

**Próffræðilegir eiginleikar íslenskrar þýðingar Creatures of Habit Scale og
Habit Index of Negative thinking**

Bergrún Mist Jóhannesdóttir
Snæbjört Sif Jóhannesdóttir

Lokaverkefni til BS-gráðu í sálfræði
Leiðbeinendur: Ragnar Pétur Ólafsson og Kristján Helgi Hjartarson

Sálfræðideild
Heilbrigðisvísindasvið Háskóla Íslands
Júní 2019

Ritgerð þessi er lokaverkefni til BS gráðu í sálfræði og er óheimilt að afrita ritgerðina á nokkurn hátt nema með leyfi réttihafa.

© Bergrún Mist Jóhannesdóttir og Snæbjört Sif Jóhannesdóttir, 2019

Prentun: Háskólaprent
Reykjavík, Ísland 2019

Útdráttur

Markmið rannsóknarinnar var að kanna próffræðilega eiginleika sjálfsmatskvarðanna *Habit Index of Negative Thinking* og *Creatures of Habit Scale* í íslensku þýðingu. Báðir kvarðanir mæla vanabundna eiginleika, sá fyrri metur vanabundnar neikvæðar sjálfshugsanir og hinn síðari vanabundna eiginleika daglegra athafna sem einkennast af rútínu og sjálfvirkni. Eins var athugað hvort vanabundnir eiginleikar veiti forspá um kvíða- og þunglyndiseinkenni umfram neikvætt innihald hugsana. Alls 340 háskólanemar tóku þátt, 241 konur, 95 karlar og fjórir sem tilgreindu ekki kyn sitt. Meðalaldur úrtaksins var 22,8 ár. Þátttakendur svöruðu sjö sjálfsmatskvörðum í heimsókn til rannsakenda. Þáttgreining gaf til kynna að *Creatures of Habit Scale* skiptist í tvo undirþætti sem einkennast af rútínu og sjálfvirkni og áreiðanleiki þáttanna var viðunandi. Þáttgreining á *Habit Index of Negative Thinking* studdi eins þátta líkan sem endurspeglar vanabundnar neikvæðar sjálfshugsanir. Áreiðanleiki þáttarins var mjög góður. Sjálfsmatskvarðarnir hafa viðunandi próffræðilega eiginleika til notkunar í íslensku þýði. Niðurstöður sýndu að vanabundnar neikvæðar sjálfshugsanir veita forspá um kvíða- og þunglyndiseinkenni umfram neikvætt innihald hugsana en rútína og sjálfvirkni höfðu ekki slík áhrif. Það bendir til þess að það að hve miklu leyti neikvæðar hugsanir eru vanabundnar hefur áhrif á skaðlega framvindu umfram neikvætt innihald þeirra.

Þakkarorð

Við viljum þakka Ragnari P. Ólafssyni og Kristjáni H. Hjartarsyni fyrir góða leiðsögn við skrif þessa lokaverkefnis. Eins viljum við þakka Maríu Mjöll Björnsdóttur og Alexöndru Arnardóttur fyrir prófarkarlestur og góðfúslega aðstoð sína.

Efnisyfirlit

Inngangur	5
Vani sem afleiðing umhverfisvísbenda	5
Kenningarrámmi um vanabundna eiginleika þunglyndisþanka	6
Jákvæð viðhorf til gagnsemi þunglyndisþanka	7
Próffræðilegir eiginleikar mælitækja sem meta vana	8
Próffræðilegir eiginleikar <i>Creatures of Habit Scale</i>	8
Próffræðilegir eiginleikar <i>Habit Index of Negative Thinking</i>	9
Markmið Rannsóknarinnar	10
Aðferð	12
Þátttakendur	12
Mælitæki	12
<i>Creatures of Habit Scale</i> (COHS)	12
<i>Habit Index of Negative Thinking</i> (HINT)	12
<i>Hospital Anxiety and Depression Scale</i> (HADS)	13
<i>Ruminative Response Scale</i> (RRS)	13
<i>Positive Beliefs about Rumination Scale Revised</i> (PBRs-R)	14
<i>Penn State Worry Questionnaire</i> (PSWQ)	14
Framkvæmd	14
Tölfræðileg úrvinnsla	15
Niðurstöður	16
Lýsandi tölfræði og áreiðanleiki	16
Fylgni á milli sjálfsmatskvarða	16
Kynjamunur	18
Þáttbygging <i>Creatures of Habit</i> kvarðans	18
Þáttbygging <i>Habit Index of Negative Thinking</i> kvarðans	21
Þáttbygging <i>Positive Beliefs in Rumination</i> kvarðans í íslenskri þýðingu	23
Umræður	27
Heimildir	31
Viðauki A	34
Viðauki B	36

