

P5 OSJETLJIVOST NA POTKREPLJENJE I MENTALNO ZDRAVLJE

Ana Čima Franc¹, Ivana Hromatko², ¹KBC Zagreb, Hrvatska, ²Odsjek za psihologiju
Filozofski fakultet, Sveučilište u Zagrebu, Hrvatska
anacima.psi@gmail.com

Teorija osjetljivosti na potkrepljenja postulira tri bihevioralna motivacijska sustava u podlozi stabilnih obrazaca ponašanja: bihevioralni inhibicijski sustav (BIS), bihevioralni aktivacijski sustav (BAS) i sustav borbe ili bijega (FFFS). BIS i FFFS kočje ponašanja koja bi mogla biti ugrožavajuća za organizam, pa se njihova osjetljivost povezuje sa sklonošću doživljavanju neugodnih emocija. BAS je pak ključan za ponašanja pristupanja okolini s ciljem pribavljanja resursa potrebnih za preživljavanje i reprodukciju, no recentna istraživanja pokazuju da se unutar ovih motivacija treba dodatno razlikovati četiri komponente: postavljanje cilja (želja), planiranje i započinjanje nužnih aktivnosti koje vode cilju, upornost u postizanju cilja te ugoda kad je cilj postignut. Cilj ovog istraživanja bio je provjeriti na koji su način ove različite komponente povezane s mjerama mentalnog zdravlja, uključujući anksioznost, depresivnost i sklonost ruminacijama. U tu svrhu proveli smo online istraživanje na N=446 (272 žene) odraslih sudionika (Mdob=34; SD=12). Od važnijih nalaza izdvajamo kako sudionici koji su skloniji izbjegavanju, kao i reakcijama borbe/bijega/blokiranja, postižu više rezultate na mjerama depresivnosti, stresa, svim komponentama anksioznosti (socijalna, tjelesna, svakodnevna i anksioznost u novim situacijama), kao i u sklonosti ruminativnom razmišljanju. Što se aktivacijskog sustava tiče, sudionici koji postižu više rezultate na upitnicima depresivnosti, anksioznosti i stresa pokazuju veću ambicioznost (želja), no manje su uporni u njenom ostvarivanju te manje uživaju u ostvarenom dobitku. Pritom će oni koji se više boje socijalne evaluacije i novih situacija rjeđe tražiti načine za ostvarenje svojih ambicija. Ovi nalazi naglašavaju složenu povezanost između bihevioralnih motivacijskih sustava i mentalnog zdravlja te mogu imati važne implikacije za psihološke intervencije usmjerene na regulaciju motivacije i emocionalnih reakcija.

Ključne riječi: gađenje, multimodalni pristup, fiziologija, bihevioralni imunosni sustav