ponašanja povezana s budućom vremenskom perspektivom koja nisu usmjerena ka unapređenju zdravlja (Zimbardo i Boyd, 2008). Iako je osobna budućnost prostor planiranja, postavljanja ciljeva i njihove realizacije te u ovom kontekstu ima pozitivno motivacijsko značenje, Zaleski (1996) tvrdi da postoje mnogi razlozi za pojavu „buduće anksioznosti“. Naime, ljudi nikad ne mogu biti sigurni hoće li postići vlastite ciljeve te hoće li se, i u kojoj mjeri, sadašnja kognitivno reprezentirana budućnost približiti onoj stvarnoj koja se tek treba dogoditi. Buduća perspektiva predstavlja jedan otvoreni prostor za različite kognitivne procese i emocionalne stavove, ovisno o očekivanju hoće li se taj prostor popuniti s više pozitivnih ili više negativnih događaja. Netko može optimistično gledati na budućnost ili imati negativni stav prema budućnosti, u obliku zabrinutosti, straha i anksioznosti. Ova dva aspekta nisu međusobno isključiva već se mogu iskusiti istovremeno. Ako negativni aspekt prevlada, tada se pojedinac mora nositi s „budućom anksioznošću“ (Zaleski, 1996).

Isto tako, pronađeno je da su oni koji su postizali visoke rezultate na budućoj vremenskoj perspektivi, često izvještavali o prisutnosti stresa i njegovoj visokoj razini. Također su izvještavali i o pritisku da vrijeme učinkovito iskoriste, dok su istovremeno zapažali da imaju malo dostupnog slobodnog vremena u vlastitim životima. Usmjerenost na organiziranost u životu može proizlaziti iz osjećaja „vremenskog škripca“, potrebe da se vrijeme mudro iskoristi u ispunjavanju svih obaveza te dosegnu visoki standardi (Zimbardo i Boyd, 1999). Holman i Zimbardo (2003; prema Boyd i Zimbardo, 2005) su pronašli da osobe koje postižu visoke rezultate na mjeri fatalističke sadašnjosti manje govore o svom stresu, manje aktivno se suočavaju s vlastitim stresom i češće izbjegavaju suočavanje nego pojedinci s nižim rezultatima na fatalističkoj sadašnjosti. Za razliku od pojedinaca s visokim rezultatom na hedonističkoj sadašnjosti koji govore o svom stresu, ali ne rade ništa po tom pitanju, pojedinci s visoko izraženom orijentacijom prema fatalističkoj sadašnjosti čak ni ne govore o svojim životnim stresorima. Oni kao da na neki način ostavljaju averzivne događaje „izvan misli“ jer vjeruju da ne mogu utjecati na njih. Također su pronašli da se pojedinci s visokom prošlom negativnom perspektivom lošije suočavaju sa životnim stresovima od onih s niskim rezultatom na ovoj perspektivi na način da rjeđe govore o svom stresu te doživljavaju više društvenih sukoba i negativnih emocija za vrijeme suočavanja. U

istom istraživanju je dobiveno i da se pojedinci s visokim rezultatom na prošloj pozitivnoj vremenskoj perspektivi učinkovitije suočavaju sa stresnim situacijama i imaju više društvene potpore nego pojedinci s nižim rezultatom na ovoj perspektivi.

U istraživanju Boniwellove i Zimbarda (2004) utvrđeno je da je orijentiranost na budućnost povezana s višom razinom percipirane kontrole i dobrobiti (pozitivnim afektom), dok je orijentacija na sadašnjost povezana s percipiranim manjkom kontrole i negativnim afektom. Nadalje, Zaleski, Cycon i Kurc (2001; prema Boniwell i Zimbardo, 2004) pronašli su da je buduća vremenska perspektiva, i posebno posjedovanje dugoročnih ciljeva, pozitivno povezana s raznim aspektima dobrobiti, a posebno sa smislenim životom, društvenom samoučinkovitošću i realizmom. S druge strane, viši rezultat na sadašnjoj vremenskoj perspektivi povezan je s višom razinom emocionalnog distresa i beznadnosti.

Iz dosadašnjih istraživanja je vidljivo da se vremenska perspektiva smatra korelatom psihičkih smetnji, odnosno psihičkog zdravlja i dobrobiti. Psihičko zdravlje se u istraživanjima najčešće konceptualiziralo na simptomatskoj razini pa je većina istraživanja ispitivala povezanost vremenske perspektive s anksioznošću i depresivnošću. Također, spomenuto je da su neke studije pronašle povezanost između vremenske perspektive i nekih mjera povezanih sa subjektivnom dobrobiti, među kojima su svakako pozitivni i negativni afekt (Boniwell, 2005) koji predstavljaju emocionalnu komponentu subjektivne dobrobiti.

Bazične dimenzije afekta – PA/NA i njihovi simptomi

Danas postoji mnoštvo podataka koji sugeriraju postojanje dva osnovna biološka sustava pozitivnog i negativnog doživljaja emocija. Pozitivni i negativni afekt promatraju se kao odvojeni, nezavisni faktori koji se mogu pobuditi istodobno ili u različitim vremenskim periodima na bilo kojoj razini intenziteta (Fuček, 2007). Dakle, svaki faktor se distribuira na dimenziji koja s jedne strane označava nisko izraženu, a s druge strane visoko izraženu afektivnu pobuđenost. Na razini rezultata, pozitivni i negativni afekt pokazuju se kao dva ortogonalno smještena faktora.

Ukupno doživljeno raspoloženje u bilo kojem trenutku daje nam zbroj pozitivne i negativne afektivne pobuđenosti. *Negativni afekt* odnosi se na mjeru u kojoj pojedinac doživljava negativno ili neugodno raspoloženje. Osobe s visokim negativnim afektom

nezadovoljne su, nervozne i razdražljive dok su one s niskim negativnim afektom smirene i opuštene. *Pozitivni afekt* predstavlja mjeru u kojoj pojedinac doživljava pozitivno ili ugodno raspoloženje. Pojedinci s visokim pozitivnim afektom puni su entuzijazma, energije i optimizma, a oni s niskim pozitivnim afektom letargični i apatični. (Fuček, 2007).

Godine 1991. razvijen je tripartitni model depresije i anksioznosti Clarka i Watsona koji predstavlja nadogradnju dvofaktorskog modela depresije i anksioznosti, a novost koju je unio bio je faktor *fiziološke pobuđenosti* koja je specifična za anksioznost (Fuček, 2007). Tripartitni model sugerira da anksiozni i depresivni poremećaji dijele i specifične komponente. Anksioznost i depresija znatno se preklapaju kroz opći, nespecifični faktor – negativni afekt, koji odražava razinu averzivnih osjećaja unutar pojedinca. Međutim, postoje područja diferencijacije između anksioznosti i depresije. Preostala dva faktora ovog modela su pozitivni afekt, koji, kad je nizak, relativno je specifičan za depresiju, a inače predstavlja razinu ugodnih osjećaja unutar pojedinca te faktor fiziološke pobuđenosti – npr. lupanje srca, otežano disanje, drhtanje ili tresenje ruku, vrtoglavica, suhoća usta i slabost, što je relativno specifično za anksioznost. Dakle, tripartitni model anksioznosti i depresije predlaže da je anksioznost obilježena visokim negativnim afektom i visokom fiziološkom pobuđenosti dok se depresija sastoji od visokog negativnog afekta i niskog pozitivnog afekta (osjećaj anhedonije). Komorbiditet anksioznosti i depresije karakteriziran je visokim negativnim afektom, niskim pozitivnim afektom i visokom fiziološkom pobuđenošću (Voelz i Joiner, 2002).

Najraširenija neugodna emocionalna stanja koja dovode do psihičke patnje i koja osobu ometaju u svakodnevnom funkcioniranju su depresivnost, anksioznost i stres.

Depresivnost, simptom koji se sastoji od visokog negativnog i niskog pozitivnog afekta, je emocionalno stanje obilježeno velikom tugom i zlim slutnjama, osjećajem bezvrijednosti i krivnje, povlačenjem od drugih, nesanicom, gubitkom teka i spolne želje te gubitkom zanimanja za uobičajene aktivnosti i zadovoljstva vezanog uz njih. Većina ljudi tijekom života iskusi stanje depresivnosti, iako po svoj prilici ne toliko mnogo i često da bi to bilo dovoljno za dijagnozu depresije. To je jedna od najčešćih psihičkih bolesti, a prevalencija tijekom života je 4-5% (Weissman i sur., 1988; prema Davison i Neale, 2002). Prosječna dob prvog pojavljivanja bolesti je između 40. i 50 godine života te je češća kod žena nego kod muškaraca (Davison i Neale, 2002).

Anksioznost, simptom koji se sastoji od visokog negativnog afekta i visoke fiziološke pobuđenosti, je neugodno čuvstvo straha i strepnje koje, barem u određenoj mjeri, iskusi većina ljudi (Davison i Neale, 2002). Fiziološka anksioznost pratilac je svakodnevnih situacija te ima adaptivnu funkciju jer nas čini opreznijima, tjera da promišljamo, planiramo, omogućuje izbjegavanje ili suprotstavljanje opasnosti i javlja se u funkciji podražaja. S druge strane, patološka anksioznost se javlja neovisno o opasnosti, postoji dugo nakon stresa i prestanka opasnosti i remeti funkcioniranje osobe (Begić, 2011). Dakle, kraća razdoblja anksioznosti kod normalnih osoba po svom intenzitetu i trajanju se ne mogu usporediti, niti su toliko onesposobljavajuća, kao ona kod osoba s anksioznim poremećajem (Davison i Neale, 2002). Anksiozni poremećaji najčešće se javljaju u ranim 20-im i na prijelazu iz 30-ih u 40-e te su češći kod žena nego kod muškaraca (Davison i Neale, 2002). Učestalost anksioznih poremećaja u općoj populaciji kreće se od 5 do 10%, a njihova cjeloživotna prevalencija je 16,6% (Somers, Goldner, Waraich i sur., 2006; prema Begić, 2011).