Inngangur

Vani (*habit*) er almennt skilgreindur sem endurtekin hegðun í stöðugu umhverfi sem einkennist af sjálfvirkni (*automaticity*) (Aarts og Dijksterhuis, 2000; Verplanken, 2006; Verplanken og Orbell, 2003). Samkvæmt atferlissinum 20. aldar er vani hegðun sem festist í sessi vegna skilyrðingarnáms og áhersla var lögð á endurtekningu hegðunar (Hull, 1943). Kenningar félags- og persónuleikasálfræðinga sem komu síðar styðja að vani sé endurtekin hegðun en bæta við að hegðunin sé tengd markmiðum og ætlunum fólks (Verplanken, Friberg, Wang, Trafimow og Woolf, 2007; Wood og Neal, 2007). Samkvæmt þeim sækist fólk eftir tiltekinni útkomu í tilteknum aðstæðum með því að endurtaka hegðun sem hefur áður verið árangursrík. Nýlegar rannsóknir á vana renna stöðum undir mikilvægi endurtekningar í stöðugu umhverfi en leggja áherslu á að sjálfvirkni greini vana frá annarri hegðun (Verplanken o.fl., 2007). Bargh (1994) skilgreinir fjóra eiginleika eða einkenni sjálfvirkrar hegðunar. Eiginleikarnir eru skortur á vitund og stjórn, skilvirkni í hugrænni úrvinnslu og skortur á meðvituðum ásetning. Þó er ekki nauðsynlegt að allir eiginleikarnir séu til staðar til að hegðun geti talist sjálfvirk (Bargh, 1994).

Vani sem afleiðing umhverfisvísbenda

Wood og Neal (2007) töldu ríkjandi kenningar um vanamyndun ekki nægilega yfirgripsmiklar og lögðu fram nýtt líkan þar sem vanabundin hegðun er svar við umhverfisvísbendum án tiltekins markmiðs. Hegðun er stýrt af markmiðum á meðan nám á sér stað en þegar hegðun er orðin að vana gerist hún sjálfkrafa, án ætlunar og án áhrifa tiltekinna markmiða. Umhverfisvísbendi sem hafa endurtekið verið til staðar þegar tiltekin marksækin hegðun er framkvæmd munu að lokum nægja til að framkalla hegðunina óháð því hvort umbun sé til staðar eða ekki (Wood og Neal, 2007). Umhverfisvísbendi sem framkalla vana eru fjölbreytt, til dæmis ákveðin staðsetning, manneskja eða athöfn sem kemur á undan hegðuninni, jafnvel innra ástand svo sem neikvætt lyndi eða kvíði. Þessi tengsl umhverfisvísbenda og hegðunar gera það að verkum að erfitt getur verið að breyta hegðun þegar hún er orðin að vana (Wood og Neal, 2007).

Líkan Wood og Neal (2007) á sér stuðning í raungögnum. Þegar hegðun í stöðugu umhverfi er endurtekin það oft að hún verður að vana minnkar virkni framheilabarkar sem er mikilvægur fyrir markmiðasetningu og marksækni (Miller og Cohen, 2001). Rannsóknir á skilyrðingarnámi nagdýra sýna að gengisfelling umbunar, til dæmis þörun umbunar við

fráreiti, dregur ekki markvisst úr tíðni hegðunar ef hegðunin er orðin að vana. Það bendir til þess að hegðunin sé sjálfvirk og óháð styrkjum og refsingum (Adams, 1982). Þá er ljóst að ósveigjanlegir eiginleikar vana geta skert aðlögunarfærni og því hefur áhugi aukist á mögulegu hlutverki vana í þróun geðræns vanda (Ersche, Lim, Ward, Robbins og Stochl, 2017; Verplanken o.fl., 2007; Watkins og Nolen-Hoeksema, 2014). Einstaklingsmunur í tilhneigingu til vanamyndunar gæti að hluta til útskýrt viss einkenni fólks með geðraskanir sem fela í sér endurtekningu (Ersche o.fl., 2017).

Kenningarramma um vanabundna eiginleika þunglyndisþanka

Watkins og Nolen-Hoeksema (2014) lögðu nýlega fram tillögu að kenningarramma þar sem þunglyndisþankar (*depressive rumination*) eru skilgreindir sem hugrænn vani (*mental habit*). Þunglyndisþankar eru tilhneiging til að beina athygli endurtekið og aðgerðarlaust að vandamálum sínum, áhyggjum, vanlíðan og þunglyndi (Nolen-Hoeksema, 1991). Þunglyndisþanka má aðgreina frá neikvæðri sjálfshugsun þar sem hin síðari er alltaf neikvæð og snýr að manneskjunni sjálfri (Verplanken o.fl., 2007). Þunglyndisþankar spá fyrir um upphaf þunglyndislota og virðast enn fremur vera almennur áhættuþáttur fyrir þróun fjölda geðraskanna svo sem kvíða, átröskunar og sjálfsskaða (Nolen-Hoeksema, 2000; Nolen-Hoeksema, Wisco og Lyubomirsky, 2008; Watkins, 2008).

Í kenningu Nolen-Hoeksema (1991) um svörunarstíl (*response style theory*) er þunglyndisþönkum lýst sem stöðugum eiginleika sem kemur fram endurtekið, sjálfkrafa, án ætlunar og er undir lítilli stjórn. Þunglyndisþankar ríma því vel við skilgreiningu Wood og Neal (2007) á vana. Þunglyndisþankar eru gjarnan mældir með *Ruminative Response Style* kvarðanum (Treyner, Gonzalez og Nolen-Hoeksema, 2003). Kvarðinn skiptist í tvær hugsmíðar; að sökkva sér í vandamál sín (*brooding*) og að íhuga vandamál sín (*reflective pondering*). Að sökkva sér í vandamál sín einkennist af aðgerðarlausum samanburði fjarlægra markmiða og núverandi ástands en íhugun vandamála felur í sér að líta inn á við til að fást við úrlausn vandamála og létta á þunglyndiseinkennum (Treyner o.fl., 2003).

Aukning á virkum þunglyndiseinkennum fylgir bæði íhugun og að sökkva sér í vandamál sín, en eingöngu hið síðarnefnda spáir fyrir um aukningu einkenna yfir tíma (Treyner o.fl., 2003). Íhugun vandamála spáir fyrir um fækkun þunglyndiseinkenna yfir tíma. Það bendir til þess að neikvæðar tilfinningar hrindi af stað slíkri hugsun eða að íhugun geti

leitt til neikvæðra tilfinninga til skamms tíma en sé til lengra tíma litið gagnlegt bjargráð til að draga úr slíkum tilfinningum (Erdur-Baker og Bugay, 2010; Treynor o.fl., 2003).

Martin og Tesser (1996) hafa annað sjónarhorn á þunglyndisþanka, sem kemur fram í stjórnunarkenningu (*control theory*) þeirra. Þar eru þunglyndisþankar skilgreindir sem meðvitaðar hugsanir sem snúa að ákveðnu markmiði og eru endurteknar ítrekað þrátt fyrir skort á ytri hvötum. Kenningin getur til um að ástandsháðir þunglyndisþankar (*state rumination*) fari af stað vegna misræmis milli markmiða manneskjunnar og núverandi ástands hennar. Endurteknu hugsanirnar beinast þá að þessu misræmi og viðhaldast þar til markmiðinu er náð eða ekki er lengur sóst eftir að ná því (Martin og Tesser, 1989, 1996).