Stres je biološki i bihevioralni odgovor organizma na djelovanje stresora. Richard Lazarus, jedan od glavnih istraživača na području proučavanja psihološkog stresa, vjeruje da se stres ne može objektivno definirati i smatra da način na koji opažamo ili procjenjujemo okolinu određuje hoće li se stres pojaviti ili neće. Točnije, psihološki stres će se pojaviti u trenutku kad osoba procijeni da situacija nadmašuje njezine prilagodbene sposobnosti (Davison i Neale, 2002). O postojanju stresa zaključujemo na osnovi indikatora stresa koji mogu biti fiziološki, doživljajni ili se očitovati u ponašanju kao ekspresivni znakovi čuvstava ili promjene u kognitivnom funkcioniranju (Petz, 1992).

Razmotre li se u cjelini dosadašnji dobiveni nalazi vezani uz rodne razlike u vremenskoj perspektivi i psihičkom zdravlju, mogu se primijetiti neke nedosljednosti u odnosima varijabli. Naime, iz dosadašnjih je spoznaja vidljivo da vremenska perspektiva sudjeluje u izraženosti simptoma psihičkih poremećaja te da žene, uvjetno rečeno, imaju bolju tj. povoljniju i adaptibilniju vremensku perspektivu nego muškarci jer su više usmjerene na budućnost, a s druge strane, istodobno imaju više izražene simptome depresivnosti, anksioznosti i stresa od muškaraca. Očigledno je da je vremenska perspektiva samo jedan od faktora koji ima ulogu u psihičkom zdravlju te da postoji veliki raspon drugih bitnih faktora koji žene čine ranjivijima i podložnijima

neugodnim emocionalnim stanjima. S druge strane, moguće je da su žene primorane više se baviti budućnošću s obzirom na opterećenost obiteljskom i poslovnom ulogom i da je to bavljenje budućnošću u suštini negativno i ispunjeno tjeskobom, strahom i stresom. Dakle, od velike je važnosti još temeljitije istražiti povezanost vremenske perspektive s konstruktima vezanim uz psihičko zdravlje muškaraca i žena. Pri tome je jako važno utvrditi samostalan doprinos vremenske perspektive u razvijanju simptoma depresivnosti, anksioznosti i stresa, neovisno o pozitivnom i negativnom afektu, za koje je već poznato i potvrđeno da su povezani s depresivnošću, anksioznošću i stresom.

CILJ, PROBLEMI I HIPOTEZE ISTRAŽIVANJA

Cilj istraživanja

Cilj ovog istraživanja je istražiti vezu između vremenske perspektive i depresivnosti, anksioznosti i stresa te provjeriti postoje li rodne specifičnosti u izraženosti i obrascima povezanosti ispitivanih varijabli, kontrolirajući pritom demografske karakteristike (dob i stupanj obrazovanja) te pozitivni i negativni afekt, kako bi se utvrdio samostalni doprinos vremenske perspektive u objašnjenju varijance depresivnosti, anksioznosti i stresa.

Problemi:

1. Ispitati rodne razlike u ispitivanim varijablama vremenske perspektive, pozitivnom i negativnom afektu te mjerama depresivnosti, anksioznosti i stresa.
2. Ispitati samostalni doprinos vremenske perspektive u objašnjenju varijance depresivnosti, anksioznosti i stresa, kod muškaraca i žena.

Hipoteze:

1. Žene će u prosjeku postizati više rezultate na upitniku buduće vremenske perspektive nego muškarci dok se žene i muškarci neće međusobno razlikovati u prosječnoj zastupljenosti ostalih vremenskih perspektiva, budući da na ostalim dimenzijama u istraživanjima nisu dobiveni jednoznačni rezultati o rodnim razlikama u njihovoj izraženosti. Muškarci i žene neće se statistički značajno

razlikovati na dimenzijama pozitivnog i negativnog afekta, dok će na subskalama depresivnosti, anksioznosti i stresa žene postizati statistički značajno više rezultate od muškaraca.

2. Očekujemo da će se prošla negativna i sadašnja fatalistička vremenska perspektiva, kod muškaraca i žena, pokazati značajnim prediktorima depresivnosti, anksioznosti i stresa, te da će pridonijeti objašnjenju varijance i nakon kontroliranja pozitivnog i negativnog afekta, te općih demografskih karakteristika.

METODOLOGIJA ISTRAŽIVANJA

Postupak

Istraživanje je provedeno putem online ankete koja je sadržavala upite o nekim demografskim podacima te tri mjerna instrumenta koji će kasnije biti detaljnije opisani. Upitnici su bili anonimni, a sudjelovanje u istraživanju dobrovoljno pa su sudionici u bilo kojem trenutku mogli odustati od istraživanja. Uvjeti za ispunjavanje upitnika su bili da sudionici moraju biti punoljetni, s tim da gornja granica starosti nije bila određena. Uzorkom su obuhvaćeni muškarci i žene različite stručne spreme i radnog statusa, kako bi se dobio što heterogeniji uzorak za populaciju.

Prikupljanje podataka odvijalo se tako da je online anketa bila postavljena na društvenim mrežama te prosljeđivana na e-mailove različitim ljudima. Sudionici koji su ispunjavali anketu dobili su uputu da anketu šalju dalje svojim poznicima, koji su opet anketu prosljeđivali dalje, tako da se prikupljanje podataka odvijalo „metodom snježne grude“. Prije početka odgovaranja na svaki upitnik, sudionici su dobili pismenu uputu o tome što se od njih traži u dijelu istraživanja koji slijedi.

Sudionici

U istraživanju je sudjelovalo 719 sudionika iz Republike Hrvatske, od toga 574 žene i 145 muškaraca. U tablici 1 prikazane su frekvencije i postotci za muškarce i žene za dobni raspon, radni status i stupanj obrazovanja.

Tablica 1

Zastupljenost različitih dobnih raspona, radnog statusa i stupnja obrazovanja kod muškaraca i žena

		N (%)	
		Muškarci (N=145)	Žene (N=574)
Dobni raspon	18-30 g	118 (81.4%)	430 (74.9%)
	31-40 g	16 (11%)	62 (10.8%)
	41-50 g	7 (4.8%)	52 (9.1%)
	51-66 g	4 (2.8%)	30 (5.2%)
Radni status	Zaposlen/a	56 (38.6%)	222 (38.7%)
	Nezaposlen/a	24 (16.6%)	76 (13.2%)
	Student/ica	63 (43.4%)	271 (47.2%)
	Umirovljenik/ica	2 (1.4%)	5 (0.9%)
Stupanj obrazovanja	nezavršena osnovna škola	1 (0.7%)	-
	završena osnovna škola	-	3 (0.5%)
	srednja škola	37 (25.5%)	182 (31.7%)
	viša škola ili preddipl. studij	43 (29.7%)	150 (26.1%)
	diplomski studij	53 (36.5%)	199 (34.7%)
	poslijediplomski studij	11 (7.6%)	40 (7%)

Mjerni instrumenti

Zimbardov upitnik vremenske perspektive (ZTPI, eng. *Zimbardo Time Perspective Inventory*; Zimbardo i Boyd, 1999) je upitnik koji se koristi kao mjera vremenske perspektive, tj. za utvrđivanje orijentiranosti prema jednoj ili više vremenskih perspektiva. Sastoji se od 56 čestica, za koje sudionik daje procjenu u kojoj mjeri se općenito odnose na njega, na skali od 1 do 5 (1 – uopće se ne odnosi na mene, 3 – podjednako se odnosi i ne odnosi na mene, 5 – u potpunosti se odnosi na mene). Svaka od ovih 56 čestica reprezentira jednu od 5 vremenskih perspektiva, odnosno jednu od 5 subskala – prošlu pozitivnu, prošlu negativnu, sadašnju hedonističku, sadašnju fatalističku i buduću vremensku perspektivu. Viši rezultat na određenoj vremenskoj perspektivi predstavlja veću istaknutost te vremenske perspektive. Pouzdanost izračunata Cronbachovim koeficijentom za ovaj upitnik kreće se u rasponu od $\alpha=.74$ do $\alpha=.82$ (Zimbardo i Boyd, 1999). U ovom istraživanju pouzdanost subskala

iznosi $\alpha=.85$ za negativnu prošlost, $\alpha=.71$ za pozitivnu prošlost, $\alpha=.69$ za fatalističku sadašnjost, $\alpha=.79$ za hedonističku sadašnjost i $\alpha=.81$ za budućnost.

PANAS (eng. *Positive and Negative Affect Schedule*; Watson, Clark i Tellegen, 1988) je mjera afektivne strukture koja sadrži 20 čestica, 10 za negativni afekt (npr. razdražljivo, uplašeno, neprijateljski raspoloženo) i 10 za pozitivni afekt (npr. snažno, ponosno, zainteresirano) koje opisuju različita raspoloženja (Fuček, 2007). Zadatak sudionika je da na skali od 1 do 5 (1 – vrlo malo ili nimalo, 3 – umjereno, 5 – izrazito) daju procjenu za svaku od čestica s obzirom na to koliko dobro ih svaka od njih općenito opisuje. Rezultat na pojedinoj skali određuje se kao prosjek odgovora na 10 čestica koje pripadaju skali pozitivnog afekta, odnosno skali negativnog afekta. Ovisno o istraživačkim pitanjima, može se varirati vremenski okvir upute, a u ovom istraživanju u uputi je korišten vremenski okvir „*Navedite u kojoj mjeri se obično tako osjećate*“. Cronbachov alpha u originalu ukazuje na dobru pouzdanost (za pozitivni i negativni afekt, $\alpha=.87$), kao i u uzorku maturanata u Hrvatskoj ($\alpha=.80$ za pozitivni afekt i $\alpha=.87$ za negativni afekt) (Knezović i Križanić, 2007). Na našem uzorku također je dobivena visoka pouzdanost tipa unutarnje konzistencije te ona iznosi $\alpha=.82$ za skalu pozitivnog afekta te $\alpha=.90$ za skalu negativnog afekta.

Skala depresivnosti, anksioznosti i stresa (DASS-21, eng. Depression Anxiety Stress Scale-21; Lovibond i Lovibond, 1995) sadrži 3 samoizvještajne skale koje mjere učestalost i prisustvo simptoma 3 negativna emocionalna stanja depresivnosti, anksioznosti i stresa. Sastoji se od ukupno 21 čestice, pri čemu svaka od tri skale sadrži 7 čestica. Zadatak sudionika je da procijeni koliko se određena tvrdnja odnosi na njega, na skali od 4 stupnja (1 – uopće se ne odnosi na mene, 2 – odnosilo se na mene u određenoj mjeri ili neko vrijeme, 3 – odnosilo se na mene u većoj mjeri ili dobar dio vremena, 4 – gotovo u potpunosti ili većinu vremena se odnosilo na mene) u posljednjih tjedan dana. Rezultat na pojedinoj subskali dobije se zbrajanjem procjena pripadajućih čestica (Ruljančić, 2012). Crawford i Henry (2003) dobili su visoku pouzdanost tipa unutarnje konzistencije, a vrijednosti Cronbachovih alpha iznosile su $\alpha=.93$ za cijelu skalu, $\alpha=.88$ za subskalu depresivnosti, $\alpha=.82$ za subskalu anksioznosti i $\alpha=.90$ za subskalu stresa. U ovom istraživanju pouzdanost izračunata Cronbachovim alpha koeficijentom za cijelu skalu je vrlo visoka i iznosi $\alpha=.93$, a pouzdanost za subskalu depresivnosti iznosi $\alpha=.88$, za subskalu anksioznosti $\alpha=.82$ i za subskalu stresa $\alpha=.86$.

REZULTATI

Kako bismo odgovorili na prvi problem i ispitali postoje li rodne razlike u ispitivanim varijablama vremenske perspektive, pozitivnog i negativnog afekta te depresivnosti, anksioznosti i stresa, proveli smo deset t-testova za velike nezavisne uzorke.

Tablica 2

Deskriptivni pokazatelji za varijable vremenskih perspektiva, pozitivnog i negativnog afekta te depresivnosti, anksioznosti i stresa, iznosi t-testova i značajnosti razlika u vremenskim perspektivama, pozitivnom i negativnom afektu, te depresivnosti, anksioznosti i stresu između žena i muškaraca.

	Muškarci		Žene		<i>t</i>	<i>p</i>
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>		
Vremenske perspektive						
Prošla negativna	2.66	.74	2.60	.74	-0.86	.39
Prošla pozitivna	3.38	.62	3.52	.58	2.66	.01**
Sadašnja fatalistička	2.57	.53	2.67	.57	2.01	.04*
Sadašnja hedonistička	3.34	.50	3.41	.52	1.42	.16
Buduća	3.43	.61	3.54	.57	2.13	.03*
Dimenzije afekta						
Pozitivni afekt	3.50	.61	3.49	.58	-0.09	.93
Negativni afekt	2.44	.71	2.58	.80	1,83	.07
Neugodna emocionalna stanja						
Depresivnost	4.57	4.66	4.60	4.30	0.07	.94
Anksioznost	2.71	3.28	3.60	3.80	2,58	.01**
Stres	5.98	4.00	6.93	4.44	2.35	.02*

Legenda: * $p < .05$; ** $p < .01$.

>Testiranjem značajnosti razlika između muškaraca i žena na subskalama depresivnosti, anksioznosti i stresa neparametrijskim Mann-Whitneyjevim testom sume rangova dobiveni su slični ishodi kao i t-testom.

U tablici 2 mogu se vidjeti deskriptivne vrijednosti za muškarce i žene na spomenutim dimenzijama te iznosi t-testova i njihova statistička značajnost. Iz tablice je vidljivo da su kod vremenskih perspektiva dobivene statistički značajne razlike u orijentiranosti na prošlu pozitivnu ($t(717)=2.66$; $p<.05$; Cohenov $d=.23$), sadašnju

fatalističku ($t(717)=2.01$; $p<.05$; Cohenov $d=.18$) te buduću vremensku perspektivu ($t(717)=2.13$; $p<.05$; Cohenov $d=.19$), gdje žene postižu statistički značajno više rezultate od muškaraca na svakoj od spomenutih vremenskih perspektiva. Iz priloženih vrijednosti Cohenovog d -indeksa za tri navedene vremenske perspektive koje se kreću oko 0.2, vidljivo je da je dobiveni efekt relativno slab tj. može se zaključiti da se dobivena razlika između muškaraca i žena u ovim terminima može smatrati relativno malom. Kod prošle negativne i sadašnje hedonističke vremenske perspektive, ne postoje statistički značajne razlike između muškaraca i žena.

Uspoređujući prosječne vrijednosti na vremenskim perspektivama na našem uzorku s uzorkom američkih studenata u istraživanju Zimbarda i Boyda (1999), može se zaključiti da su kod našeg uzorka u prosjeku dobivene više prosječne vrijednosti na skalama sadašnje fatalističke ($M=2.65$, $SD=.56$) i buduće vremenske perspektive ($M=3.52$, $SD=.58$) nego na stranom uzorku gdje prosječne vrijednosti za sadašnju fatalističku perspektivu iznose ($M=2.37$, $SD=.60$), a za buduću iznose ($M=3.47$, $SD=.54$). Na svim ostalim vremenskim perspektivama (prošjoj pozitivnoj, prošjoj negativnoj i sadašnjoj hedonističkoj), kod američkih studenata su dobivene više prosječne vrijednosti nego na našem uzorku. Specifičnije, za prošlu negativnu perspektivu prosječne vrijednosti iznose ($M=2.98$, $SD=.72$ na stranom uzorku; $M=2.61$, $SD=.74$ na našem uzorku), za prošlu pozitivnu ($M=3.71$, $SD=.64$ na stranom uzorku; $M=3.49$, $SD=.59$ na našem uzorku) i za sadašnju hedonističku vremensku perspektivu ($M=3.44$, $SD=.51$ na stranom uzorku; $M=3.39$, $SD=.52$ na našem uzorku).

Što se tiče pozitivnog i negativnog afekta, također nisu dobivene statistički značajne razlike u izraženosti ovih dimenzija kod muškaraca i žena.

Razlika se nije pokazala ni kod izraženosti depresije između muškaraca i žena, ali su zato žene statistički značajno anksioznije od muškaraca ($t(717)=2.58$; $p<.05$; Cohenov $d=.25$) i imaju statistički značajno više rezultate na stresu od muškaraca ($t(717)=2.35$; $p<.05$; Cohenov $d=.22$). Dobivene vrijednosti Cohenovog d -indeksa za anksioznost i stres su također relativno niske što ukazuje na to da se dobivene razlike između muškaraca i žena mogu smatrati relativno malima. Preciznije, distribucije dobivenih rezultata muškaraca i žena, na anksioznosti i na stresu, se većim dijelom preklapaju.

Kako bismo odgovorili na drugi postavljeni problem i ispitati jedinstven doprinos vremenske perspektive u objašnjenju izraženosti varijance depresivnosti, anksioznosti i stresa, kod muškaraca i žena, izračunato je sveukupno šest hijerarhijskih regresijskih analiza. U tablici 3 nalazi se matrica korelacija svih varijabli koje su uključene u hijerarhijske regresijske analize, pri čemu se rezultati za muškarce nalaze iznad dijagonale, a za žene ispod dijagonale.

Tablica 3

Matrica korelacija svih varijabli uključenih u regresijsku analizu (rezultati za muškarce - iznad dijagonale, rezultati za žene - ispod dijagonale)

Mjera	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1.Dob	–	.19*	-.15	.01	.05	-.19*	-.00	.12	-.07	-.17*	-.19*	-.12
2.Obr.	.34**	–	-.30**	.07	-.13	-.12	.18*	.21*	-.01	-.10	-.10	-.05
3.Prošla neg.	-.15**	-.19**	–	-.33**	.27**	.12	-.31**	-.51**	.49**	.59**	.51**	.51**
4.Prošla poz.	-.07	.05	-.24**	–	-.03	.09	.25**	.36**	-.14	-.30**	-.22**	-.19*
5.Sad. fat.	-.01	-.10*	.44**	-.03	–	.17*	-.38**	-.32**	.08	.22**	.10	.01
6.Sad. hed.	-.27**	-.17**	.13**	.14**	.34**	–	-.22**	.14	.14	.00	.07	.05
7.Bud.	.12**	.28**	-.07	.05	-.27**	-.32**	–	.54**	-.04	-.32**	-.04	.00
8.Poz. afekt	.11*	.17**	-.34**	.25**	-.15**	.23**	.26**	–	-.19*	-.51**	-.26**	-.26**
9.Neg. afekt	-.06	-.11**	.58**	-.12**	.29**	.01	.03	-.16**	–	.47**	.58**	.65**
10.Depr.	-.14**	-.19**	.55**	-.30**	.26**	.07	-.17**	-.39**	.54**	–	.52**	.67**
11.Anks.	-.19**	-.17**	.49**	-.15**	.22**	.14**	-.07	-.12**	.60**	.61**	–	.67**
12.Stres	-.16**	-.16**	.49**	-.22**	.19**	.11**	-.02	-.19**	.64**	.68**	.75**	–

Legenda: * $p < .05$; ** $p < .01$.

S obzirom na to da smo htjeli provjeriti postoje li rodni obrasci u ulozi vremenskih perspektiva u objašnjenju varijance depresivnosti, anksioznosti i stresa, izračunate su po dvije hijerarhijske regresijske analize (posebno za muške i ženske sudionike) za rezultate na subskalama depresivnosti, anksioznosti i stresa.

Dakle, predviđao se rezultat na subskali depresivnosti, anksioznosti i stresa kod muškaraca i žena pomoću prediktora dobi i stupnja obrazovanja, pozitivnog i

negativnog afekta i vremenskih perspektiva u 3 koraka: u prvom koraku uneseni su prediktori dob i stupanj obrazovanja, u drugom pozitivni i negativni afekt, a u zadnjem koraku su dodane i vremenske perspektive (prošla negativna, prošla pozitivna, sadašnja fatalistička, sadašnja hedonistička i buduća). Na taj smo način željeli utvrditi jedinstven doprinos vremenske perspektive u objašnjenju varijance depresivnosti, anksioznosti i stresa, kod muškaraca i žena.