Tilgangur Watkins og Nolen-Hoeksema (2014) með kenningarrámanum var að skýra áður óskýr tengsl á milli kenningar um svörunarstíl (Nolen-Hoeksema, 1991) og stjórnunarkenningar (Martin og Tesser, 1989, 1996), hvort um sé að ræða aðskilda og ólíka ferla eða hvort sumt fólk fari frá meðvituðum markháðum hugsunum yfir í vanabundna þunglyndisþanka. Þau nýta líkan Wood og Neal (2007) til að skýra þessi tengsl. Þegar meðvitaðar endurteknar hugsanir um misræmi markmiða og raunveruleika eru undir neikvæðu lyndi komnar verður neikvætt lyndi með tímanum að vísbendi sem kveikir á endurteknum hugsunum án aðkomu markmiða. Skynjað misræmi markmiða og raunveruleika getur knúið fram neikvæðar tilfinningar sem eykur líkur á að neikvætt lyndi og endurtekin hugsun eigi sér stað á sama tíma sem aftur ýtir undir myndun vana. Niðurstaðan er sú að þunglyndisþankar geta komið fram óviljandi, sem afurð markháðrar endurteknar hugsunar að því gefnu að hún eigi sér stað í stöðugu umhverfi og innihald hennar sé aðallega neikvætt, aðgerðarlaust og óhlutbundið (Watkins og Nole-Hoeksema, 2014). Þetta gæti útskýrt hvers vegna þunglyndisþankar viðhaldast jafnvel þó þeir hafi neikvæðar afleiðingar, það er einfaldlega of krefjandi að brjótast úr viðjum vanans.

Jákvæð viðhorf til gagnsemi þunglyndisþanka

Sumir telja að hugsa ítrekað um vandamál sín sé gott bjargráð sem eflir vandamálaurlausn, eykur innsæi í vandann og kemur í veg fyrir mistök í framtíðinni (Papagerogiou og Wells, 2001). Papagerogiou og Wells (2001) töldu slíkar skoðanir endurspegla jákvæð viðhorf til gagnsemi þunglyndisþanka og könnuðu tengsl slíkra viðhorfa við geðrænan vanda með því að hanna sjálfsmatskvarða, *Positive Beliefs in Rumination Scale* (PBRs). Rannsóknir þeirra sýndu að jákvæð viðhorf til gagnsemi þunglyndisþanka höfðu

tengsl við auknar áhyggjur, kvíða og þunglyndi. Watkins og Moulds (2005) töldu að núverandi hugarástand þátttakenda væri blendibreyta sem hefði áhrif á aðhyllingu viðhorfa á upprunalega sjálfsmatskvarða Papagerogiou og Wells (2001). Þeim þótti tilefni til að endurbæta orðalag kvarðans og leggja hann fyrir stærra úrtak. Þar kom í ljós að fólk í þunglyndislotu eða með fyrri sögu af þunglyndi var líklegra til að hafa jákvæð viðhorf til gagnsemi þunglyndisþanka en fólk með enga fyrri sögu. Enn fremur voru jákvæð tengsl á milli kvarðans og tilhneigingar til þunglyndisþanka. Tengsl kvarðans við þunglyndiseinkenni voru lítil sem bendir til þess að sjálfsmatskvarðinn hafi aðgreiningarréttmæti frá núverandi hugarástandi til að mynda þunglyndi (Watkins og Moulds, 2005).

Próffræðilegir eiginleikar mælitækja sem meta vana

Próffræðilegir eiginleikar *Creatures of Habit Scale*

Ersche o.fl. (2017) hönnuðu *Creatures of Habit* kvarðann (COHS), 27 atriða sjálfsmatskvarða til að mæla einstaklingsmun á vanabundinni hegðun. Þeim þótti áreiðanleg mælitæki skorta á þessu sviði og lögðu áherslu á mikilvægi þeirra í að auka skilning okkar á grundvallarferlum vanabundinnar svörunar og einstaklingsmunar í myndun og rofi vana. Í upphafi söfnuðu þau 59 atriðum sem þau töldu vísa til vanabundinnar hegðunar. Þáttagreining (*Mokken Scale Analysis*) leiddi í ljós að 39 þessara atriða dreifðust á 7 þætti og 20 féllu ekki vel að neinum þætti. Stærsti þátturinn var 16 atriði og innihélt hegðun sem einkennist af röð, kunnugleika og reglufestu og var hann nefndur rúttína (*routine*). Næst stærsti þátturinn var 11 atriði sem mynduðu þyrpingu einkenna sjálfvirks hegðunarmynsturs og var hann nefndur sjálfvirkni. Hinir þættirnir höfðu allir mjög fá atriði og voru því teknir út. Einsleitni (*homogeneity*) undirkvarðanna var metinn í Mokken kvarðagreiningunni og var $H = 0,35$ fyrir rúttínu og $H = 0,41$ fyrir sjálfvirkni sem flokkast sem meðal sterk einsleitni. Staðfestandi þáttagreining gaf áreiðanlega tveggja þátta lausn með hæfilega lága mælivillu. Atriði tengd vilja, svo sem persónulegt dálæti eða skortur á skipulagningu féllu út í þáttagreiningu sem styður hugmynd Wood og Neal (2007) að vani sé ekki undir stjórn markmiða (Ersche o.fl., 2017).

Rúttína og sjálfvirkni teljast báðar til vanabundinna eiginleika. Þær eru þess að eðlis að í daglegu lífi gæti hvor tveggja átt sér stað án meðvitaðrar ætlunar (Ersche o.fl., 2017). Vanabundnir eiginleikar lærast af endurtekningu frekar en innsæi og það gildir einnig um

rútínu og sjálfvirka hegðun. Endurtekning ákveðinnar hegðunar er forsenda þess að hún verði sjálfvirk og reglubundið eðli rútínu felur í sér endurtekningu (Orbell og Verplanken, 2010). Rútína og sjálfvirkni skilja sig einnig frá hvor annarri, sérstaklega hvað varðar virkni þeirra og stjórn yfir hegðun sem endurspeglast í því að þættirnir hafa veika fylgni sín á milli (Ersche o.fl., 2017). Í rannsókn Ersche o.fl. (2017) hafði sterkari tilhneiging til vana jákvæð tengsl við kvíða og árátutengda hegðun og tengslin voru sterkari fyrir sjálfvirkni en rútínu. Þátttakendur með sögu af áföllum í æsku höfðu marktækt hærri stig á sjálfvirkni en þeir sem höfðu ekki sögu en engin slík tengsl fundust við stig á rútínu. Þeir sem höfðu hvoru tveggja sögu af áföllum og notkun örvandi lyfja voru með enn hærri skor á sjálfvirkni. Það að áfallasaga og lyfjasaga hafi áhrif á sjálfvirkni en ekki rútínu styður aðgreiningarréttmæti þáttanna enn frekar (Ersche o.fl., 2017).

Próffræðilegir eiginleikar *Habit Index of Negative Thinking*

Verplanken o.fl. (2007) höfðu áhuga á að kanna tengsl vanabundinnar hugsunar við geðrænan vanda og hönnuðu til þess 12 atriða sjálfsmatskvarða, *Habit-Index of Negative Thinking* (HINT). Kvarðinn mælir nánar tiltekið neikvæða sjálfshugsun sem er hugrænn vani (*mental habit*) í þeim skilningi að slík hugsun sé algeng, hefst án meðvitundar eða ásetnings, er erfitt að stjórna og krefst ekki mikillar hugrænnar úrvinnslu. Þróun mælitækisins tók mið af greiningu Bargh's (1994) á sjálfvirkni.

Verplanken o.fl. (2007) byggðu HINT á *Self Report Habit Index* (SRHI; Verplanken og Orbell, 2003). Listarnir eru að öllu leyti þeir sömu fyrir utan það að áhersla er lögð á neikvæðar sjálfshugsanir í HINT en í SRHI er áhersla á einhverja ákveðna hegðun: „hegðun X er eitthvað sem...”. Verplanken og Orbell (2003) könnuðu þáttabyggingu listans í nokkrum rannsóknum í mismunandi úrtökum og komust alltaf að eins þáttar lausn sem skýrði um 50% af dreifingu atriðanna. Alfastuðull kvarðans var hár í öllum mælingum sem gefur til kynna góðan innri áreiðanleika hans. Endurprófunaráreiðanleiki kvarðans var metinn með viku millibili í einni athuguninni og mældist hár ($r = 0,91, p < 0,001$). Í annarri rannsókn voru tengsl SRHI og svartíðnimælinga á vana könnuð. Fylgni mælitækjanna var nokkuð sterk ($r = 0,58, p < 0,001$) sem styður samleitniréttmæti kvarðans við önnur mælitæki sem meta vana.