Tablica 4

Prikaz rezultata hijerarhijske regresijske analize s rezultatima na subskali depresivnosti kao kriterijskom varijablom te dobi i stupnjem obrazovanja, pozitivnim i negativnim afektom i vremenskim perspektivama (prošla negativna, prošla pozitivna, sadašnja fatalistička, sadašnja hedonistička i buduća) kao prediktorima kod muških i ženskih sudionika.

Prediktor	Rezultat na subskali depresivnosti			
	Muškarci		Žene	
	ΔR^2	β	ΔR^2	β
Korak 1	.03		.04***	
Dob		-.16		-.09*
Stupanj obrazovanja		-.08		-.16***
Korak 2	.38***		.35***	
Dob		-.09		-.06
Stupanj obrazovanja		.01		-.06
Pozitivni afekt		-.43***		-.30***
Negativni afekt		.38***		.48***
Korak 3	.07**		.07***	
Dob		-.11		-.04
Stupanj obrazovanja		.07		-.02
Pozitivni afekt		-.20*		-.21***
Negativni afekt		.27***		.36***
Prošla negativna		.31**		.22***
Prošla pozitivna		-.06		-.16***
Sadašnja fatalistička		.03		-.02
Sadašnja hedonistička		-.08		.07
Buduća		-.11		-.08*
R^2	.48***		.47***	
N	145		574	

Legenda: * $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$.

U prvoj regresijskoj tablici (tablica 4) s rezultatima na subskali depresivnosti kao kriterijskom varijablom, kod muškaraca, svi prediktori objašnjavaju 48% varijance depresivnosti. Prvim korakom hijerarhijske regresijske analize objašnjeno je 3% varijance, no doprinos ova dva prediktora nije se pokazao statistički značajnim. Varijable drugog koraka (pozitivni i negativni afekt) statistički značajno doprinose objašnjenju varijance depresivnosti s 38%, a također i varijable trećeg koraka (vremenske perspektive) s dodatnih 7%. Od prediktora koji su uvedeni u drugom koraku, i pozitivni i negativni afekt su se pokazali značajnima u objašnjenju varijance depresivnosti. Od pet vremenskih perspektiva uvedenih u trećem koraku, samo se prošla negativna vremenska perspektiva pokazala značajnom. Uzimajući u obzir sve prediktore koji su se pokazali značajnima, možemo zaključiti da višu depresivnost kod muškaraca predviđa viši negativni afekt, niži pozitivni afekt te viši rezultat na skali prošle negativne vremenske perspektive.

Kod žena, svi prediktori objašnjavaju ukupno 47% varijance depresivnosti. Prvim korakom hijerarhijske regresijske analize objašnjeno je 4% varijance, i taj se doprinos pokazao statistički značajnim. Varijable drugog koraka (pozitivni i negativni afekt) također statistički značajno doprinose objašnjenju varijance depresivnosti s 35%, kao i varijable trećeg koraka (vremenske perspektive) s dodatnih 7%. Od prediktora koji su uvedeni u prvom koraku, i dob i stupanj obrazovanja pokazali su se značajnima u objašnjenju varijance depresivnosti. Od prediktora uvedenih u drugom koraku, i pozitivni i negativni afekt su se pokazali značajnima u objašnjenju varijance depresivnosti, dok se statistička značajnost dobi i stupnja obrazovanja izgubila. U trećem koraku, od pojedinačnih perspektiva, značajnim prediktorima depresivnosti pokazale su se (redom od najprediktivnije prema najmanje prediktivnoj): prošla negativna, prošla pozitivna i buduća vremenska perspektiva. Uzimajući u obzir sve prediktore koji su se pokazali značajnima, možemo zaključiti da višu depresivnost kod žena predviđa viši negativni afekt, niži pozitivni afekt, viši rezultat na skali prošle negativne te niži rezultat na skali prošle pozitivne i buduće vremenske perspektive.

Tablica 5

Prikaz rezultata hijerarhijske regresijske analize s rezultatima na subskali anksioznosti kao kriterijskom varijablom te dobi i stupnjem obrazovanja, pozitivnim i negativnim afektom i vremenskim perspektivama (prošla negativna, prošla pozitivna, sadašnja fatalistička, sadašnja hedonistička i buduća) kao prediktorima kod muških i ženskih sudionika.

Prediktor	Rezultat na subskali anksioznosti			
	Muškarci		Žene	
	ΔR^2	β	ΔR^2	β
Korak 1	.04*		.05***	
Dob		-.18*		-.14**
Stupanj obrazovanja		-.07		-.12**
Korak 2	.34***		.34***	
Dob		-.13		-.13***
Stupanj obrazovanja		-.04		-.06
Pozitivni afekt		-.13		-.00
Negativni afekt		.54***		.59***
Korak 3	.05*		.04***	
Dob		-.12		-.10**
Stupanj obrazovanja		.00		-.02
Pozitivni afekt		-.05		.04
Negativni afekt		.42***		.50***
Prošla negativna		.26**		.19***
Prošla pozitivna		-.08		-.07*
Sadašnja fatalistička		.02		-.05
Sadašnja hedonistička		-.00		.08*
Buduća		.11		-.05
R^2	.43***		.43***	
N	145		574	

Legenda: * $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$.

U drugoj regresijskoj tablici (tablica 5) s rezultatima na subskali anksioznosti kao kriterijskom varijablom, kod muškaraca, svi prediktori objašnjavaju 43% varijance anksioznosti. Prvim korakom hijerarhijske regresijske analize objašnjeno je 4% varijance, i taj se doprinos pokazao statistički značajnim. Varijable drugog koraka (pozitivni i negativni afekt) statistički značajno doprinose objašnjenju varijance anksioznosti s 34%, a također i varijable trećeg koraka (vremenske perspektive) s

dodatnih 5%. Od prediktora uvedenih u prvom koraku, samo se dob pokazala statistički značajnim prediktorom. Od prediktora koji su uvedeni u drugom koraku, samo se negativni afekt pokazao značajnim u objašnjenju varijance anksioznosti, dok se statistička značajnost dobi izgubila. Od pet vremenskih perspektiva uvedenih u trećem koraku, jedino se prošla negativna vremenska perspektiva pokazala statistički značajnom. Uzimajući u obzir sve prediktore koji su se pokazali značajnima, možemo zaključiti da višu anksioznost kod muškaraca predviđa viši negativni afekt te viši rezultat na skali prošle negativne vremenske perspektive.

Kod žena, svi prediktori objašnjavaju ukupno 43% varijance anksioznosti. Prvim korakom hijerarhijske regresijske analize objašnjeno je 5% varijance, i taj se doprinos pokazao statistički značajnim. Varijable drugog koraka (pozitivni i negativni afekt) također statistički značajno doprinose objašnjenju varijance anksioznosti s 34%, kao i varijable trećeg koraka (vremenske perspektive) s dodatnih 4%. Od prediktora koji su uvedeni u prvom koraku, i dob i stupanj obrazovanja pokazali su se značajnima u objašnjenju varijance anksioznosti. Od prediktora uvedenih u drugom koraku, negativni afekt se pokazao značajnim u objašnjenju varijance anksioznosti, dok se statistička značajnost stupnja obrazovanja izgubila. U trećem koraku, od pojedinačnih perspektiva, značajnim prediktorima anksioznosti pokazale su se (redom od najprediktivnije prema najmanje prediktivnoj): prošla negativna, sadašnja hedonistička i prošla pozitivna vremenska perspektiva. Uzimajući u obzir sve prediktore koji su se pokazali značajnima, možemo zaključiti da višu anksioznost kod žena predviđa niža dob, viši negativni afekt, viši rezultat na skali prošle negativne i sadašnje hedonističke vremenske perspektive te niži rezultat na skali prošle pozitivne vremenske perspektive.

Tablica 6

Prikaz rezultata hijerarhijske regresijske analize s rezultatima na subskali stresa kao kriterijskom varijablom te dobi i stupnjem obrazovanja, pozitivnim i negativnim afektom i vremenskim perspektivama (prošla negativna, prošla pozitivna, sadašnja fatalistička, sadašnja hedonistička i buduća) kao prediktorima kod muških i ženskih sudionika.

Prediktor	Rezultat na subskali stresa			
	Muškarci		Žene	
	ΔR^2	B	ΔR^2	β
Korak 1	.01		.04***	
Dob		-.11		-.12**
Stupanj obrazovanja		-.03		-.12**
Korak 2	.43***		.39***	
Dob		-.05		-.11**
Stupanj obrazovanja		-.01		-.04
Pozitivni afekt		-.13		-.07*
Negativni afekt		.63***		.62***
Korak 3	.05*		.04***	
Dob		-.02		-.08*
Stupanj obrazovanja		.02		-.02
Pozitivni afekt		-.13		-.07
Negativni afekt		.51***		.56***
Prošla negativna		.24**		.11*
Prošla pozitivna		-.04		-.13***
Sadašnja fatalistička		-.09		-.06
Sadašnja hedonistička		.02		.14***
Buduća		.15		.05
R^2	.50***		.47***	
N	145		574	

Legenda: * $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$.

U trećoj regresijskoj tablici (tablica 6) s rezultatima na subskali stresa kao kriterijskom varijablom, kod muškaraca, svi prediktori objašnjavaju 50% varijance. Prvim korakom hijerarhijske regresijske analize objašnjeno je 1% varijance, i taj se doprinos nije pokazao statistički značajnim. Varijable drugog koraka (pozitivni i negativni afekt) statistički značajno doprinose objašnjenju varijance stresa s 43%, a također i varijable trećeg koraka (vremenske perspektive) s dodatnih 5%. Od prediktora

koji su uvedeni u drugom koraku, samo se negativni afekt pokazao značajnim u objašnjenju varijance stresa. Od pet vremenskih perspektiva uvedenih u trećem koraku, jedino se prošla negativna vremenska perspektiva pokazala statistički značajnom. Uzimajući u obzir sve prediktore koji su se pokazali značajnima, možemo zaključiti da viši stres kod muškaraca predviđa viši negativni afekt te viši rezultat na skali prošle negativne vremenske perspektive.