Við höfum ekki innskoðunaraðgang að óbeinum sjálfvirkum ferlum en við höfum aðgang að aðstæðum þar sem slíkir ferlar leiða til meðvitaðrar reynslu. Markmiðið með HINT er að mæla þennan skilning okkar (Verplanken og Velsvik, 2008). Rannsókn Verplanken og

Tangelder (2011) styður þá hugmynd að hægt sé að fá réttmæta mælingu af sjálfvirkum hugrænum ferlum með sjálfsmatskvarða á borð við HINT. Þar hafði HINT marktæk tengsl við mælitæki sem eru sérstaklega hönnuð til að meta sjálfvirka ferla, til dæmis *Implicit Association Test* (IAT).

Áreiðanleiki HINT hefur reynst góður í fyrri rannsóknum, til að mynda hjá Verplanken o.fl. (2007), Verplanken og Velsvik (2008) og Verplanken og Tangelder (2011). Í rannsókn Verplanken o.fl. (2007) spáði vanabundin neikvæð sjálfshugun fyrir um aukningu í kvíða- og þunglyndiseinkennum yfir níu mánuði fram yfir mælingar á neikvæðu innihaldi hugsana. Áhrifin voru fremur lítil, en voru þó sterkari fyrir þunglyndi en kvíða. Verplanken og Velsvik (2008) aðlöguðu kvarðann að neikvæðum hugsunum um líkamsímynd. Þau komust að því að vanabundnar neikvæðar hugsanir um líkamsímynd spáðu fyrir um lágt sjálfsálit og átröskunarhegðun fram yfir óánægju með líkamsvöxt. Hjá Verplanken og Tangelder (2011) spáðu vanabundnar neikvæðar hugsanir um líkamsímynd fyrir um óbeina (*implicit*) og skýra (*explicit*) óánægju með líkamsvöxt fram yfir neikvætt innihald hugsana. Þessar rannsóknir sýna að gangur hugsanna skiptir máli. Vanabundnir eiginleikar neikvæðrar sjálfshugsunar eru áhættuþáttur fyrir skaðlega framvindu andlegrar líðan umfram innihald þessara hugsana.

Markmið Rannsóknarinnar

Tilgangur þessarar rannsóknar er að kanna próffræðilega eiginleika mælitækjanna *Habit-Index of Negative Thinking* og *Creatures of Habit Scale* og skoða þáttabyggingu þeirra í íslensku úrtaki. Mikilvægt er að auka skilning á grundvallarferlum vanabundinna eiginleika svo hægt sé að þróa skilvirkar aðferðir til að breyta óæskilegri hegðun fólks. Forsenda fyrir þessum skilningi er að búa yfir áreiðanlegum mælitækjum í íslenskri þýðingu.

Annað markmið rannsóknarinnar er að kanna þunglyndisþanka sem hugrænan vana eins og kenningarrámmi Watkins og Nolen-Hoeksema (2014) leggur til. Tilgátan er sú að sterk tilhneiging til vanabundinna eiginleika hafi tengsl við aukna þunglyndisþanka. Þá verður athugað hvort vanabundnir eiginleikar spái fyrir um breytileika í þunglyndis- og kvíðaeinkennum umfram þunglyndisþanka. Ef eðli neikvæðra hugsana, það er að hve miklu leyti þær eru vanabundnar, spáir fyrir um þunglyndiseinkenni þegar stjórnað er fyrir innihaldi þessara hugsana væri það stuðningur við líkan Watkins og Nolen-Hoeksema (2014). Það væri einnig í samræmi við rannsóknir Verplanken o.fl. (2007), Verplanken og Velsvik (2008) og

Verplanken og Tangelder (2011) sem sýndu að vanabundnir eiginleikar neikvæðra sjálfshugsana spáðu fyrir um ýmsa geðræna kvilla umfram innihald þessara hugsana.