Kod žena, svi prediktori objašnjavaju ukupno 47% varijance stresa. U prvom koraku, varijable dobi i stupnja obrazovanja statistički značajno doprinose objašnjenju varijance stresa s 4%. Varijable drugog koraka (pozitivni i negativni) također statistički značajno doprinose objašnjenju varijance stresa s 39%, kao i varijable trećeg koraka (vremenske perspektive) s dodatnih 4%. Od prediktora koji su uvedeni u prvom koraku, i dob i stupanj obrazovanja pokazali su se značajnima u objašnjenju varijance stresa. Od prediktora uvedenih u drugom koraku, i pozitivni i negativni afekt su se pokazali značajnima u objašnjenju varijance stresa, dok se statistička značajnost stupnja obrazovanja izgubila. U trećem koraku, od pojedinačnih perspektiva, značajnim prediktorima stresa pokazale su se (redom od najprediktivnije prema najmanje prediktivnoj): sadašnja hedonistička, prošla pozitivna i prošla negativna vremenska perspektiva, dok se statistička značajnost pozitivnog afekta izgubila. Uzimajući u obzir sve prediktore koji su se pokazali značajnima, možemo zaključiti da viši stres kod žena predviđa niža dob, viši negativni afekt, viši rezultat na skali prošle negativne i sadašnje hedonističke vremenske perspektive te niži rezultat na skali prošle pozitivne vremenske perspektive.

RASPRAVA

Vremenska perspektiva je u psihologiji relativno nov konstrukt i u zadnje vrijeme privlači jako mnogo pažnje istraživača, pogotovo u stranim zemljama. U Hrvatskoj su takva istraživanja rijetka pa se u ovom istraživanju nastojalo nadopuniti spoznaje o rodnim razlikama u izraženosti pojedinih vremenskih perspektiva i njihovoj ulozi u izraženosti negativnih emocionalnih stanja poput depresivnosti, anksioznosti i stresa.

Prvi problem je bio ispitati rodne razlike u varijablama vremenske perspektive, pozitivnog i negativnog afekta te mjerama depresivnosti, anksioznosti i stresa. U ovom istraživanju dobiveno je da žene postižu statistički značajno više rezultate na prošloj pozitivnoj, sadašnjoj fatalističkoj i budućoj vremenskoj perspektivi. Ipak, kako je ranije navedeno, vrijednosti Cohenovog d-indeksa za ove tri vremenske perspektive relativno su niske što upućuje na to da razlike između muškaraca i žena na ovim perspektivama nemaju prevelik praktični značaj mada ipak ukazuju na postojanje određenih razlika. Dakle, žene generalno pozitivnije gledaju na prošlost, više planiraju i brinu o budućnosti, ali su i više rezignirane i vjeruju u sudbinu i predodređenost događaja nego muškarci. Dobiveni rezultati sukladni su prethodnim istraživanjima. Zimbardo i Boyd (1999) pokazali su da su žene u prosjeku usmjerenije na budućnost i pozitivnu prošlost od muškaraca. U istraživanju (Keough, Zimbardo i Boyd, 1999) pronađen je isti obrazac usmjerenosti na budućnost kod žena, s tim da je kod muškaraca pronađena viša usmjerenost na sadašnjost. Viša usmjerenost na budućnost kod žena, koja je pretpostavljena i u ovom istraživanju, bi se možda mogla objasniti time što je u današnje vrijeme opseg obaveza žena udvostručen u odnosu na muškarce. Od žene se očekuje da sudjeluje u materijalnom dohotku, ali ne na štetu tradicionalne uloge supruge i majke. Stoga, najveću cijenu modernizacije zasad plaćaju žene u društvu, zbog u pravilu dvostruke i višestruke opterećenosti. Drugim riječima, žene danas zadovoljavaju i usklađuju obiteljsku i poslovnu funkciju te su im zato potrebne vrlo razvijene vještine planiranja i donošenja odluka te mnogo truda, napora i požrtvornosti. Sve ove odlike zapravo utjelovljuju osobe koje su usmjerene na budućnost.

Kamenov i Galić (2009) navode da se u Hrvatskoj jasno ističe tradicionalna uloga žene u društvu, kao i nova ženska ekonomska uloga. Prema dostupnim hrvatskim istraživanjima percepcije ravnopravnosti podjele obiteljskih uloga, muškarci i žene se slažu da žene u Hrvatskoj preuzimaju na sebe većinu kućanskih poslova i brige o djeci. Percipira se da žene imaju malo slobodnog vremena te da ga uglavnom provode u obavljanju kućanskih poslova i bavljenju djecom, a muškarci svoje slobodno vrijeme većinom provode u sportu i rekreaciji, političkoj djelatnosti i zabavi (Leinert Novosel, 1999; prema Kamenov i Galić, 2009). Budući da su se rodne uloge muškarca organizirale oko statusa „radnika“ i „hranitelja“ (Kamenov i Galić, 2009) i budući da su muškarci manje opterećeni kućanskim ulogama i dužnostima te osim posla nemaju

veliki opseg drugih zaduženja, logično da će oni biti manje usmjereni na budućnost. Greene i DeBacker (2004) također navode da žene imaju veću raznolikost i kompleksnost u njihovim životnim ciljevima od muškaraca što reflektira značajne promjene u ženskim ulogama koje su obilježile zapadno društvo u zadnjih nekoliko desetljeća. Žene u zapadnoj kulturi i dalje pokušavaju zadovoljiti ciljeve vezane uz brak i obitelj, ali teže i postignuću ciljeva vezanih uz zaposlenje i karijeru. S druge strane, društvena očekivanja za mušku ulogu nisu se promijenila toliko dramatično i to možda, nekim dijelom, objašnjava zašto muškarci ostaju jako usmjereni na svoju rodnu ulogu povezanu sa zaposlenjem i financijskom sigurnošću.

Rezultati na prošloj pozitivnoj vremenskoj perspektivi u ovom istraživanju također su statistički značajno viši kod žena nego muškaraca, kao što je dobiveno i u istraživanju Zimbarda i Boyda (1999). Ova perspektiva inače odražava topao, nostalgičan i sentimentaln stav prema prošlosti te su ovakve osobe introvertiranije, sramežljivije, ali i dosta uključene u održavanje prijateljstava, što su sve karakteristike koje se više mogu povezati sa ženama nego s muškarcima. Suprotno stranim istraživanjima, dobiveno je da žene imaju i značajno više rezultate na skali fatalističke sadašnjosti nego muškarci. Čestice koje sadržava ova skala vrlo se često odnose na vjerovanje da se na budućnost ne može utjecati i da je ona predodređena sudbinom i višim silama na koje se ne može utjecati. Budući da ovakva vjerovanja predstavljaju vanjski lokus kontrole, a u dosta istraživanja je dobiveno da žene imaju eksternalniji lokus kontrole nego muškarci (DeBrabander i Bone, 1989; Minnigerode, 1976; prema Kuther, 1998; Mwamwenda, 1995; Al-Mashaan, 2001; prema Brnić, 2002), to možda i objašnjava više rezultate žena na ovoj skali. Nadalje, paralelno s usmjerenošću na budućnost koja je neminovna kako bi obiteljska i poslovna sfera života dobro funkcionirale, žene u ovom istraživanju izražavaju više fatalistički, beznadni i bespomoćni stav prema budućnosti nego što to čine muškarci što je možda povezano s njihovim položajem i ulogom u našem društvu u odnosu na muškarce. Naime, postoje snažni dispariteti između muškaraca i žena u pristupima šansama i resursima u vidu veće uključenosti žena u manje ugledne i plaćene poslove, manjeg participiranja u političkom odlučivanju, manjeg polučivanja priznanja za svoje doprinose društvu općenito, više odgovornosti u obiteljskim dužnostima i sl. (Leinert Novosel, 1999, 2003; Locker, 2000; Milidrag Šmid, 2005; Kerovec, 2005; prema Kamenov i Galić,

2009). Moguće je da je ovakav položaj žena u društvu rezultirao generalnom oslanjanju na sudbinu, usvajanjem naučene bespomoćnosti i nedostatkom vjere u to da će vlastito djelovanje dovesti do ikakvih značajnih poboljšanja u položaju žena u društvu. Naravno, navedena objašnjenja ovih zanimljivih nalaza potrebno je detaljnije ispitati u budućim istraživanjima.

Na hrvatskom uzorku napravljeno je još istraživanja koja su ispitivala rodne razlike u izraženosti vremenskih perspektiva te su pronađene značajne razlike na budućoj vremenskoj perspektivi u korist žena (Kosovac, 2011; Kušanić, 2011) te razlike na prošloj pozitivnoj vremenskoj perspektivi u korist žena (Kušanić, 2011). Očigledno je da je postojanje rodni razlika na mjerama vremenskih perspektiva na hrvatskom uzorku još uvijek diskutabilno te su potrebna nova istraživanja kako bi se nadopunilo spoznaje u ovom području.

Što se tiče pozitivnog i negativnog afekta, prijašnja istraživanja su pokazala da se uloga spola, stupnja obrazovanja, zanimanja, kulture i dobi na PANAS može ignorirati (Watson, 2000; prema Fuček, 2007), a ni u ovom istraživanju nisu dobivene statistički značajne razlike u izraženosti ovih dimenzija kod muškaraca i žena.

Također, razlika se nije pokazala ni kod izraženosti depresije između muškaraca i žena, ali je zato pronađena kod anksioznosti i stresa, gdje žene imaju statistički značajno više rezultate od muškaraca. Objašnjenje veće podložnosti žena anksioznosti i stresu može se pronaći u prije spomenutim ulogama žena. Naime, upravo zbog velikog opsega obaveza i dužnosti kod žena te zbog pritisaka i želje da se besprijekorno zadovolje različite uloge, žene će kroz život vjerojatno biti podložnije anksioznosti i stresu nego muškarci. Greene i DeBacker (2004) također tvrde da su žene anksioznije zbog gradnje karijere i drugih životnih ciljeva koji su u sukobu s obavezom podizanja obitelji. Kod depresivnosti nisu pronađene značajne razlike između muškaraca i žena pa je moguće da je nepostojanje ovakve razlike rezultat ekonomske krize u Hrvatskoj koja je utjecala na životni standard, kako kod muškaraca, tako i kod žena, u vidu smanjenja plaća, gubitka radnih mjesta i povećanja skupoće života.

Drugi problem bio je ispitati pridonosi li vremenska perspektiva, i koliko, objašnjenju varijance depresivnosti, anksioznosti i stresa, pored dobi, stupnja obrazovanja i pozitivnog i negativnog afekta te ispitati postoje li rodni obrasci u ulozi vremenske perspektive u objašnjenju varijance depresivnosti, anksioznosti i stresa.

Generalno, može se zaključiti da se doprinos vremenske perspektive u objašnjenju izraženosti varijance depresivnosti, anksioznosti i stresa, i kod muškaraca i žena, konzistentno pokazuje relativno malim, ali ipak statistički značajnim, nakon kontroliranja pozitivnog i negativnog afekta te općih demografskih karakteristika. Kod depresivnosti, i kod muškaraca i kod žena, statistički značajno doprinosi objašnjenju varijance s dodatnih 7%, dok kod anksioznosti i stresa doprinosi nešto manje, iako i dalje statistički značajno (kod muškaraca s dodatnih 5%, a kod žena s dodatnih 4%).

Dosta zanimljivi rezultati ovog istraživanja na koje se vrijedi osvrnuti vezani su uz rodne razlike u ulozi vremenske perspektive koja sudjeluje u razvijanju simptoma depresivnosti, anksioznosti i stresa. Naime, kod muškaraca se posjedovanje prošle negativne vremenske perspektive konzistentno pokazuje rizičnim čimbenikom ranjivosti koji pridonosi lošijem psihičkom zdravlju, odnosno pojavi simptoma depresivnosti, anksioznosti i stresa, pri čemu taj rizični čimbenik očito nije rodno selektivan. Dakle, i kod žena se značajnim rizičnim čimbenikom pokazuje posjedovanje prošle negativne vremenske perspektive. Nalaz da se negativna prošlost, kod muškaraca i žena, pokazala značajnim prediktorom depresivnosti, anksioznosti i stresa, svakako nije neočekivan ako uzmemo u obzir činjenicu da prošla negativna vremenska perspektiva predstavlja rizičan faktor za razvoj depresije i anksioznosti i još niza nepoželjnih ishoda (Zimbardo i Boyd, 1999). Ruminacija, koja se može opisati kao repetitivno i pasivno razmišljanje o simptomima depresije, kao i o uzrocima i posljedicama tih simptoma, predstavlja važan kognitivni rizični faktor za razvijanje depresije, a mogući mehanizam kroz koji ruminacija produžuje i intenzivira depresiju je kroz pojačavanje učinka depresivnog raspoloženja na negativno razmišljanje, stvarajući tako opasan krug kognitivno-afektivnog procesiranja (Nolen-Hoeksema, 1991; prema Lo, Ho i Hollon, 2008). Tako se može objasniti i nalaz da je prošla negativna vremenska perspektiva, koja je isto karakterizirana negativnim ruminiranjem, samo onim o prošlim događajima, prediktivna za razvoj simptoma depresivnosti.

Ipak, cjelokupna situacija kod žena je znatno složenija i nejasnija nego kod muškaraca, pa kod njih uz već spomenutu orijentiranost na negativnu prošlost, i niži rezultat na prošloj pozitivnoj i budućoj vremenskoj perspektivi pogoduje većoj izraženosti simptoma depresivnosti. Taj nalaz je u skladu s istraživanjem Zimbarda i Boyda (1999) gdje je dobivena negativna korelacija depresivnosti s prošlom pozitivnom

i budućom vremenskom perspektivom. Drugim riječima, manje pozitivni stavovi prema prošlosti i manja usmjerenost prema budućim dobicima i postavljanju i postizanju budućih ciljeva, predviđa viši rezultat na skali depresivnosti. Zimbardo i Boyd (2008) također tvrde da su oni usmjereni na budućnost manje depresivni od drugih jer ne provode svoje vrijeme ruminirajući o prošlim negativnim iskustvima već se fokusiraju na ono što se tek treba dogoditi. Žene su, u tom pogledu, posebno primorane biti proaktivne kako bi uspješno uskladile i ispunile obiteljske i poslovne obveze.

Razmatrajući situaciju kod anksioznosti i stresa, situacija je i dalje prilično složena te se bitnim čimbenikom ranjivosti žena, osim višeg rezultata na negativnoj prošlosti, pokazuje niži rezultat na prošloj pozitivnoj i viši rezultat na sadašnjoj hedonističkoj perspektivi. Logično je da anksioznost i stres rastu što je veća usmjerenost na negativne i averzivne stavove prema prošlosti i što je manja usmjerenost na pozitivne stvari iz prošlosti. No, dobiveni nalaz da je hedonistička sadašnjost pozitivan prediktor anksioznosti nije u skladu s dosadašnjim stranim istraživanjima u kojima nije pronađena korelacija između ove vremenske perspektive i anksioznosti. Ipak, Kušanić (2011) je u svom istraživanju dobila da su visoki rezultati na hedonističkoj sadašnjosti povezani s visokom anksioznosti u romantičnim vezama. Nalaz je objašnjen time što visoko anksiozne osobe imaju negativan model o sebi te taj osjećaj manje vrijednosti i smanjene samoeфикаsnosti dovodi do toga da manje planiraju budućnost, rjeđe postavljaju daljnje ciljeve, manje su proaktivne pa su zato više orijentirane na hedonističku sadašnjost i ne razmišljaju o budućim posljedicama. U budućim istraživanjima trebalo bi podrobnije ispitati odnos između ove vremenske perspektive i anksioznosti kako bi se provjerilo ovo objašnjenje.

Rezultati istraživanja koji govore u prilog tome da orijentiranost na hedonističku sadašnjost pogoduje većem stresu kod žena mogu se objasniti nalazima koje su pronašli Holman i Zimbardo (2003; prema Boyd i Zimbardo, 2005) u svom istraživanju gdje ističu da pojedinci orijentirani na sadašnju hedonističku vremensku perspektivu razgovaraju o svojim stresorima i traumatičnim događajima, ali i pribjegavaju izbjegavajućem stilu suočavanja sa stresom tj. najčešće ignoriraju svoje probleme i izbjegavaju napraviti nešto konstruktivno kako bi se suočili s njima pa posljedično kod njih razina stresa i dalje ostaje visokom. Osim toga, pronašli su da se pojedinci s visokom prošlom negativnom vremenskom perspektivom loše suočavaju sa životnim

stresovima te doživljavaju mnogo društvenih konflikata i negativnih emocija za vrijeme suočavanja, dok se oni s visokim rezultatom na prošloj pozitivnoj vremenskoj perspektivi učinkovitije suočavaju sa stresnim situacijama jer imaju više društvene potpore. To donekle objašnjava rezultate ovog istraživanja koji govore da viši rezultat na prošloj negativnoj i niži rezultat na prošloj pozitivnoj vremenskoj perspektivi predviđa viši rezultat na stresu kod žena.

Važno je naglasiti da se, sukladno postavljenoj hipotezi, prošla negativna vremenska perspektiva pokazala kao konzistentno značajan prediktor u objašnjenju varijance depresivnosti, anksioznosti i stresa, kod muškaraca i žena, s tim da su se kod žena još neke perspektive pokazale statistički značajnima. Ono što nije u skladu s očekivanjima je vrlo zanimljiv nalaz da se sadašnja fatalistička vremenska perspektiva nije pokazala statistički značajnim prediktorom depresivnosti, anksioznosti i stresa, ni kod muškaraca ni kod žena. Potencijalno objašnjenje ovih neočekivanih nalaza možda leži u tome što fatalistička sadašnjost na neki način predstavlja zaštitni faktor protiv neugodnih emocionalnih stanja kojima osobe podliježu u teškim životnim situacijama u smislu prepuštanja sudbini i višim silama na koje se ne može utjecati pa se i tako nema smisla emocionalno angažirati oko njih. Možda ljudi s većom usmjerenošću na sadašnju fatalističku vremensku perspektivu jednostavno prihvaćaju stanje takvim kakvo jest i prestaju razmišljati o tome. Ovo bi se moguće objašnjenje rezultata svakako trebalo detaljnije istražiti u budućim istraživanjima kako bi se ova pretpostavka mogla potvrditi ili opovrgnuti.

Vrlo značajan i velik doprinos objašnjenju varijance depresivnosti, anksioznosti i stresa pokazale su i bazične dimenzije afekta - pozitivni i negativni afekt. Kao što je i logično, višu depresivnost kod muškaraca i žena predviđa viši negativni afekt kojeg obilježava nezadovoljstvo, nervoza i razdražljivost te niži pozitivni afekt kojeg karakterizira letargičnost, apatičnost i osjećaj dosade. Također, u dvofaktorskom modelu depresije i anksioznosti, negativni afekt predstavlja nespecifičan faktor koji je zajednički depresiji i anksioznosti, a pozitivni afekt predstavlja specifičan faktor koji je primarno povezan s depresijom (Fuček, 2007). To nam se potvrdilo i u ovom slučaju, budući da su pozitivni i negativni afekt značajno povezani s depresivnošću. Također, potvrđen je i tripartitni model anksioznosti i depresije koji, između ostaloga, tvrdi da se

depresija sastoji od visokog negativnog afekta i niskog pozitivnog afekta (Voelz i Joiner, 2002), što je i ovdje slučaj.

Kod anksioznosti u muškaraca i žena, samo je viši negativni afekt predviđa viši rezultat na anksioznosti. Tako sugerira i dvofaktorski model koji tvrdi da pozitivni afekt predstavlja specifičan faktor koji je primarno povezan s depresivnošću, ali ne i s anksioznošću, dok je negativni afekt zajednički depresiji i anksioznosti (Fuček, 2007). Tripartitni model anksioznosti i depresije predlaže da je anksioznost, osim s visokom fiziološkom pobudenošću, karakterizirana i visokim negativnim afektom (Voelz i Joiner, 2002), što je dobiveno i na ovom uzorku muškaraca i žena budući da je negativni afekt značajan pozitivni prediktor anksioznosti.

Što se stresa tiče, samo se negativni afekt kod muškaraca i žena pokazao značajnim pozitivnim prediktorom stresa. Može se reći da viši negativni afekt tj. veće nezadovoljstvo, nervoza i razdražljivost pogoduju višem rezultatu na subskali stresa.

Činjenica da se samo prošla negativna vremenska perspektiva kod muškaraca pokazala značajnim prediktorom depresivnosti, anksioznosti i stresa ima zapravo vrlo bitne praktične implikacije u kliničkom tretmanu muškaraca. Naime, većina ljudi pretpostavlja da sjećanja iz prošlosti zahvaćaju ono što se stvarno dogodilo u prošlosti i da su ta sjećanja stalna tj. nisu podložna promjeni. No, sjećanja se ipak mijenjaju s vremenom i ne predstavljaju objektivne zapise iz prošlosti. Zapravo, sjećanja se rekonstruiraju, i na njihovu rekonstrukciju utječu sadašnji stavovi, vjerovanja i dostupne informacije (Zimbardo i Boyd, 2008). Unatoč raznim propustima u sjećanju u vidu zaboravljanja događaja koji su se stvarno dogodili ili sjećanja stvari koje se nikad nisu dogodile, objektivni prošli događaji mogu i dalje imati bitnu ulogu u određivanju i oblikovanju pojedinca. Ipak, Zimbardo i Boyd (2008) tvrde da objektivna prošlost, na neki način, utječe na svakog pojedinca, ali ga zasigurno ne određuje u potpunosti. Drugim riječima, oni zaključuju da ne možemo utjecati na ono što se dogodilo u prošlosti, ali svakako možemo promijeniti stav prema onome što se dogodilo, i ta spoznaja pruža nadu u promjenu. Dakle, ono što ljudi vjeruju o prošlosti utječe na način na koji razmišljaju, osjećaju i ponašaju se u sadašnjosti, i tu se, u biti, nalaze praktične implikacije u vidu kliničkog tretmana depresivnih i anksioznih muškaraca s izraženom prošlom negativnom vremenskom perspektivom. Kao što joj i ime sugerira, prošla negativna vremenska perspektiva je potencijalno destruktivna za pojedinca te su osobe s

izraženom ovom perspektivom manje sretne, zdrave i uspješne. Depresivni pacijenti s kognitivnim distorzijama, koji su jako usmjereni na negativnu prošlost, s globalnim atribucijama, često su još podložniji depresivnim ruminacijskim krugovima. Zato bi se intervencijski program trebao usmjeriti na učenje takvih osoba kako rekonstruirati prošla negativna iskustva na način da ih se neutralizira ili otkriva neke skrivene pozitivne elemente u njima (Boniwell i Zimbardo, 2004).

S druge strane, ženama bi se, prema rezultatima ovog istraživanja, u kliničkom tretmanu trebalo pristupiti na drugačiji tj. sveobuhvatniji način u smislu rada na promjeni više različitih vremenskih perspektiva. I kod njih je vrlo bitno raditi na rekonstruiranju prošlih negativnih iskustava jer se negativna prošlost pokazala naj snažnije povezanom s depresivnošću i anksioznošću od svih vremenskih perspektiva. No, kod depresivnih žena, prema dobivenim nalazima koji govore u prilog tome da je buduća vremenska perspektiva negativni prediktor depresije, u kliničkim tretmanima trebalo bi se raditi i na usmjeravanju na budućnost. Takvi pojedinci su inače manje depresivni jer svoje vrijeme ne provode ruminirajući o prošlim negativnim događajima (Zimbardo i Boyd, 2008) pa bi učenje usmjeravanja na budućnost moglo pridonijeti tome da manje razmišljaju o negativnim iskustvima iz prošlosti. Prošla pozitivna vremenska perspektiva se jednako tako kod žena pokazala bitnom u predviđanju depresivnosti pa bi se u kliničkom tretmanu, osim svega spomenutog, trebalo raditi i na jačanju pozitivnih stavova prema prošlosti.

Kod anksioznih žena i onih s poremećajima uzrokovanim različitim stresorima, trebalo bi raditi na neutraliziranju hedonističke sadašnjosti i negativne prošlosti zbog toga što su ove perspektive, prema rezultatima ovog istraživanja, pozitivni prediktori anksioznosti i stresa. Za prošlu pozitivnu vremensku perspektivu se pokazalo da je ona negativni prediktor anksioznosti i stresa što znači da bi se u kliničkom tretmanu, uz rekonstruiranje prošlih negativnih iskustava, pažnja trebala posvetiti i jačanju pozitivnih stavova prema prošlosti.

Završna razmatranja o provedenom istraživanju

Kao što je i ranije rečeno, budući da su pronađene nekonzistentnosti u rodним razlikama u izraženosti vremenskih perspektiva na ovom uzorku u odnosu na strana

istraživanja te prošla istraživanja na hrvatskom uzorku, potrebno je u daljnjim istraživanjima detaljnije ispitati te razlike, ali i ispitati povezanost dobi i vremenske perspektive na hrvatskom uzorku.

Korelacijska priroda ovog istraživanja ne dopušta zaključivanje o uzroku povezanosti vremenskih perspektiva i ostalih varijabli. Kako se na temelju dobivenih nalaza ne može zaključivati o uzročno-posljedičnim odnosima između varijabli, potrebna su dodatna istraživanja kako bi se oni utvrdili.

U ovom istraživanju korištena je *Skala depresivnosti, anksioznosti i stresa* (DASS-21) koja mjeri učestalost i prisustvo simptoma 3 negativna emocionalna stanja depresivnosti, anksioznosti i stresa u posljednjih tjedan dana što znači da mjeri prolazna emocionalna stanja. U budućim istraživanjima koja se bave odnosom vremenske perspektive i neugodnih emocionalnih stanja bilo bi zanimljivo koristiti mjerne instrumente koji mjere npr. anksioznost kao osobinu ličnosti te ispitati odnos vremenske perspektive s tako zahvaćenom anksioznošću kao osobinom ličnosti.

Naravno, treba uzeti u obzir da uzorak u ovom istraživanju nikako nije reprezentativan budući da su istraživanjem zahvaćene informatički pismenije osobe, koje su možda ujedno i obrazovanije. Prijedlog za buduća istraživanja na ovu temu je da se uzorak učini reprezentativnijim na način da se sudionicima podijele upitnici tipa papir-olovka kako bi se uzorkom zahvatile i one osobe koje nisu informatički pismene.

ZAKLJUČAK

Istraživanje je provedeno na uzorku od 719 sudionika iz Republike Hrvatske, dobnog raspona od 18 do 66 godina starosti.

1. Žene su u prosjeku statistički značajno više usmjerene na prošlu pozitivnu, sadašnju fatalističku i buduću vremensku perspektivu, dok rodne razlike na negativnoj prošlosti i hedonističkoj sadašnjosti nisu pronađene. Kod pozitivnog i negativnog afekta nisu dobivene statistički značajne razlike između muškaraca i žena. Žene u prosjeku imaju statistički značajno više rezultate na subskali anksioznosti i stresa u odnosu na muškarce, dok na subskali depresivnosti nisu pronađene rodne razlike.
2. Utvrđeno je da su pojedine varijable vremenskih perspektiva značajni prediktori depresivnosti, anksioznosti i stresa kod muškaraca i žena te značajno pridonose objašnjenju varijance depresivnosti, anksioznosti i stresa i nakon kontroliranja općih demografskih karakteristika te pozitivnog i negativnog afekta. Preciznije, negativna prošlost se pokazala jedinim značajnim prediktorom depresivnosti, anksioznosti i stresa kod muškaraca. Pritom muškarci više usmjereni na negativnu prošlost imaju više rezultate na skali depresivnosti, anksioznosti i stresa. Kod žena, značajnim prediktorima depresivnosti pokazale su se (redom od najprediktivnije prema najmanje prediktivnoj): prošla negativna, prošla pozitivna i buduća vremenska perspektiva. Viša usmjerenost na prošlu negativnu te niža usmjerenost na prošlu pozitivnu i buduću vremensku perspektivu predviđala je višu depresivnost kod žena. Značajnim prediktorima anksioznosti u žena pokazale su se (redom od najprediktivnije prema najmanje prediktivnoj): negativna prošlost, hedonistička sadašnjost i pozitivna prošlost. Viša usmjerenost na negativnu prošlost i hedonističku sadašnjost te niža usmjerenost na pozitivnu prošlost predviđala je višu anksioznost kod žena. Značajnim prediktorima stresa kod žena pokazale su se (redom od najprediktivnije prema najmanje prediktivnoj): hedonistička sadašnjost, pozitivna prošlost i negativna prošlost. Viša usmjerenost na negativnu prošlost i hedonističku sadašnjost te niža usmjerenost na pozitivnu prošlost predviđala je viši stres kod žena.

LITERATURA

- Athawale, R. (2004). *Cultural, gender and socio-economic differences in time perspective among adolescents*. Master's thesis. Bloemfontein: Faculty of Humanities at the University of the Free State.
- Begić, D. (2011). *Psihopatologija*. Zagreb: Medicinska naklada.
- Boniwell, I. (2005). Beyond time management: how the latest research on time perspective and perceived time use can assist clients with time-related concerns. *International Journal of Evidence Based Coaching and Mentoring*, 3(2), 61-74.
- Boniwell, I. i Zimbardo, P. G. (2004). Balancing one's time perspective in pursuit of optimal functioning. Linley, P. A. i Joseph, S. (Ur), *Positive psychology in practice* (poglavlje 10). Hoboken, NJ: Wiley.
- Boyd, J. N. i Zimbardo, P. G. (2005). Time perspective, health, and risk taking. Strathman, A. i Joireman, J. (Ur), *Understanding Behavior in the Context of Time: Theory, Research and Application* (poglavlje 5). New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Brnić, P. (2002). *Odnos maskulnosti, femininosti te nekih sociodemografskih varijabli sa lokusom kontrole*. Neobjavljeni diplomski rad. Zagreb: Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta u Zagrebu.
- Crawford, J. R. i Henry, J. D. (2003). The Depression Anxiety Stress Scales (DASS): Normative data and latent structure in a large non-clinical sample. *British Journal of Clinical Psychology*, 42, 111 – 131.
- Davison, G. C. i Neale, M. N. (2002). *Psihologija abnormalnog doživljavanja i ponašanja*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Fuček, I. (2007). *Odnos strukture afekta i multidimenzionalne anksioznosti*. Neobjavljeni diplomski rad. Zagreb: Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta u Zagrebu.
- Greene, B. A. i DeBacker, T. K. (2004). Gender and Orientations Toward the Future: Links to Motivation. *Educational Psychology Review*, 16 (2), 91-120.
- Kamenov, Ž. i Galić, B. (2009). *Percepcija, iskustva i stavovi o rodnoj diskriminaciji u Republici Hrvatskoj – Izvještaj o istraživanju*. Zagreb: Ured za ravnopravnost spolova Vlade Republike Hrvatske.
- Keough, K. A., Zimbardo, P. G. i Boyd, J. N. (1999). Who's smoking, drinking, and using drugs? Time perspective as a predictor of substance use. *Basic and Applied Social Psychology*, 21(2), 149-164.

- Knezović, Z i Križanić, V. (2007). Neki metodološki aspekti adaptacije skale PANAS-X. Rad prezentiran na skupu XVIII. Dani Ramira i Zorana Bujasa, Zagreb, Hrvatska.
- Kosovac, S. (2011). *Vremenska perspektiva i atribucijski stil*. Neobjavljeni diplomski rad. Zagreb: Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta u Zagrebu.
- Kušanić, I. (2011). *Odnos privrženosti ljubavnim partnerima u odrasloj dobi i vremenskih perspektiva*. Neobjavljeni diplomski rad. Zagreb: Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta u Zagrebu.
- Lo, C. S. L., Ho, S. M. Y. i Hollon, S. D. (2008). The effects of rumination and negative cognitive styles on depression: A mediation analysis. *Behaviour Research and Therapy*, 46, 487-495.
- Mello i Worrell (2006). The relationship of time perspective to age, gender, and academic achievement among academically talented adolescents. *Journal for the Education of the Gifted*, 29(3), 271-289.
- Petz, B. (1992). *Psihologijski rječnik*. Zagreb: Prosvjeta.
- Ruljančić, D. (2012). *Prilog provjeri psihometrijskih karakteristika hrvatske verzije Skale depresivnosti, anksioznosti i stresa (DASS-21) na kliničkom i nekliničkom uzorku*. Neobjavljeni diplomski rad. Zagreb: Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta u Zagrebu.
- Voelz, Z. R. i Joiner, T. E. (2002). The Tripartite model of anxiety and depression: implications for the assessment and treatment of depressed adults and adolescents. *Primary Psychiatry*, 9(6), 59-62.
- Zaleski, Z. (1996). Future anxiety: concept, measurement, and preliminary research. *Personality and Individual Differences*, 21(2), 165-174.
- Zimbardo, P. G. i Boyd, J. N. (1999). Putting time in perspective: a valid, reliable individual-differences metric. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(6), 1271-1288.
- Zimbardo, P. G. i Boyd, J. N. (2008). *The Time Paradox*. New York: Free Press.

PRILOG

ZTPI

Pročitajte svaku tvrdnju i, najiskrenije što možete, odgovorite na pitanje: U kojoj mjeri se ono što tvrdnja izražava odnosi na mene? Zaokružite odgovarajući broj. Brojevi znače sljedeće:

1	2	3	4	5
Uopće se ne odnosi na mene		Podjednako se odnosi i ne odnosi na mene		U potpunosti se odnosi na mene

1. Vjerujem da je druženje radi zabave s prijateljima jedno od važnih životnih zadovoljstava.	1	2	3	4	5
2. Poznati prizori, zvukovi i mirisi iz djetinjstva često mi donose bujicu predivnih uspomena.	1	2	3	4	5
3. Sudbina određuje velik dio mog života.	1	2	3	4	5
4. Često razmišljam o tome što sam sve tijekom života trebao napraviti drugačije.	1	2	3	4	5
5. Donosim odluke uglavnom pod utjecajem osoba i stvari koje me okružuju.	1	2	3	4	5
6. Vjerujem da bi dan trebalo svakoga jutra unaprijed isplanirati.	1	2	3	4	5
7. Ugodno mi je razmišljati o vlastitoj prošlosti.	1	2	3	4	5
8. Ponašam se impulzivno.	1	2	3	4	5
9. Ne brinem se ukoliko stvari nisu obavljene na vrijeme.	1	2	3	4	5
10. Kada nešto želim postići, točno postavim ciljeve i razmotrim kako ih mogu ostvariti.	1	2	3	4	5
11. Sve u svemu, u mojoj prošlosti ima puno više dobrih nego loših iskustava.	1	2	3	4	5
12. Dok slušam svoju omiljenu glazbu, često mi se dogodi da u potpunosti izgubim pojam o vremenu.	1	2	3	4	5
13. Poštivanje rokova i ispunjavanje obaveza dolazi prije zabave.	1	2	3	4	5
14. Bit će što bude, bez obzira što ja radim.	1	2	3	4	5
15. Uživam u pričama o tome kako je bilo u 'dobra stara vremena'.	1	2	3	4	5
16. Bolna iskustva iz prošlosti često se ponavljaju u mojim mislima.	1	2	3	4	5
17. Nastojim živjeti što potpunije, dan za danom.	1	2	3	4	5
18. Uzrujava me kada kasnim na sastanke i dogovore.	1	2	3	4	5
19. Kad bih mogao, živio bih svaki dan kao da mi je posljednji.	1	2	3	4	5
20. Sjećanja na dobra vremena lako mi padaju na pamet.	1	2	3	4	5
21. Svoje obaveze prema prijateljima i nadređenima ispunjavam na vrijeme.	1	2	3	4	5
22. U prošlosti sam bio zlostavljan i odbacivan.	1	2	3	4	5
23. Odluke donosim kako mi dođe u tom trenutku.	1	2	3	4	5
24. Prihvaćam svaki dan takav kakav je, umjesto da ga pokušavam isplanirati.	1	2	3	4	5
25. Ima previše neugodnih sjećanja iz prošlosti o kojima ne volim razmišljati.	1	2	3	4	5

26. Važno mi je unijeti uzbuđenje u svoj život.	1	2	3	4	5
27. U prošlosti sam činio greške koje bih želio poništiti.	1	2	3	4	5
28. Smatram da je važnije uživati u onome što radiš, nego to obaviti na vrijeme.	1	2	3	4	5
29. Hvata me nostalgija za mojim djetinjstvom.	1	2	3	4	5
30. Prije donošenja odluke odvagmem dobre i loše strane te odluke.	1	2	3	4	5
31. Riskiranje sprečava da mi život postane dosadan.	1	2	3	4	5
32. Za mene je važnije uživati u životnom putu nego se usmjeriti samo na cilj.	1	2	3	4	5
33. Stvari rijetko ispadnu onako kako sam očekivao.	1	2	3	4	5
34. Teško mi je zaboraviti neugodne prizore iz moje mladosti.	1	2	3	4	5
35. Aktivnosti nisu toliko ugodne ako moram razmišljati o njihovim rezultatima.	1	2	3	4	5
36. Čak i kad uživam u sadašnjosti, ne mogu izbjeći usporedbe sa sličnim iskustvima iz prošlosti.	1	2	3	4	5
37. Nije moguće stvarno planirati budućnost jer se stvari previše mijenjaju.	1	2	3	4	5
38. Moj životni put kontroliraju sile na koje ne mogu utjecati.	1	2	3	4	5
39. Nema smisla brinuti oko budućnosti kad ionako ni na što ne mogu utjecati.	1	2	3	4	5
40. Završavam zadatke na vrijeme zahvaljujući svom redovitom radu.	1	2	3	4	5
41. Često se isključim dok članovi moje obitelji razgovaraju o tome kako je nekad bilo.	1	2	3	4	5
42. Volim riskirati kako bih unio uzbuđenje u svoj život.	1	2	3	4	5
43. Obično radim popis stvari koje trebam obaviti.	1	2	3	4	5
44. Češće slijedim svoje srce nego glavu.	1	2	3	4	5
45. Kada imam posla koji trebam obaviti sposoban sam odoljeti iskušenjima.	1	2	3	4	5
46. Zna me ponijeti uzbuđenje trenutka.	1	2	3	4	5
47. Današnji način života je prekompliciran, više bi mi odgovarao jednostavniji život, kakav je bio u prošlosti.	1	2	3	4	5
49. Više mi se sviđaju moji prijatelji koji su spontani nego oni predvidljivi.	1	2	3	4	5
50. Volim obiteljske rituale i običaje koji se redovito ponavljaju.	1	2	3	4	5
51. Razmišljam o lošim stvarima koje su mi se dogodile u prošlosti.	1	2	3	4	5
52. Ustrajem u teškim i dosadnim zadacima ukoliko mi to može pomoći u napredovanju.	1	2	3	4	5
53. Trošenje zarade na današnja zadovoljstva bolje je nego štednja za sigurnu budućnost.	1	2	3	4	5
54. Sreća se često isplati više nego naporan rad.	1	2	3	4	5
55. Razmišljam o dobrim stvarima koje sam propustio u svom životu.	1	2	3	4	5
56. Volim kada su moji odnosi s bliskim osobama strastveni.	1	2	3	4	5
57. Uvijek će biti vremena da uhvatim korak s poslom.	1	2	3	4	5