Aðferð

Þátttakendur

Þátttakendur rannsóknarinnar voru 340 sjálfboðaliðar sem stunduðu nám í Háskóla Íslands skólaárið 2018 til 2019. Af þessum 340 sjálfboðaliðum voru 241 konur (71%) og 95 karlar (28%) en fjórir tilgreindu ekki kyn sitt (1%). Meðalaldur þátttakanda var 22,8 ár ($s = 4,3$ ár, spönn = 19 til 59 ára). Um er að ræða hentugleikaúrtak og ekki var greitt fyrir þátttöku.

Mælitæki

Creatures of Habit Scale (COHS)

Creatures of Habit Scale (Ersche o.fl., 2017) var notaður til að meta vanabundna hegðun þátttakenda. Um er að ræða sjálfsmatskvarða sem inniheldur 27 atriði sem raðast á tvo undirkvarða. Annar undirkvarðinn er 16 atriði sem eru talin endurspegla rúttínu og hinn undirkvarðinn er 11 atriði sem eru talin endurspegla sjálfvirkni. Spurningum á kvarðanum er svarað á fimm punkta stiku, frá „mjög ósammála“ til „mjög sammála“. Hærrí stigafjöldi bendir til sterkari tilhneigingar til vanabundinnar hegðunar en mest er hægt að fá 80 stig á undirkvarða fyrir rúttínu og 55 stig á undirkvarða fyrir sjálfvirkni. Dæmi um atriði á undirkvarðanum sem mælir rúttínu er „mér finnst gott þegar hlutirnir eru reglubundnir“. Dæmi um atriði á undirkvarðanum sem mælir sjálfvirkni er „mér hættir til að borða meira þegar ég er stressuð/stressaður“. Undirkvarðarnir hafa góðan innri áreiðanleika ($\Omega = 0,92$ og $\alpha = 0,89$ fyrir vanagang og $\Omega = 0,91$ og $\alpha = 0,86$ fyrir sjálfvirkni) og aðgreiningarréttmæti þeirra er gott ($r = 0,14$, $p < 0,001$) (Ersche o.fl., 2017). Kristján Helgi Hjartarson, Ragnar Pétur Ólafsson og Ívar Snorrason sáu um þýðingu listans á íslensku.

Habit Index of Negative Thinking (HINT)

Habit-Index of Negative Thinking (Verplanken o.fl., 2007) er 12 atriða sjálfsmatskvarði sem var þróaður út frá *Self-report Habit Index* (Verplanken og Orbell, 2003). Kvarðinn mælir styrk vanabundinna neikvæðra sjálfshugsana á sjö punkta stiku, frá „mjög ósammála“ til „mjög sammála“. Mest er hægt að fá 84 stig á kvarðanum og fleiri stig benda til sterkari tilhneigingar til vanabundinna neikvæðra sjálfshugsana. Fólki er beðið um að meta hversu sammála það er staðhæfingum sem snúa að neikvæðum hugsunum um sjálf sig, til dæmis „að hugsa neikvætt um sjálfa/n mig er eitthvað sem ég geri oft“ og „að hugsa neikvætt um sjálfa/n mig er eitthvað sem ég geri ekki viljandi“. Í níu mánaða langsníðsrannsókn á yfir 5000 norskum þátttakendum var endurprófunaráreiðanleiki kvarðans hár ($r = 0,80$, $p = 0,001$)

og innri áreiðanleiki hans góður ($\alpha = 0,95$) (Verplanken o.fl., 2007). Ragnar Pétur Ólafsson þýddi kvarðann á íslensku.

Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS)

Kvíða- og þunglyndiskvarðinn til notkunar á sjúkrahúsum (Zigmond og Snaith, 1983) var notaður til að meta þunglyndis- og kvíðaeinkenni þátttakenda. Spurningalistinn samanstendur af 14 spurningum sem er svarað á fjögurra punkta stiku. Sjö spurningar tilheyra þunglyndiskvarða og sjö spurningar tilheyra kvíðakvarða. Hægt er að fá 0 til 3 stig fyrir hverja spurningu og því er hægt að fá 0 til 21 stig í heildina á hvorum undirkvarða þar sem hærri stigafjöldi bendir frekar til þunglyndis eða kvíða. Miðað er við að 0 til 7 stig bendi ekki til þunglyndis (eða kvíða miðað við samsvarandi skor á kvíðakvarðanum), 8 til 10 stig bendi til mögulegs þunglyndis og 11 stig eða fleiri bendi að öllum líkindum til þunglyndis (Daníel Þór Ólafson, Jakob Smári, Jón Friðrik Sigurðsson og Þórður Örn Arnarson, 2008).

Tvíprófunaréiðanleiki þunglyndiskvarðans hefur mælst $\alpha = 0,79$ með 6 mánuða millibili (Martin, Psychol og Thompson, 2002). Högni Óskarsson sá um íslenska þýðingu kvarðans og hefur áreiðanleiki mælitækisins í íslenskum rannsóknum verið sambærilegur erlendum rannsóknum með α á bilinu 0,65 til 0,81 (Daníel Þór Ólafson o.fl., 2008).

Ruminative Response Scale (RRS)

Ruminative Response Scale í styttri útgáfu (Treyner o.fl., 2003) var notaður til að meta tilhneigingu þátttakanda til þunglyndisþanka. RRS var upphaflega þróaður sem undirkvarði *Response Styles Questionnaire* (Nolen-Hoeksema og Morrow, 1991) og inniheldur 22 atriði sem meta viðbrögð fólks við vanlíðan sem snúa að sjálfínu, einkennum og mögulegum orsökum og afleiðingum líðan sinnar (Roelofs, Huibers, Peeters og Arntz, 2006). Styttri útgáfa kvarðans hefur tíu atriði sem eru metin á fjögurra punkta stiku, frá „aldrei eða næstum aldrei“ til „alltaf eða næstum alltaf“. Kvarðinn hefur tvo undirkvarða, að sökkva sér í vandamál sín og íhugun vandamála, sem eru hvor um sig fimm spurningar. Dæmi um atriði sem metur að sökkva sér í vandamál sín þegar einstaklingur er niðurdregin er „hugsar um nýliðinn atburð og óskar þess að hann hafi farið betur“. Dæmi um atriði sem metur íhugun vandamála þegar einstaklingur er niðurdregin er „kryfur nýliðna atburði til þess að reyna að skilja hvers vegna þú ert dapur/döpur“. Mest eru gefin 20 stig fyrir hvorn undirkvarða sem er vísbending um sterka tilhneigingu til þunglyndisþanka. Innri áreiðanleiki undirkvarðanna er viðunandi, $\alpha = 0,77$ hjá að sökkva sér í vandamál sín og $\alpha = 0,72$ hjá íhugun vandamála (Treyner o.fl., 2003). Jakob Smári sá um íslenska þýðingu kvarðans.

Positive Beliefs about Rumination Scale Revised (PBRs-R)

Positive Beliefs about Rumination Scale (Papageorgiou og Wells, 2001) metur hve jákvæð viðhorf fólks eru til þunglyndisþanka. Endurbætt útgáfa kvarðans var notuð (Watkins og Moulds, 2005). Kvarðinn inniheldur níu atriði sem mæld eru á fjögurra punkta stiku frá „ekki sammála“ til „mjög sammála“. Mest fást 36 stig á kvarðanum og fleiri stig benda til jákvæðari viðhorfa til þunglyndisþanka. Fólk er beðið að taka afstöðu til staðhæfinga eins og „að hugsa um vandamál mín hjálpar mér að einbeita mér að því sem er mikilvægast“. Innri áreiðanleiki kvarðans er góður ($\alpha = 0,89$) og sambærilegur upphaflegu útgáfu kvarðans (Papageorgiou og Wells, 2001; Watkins og Moulds, 2005). Ragnar Pétur Ólafsson, Bergrún Mist Jóhannesdóttir og Snæbjört Sif Jóhannesdóttir sáu um íslenska þýðingu kvarðans til notkunar í þessari rannsókn.

Penn State Worry Questionnaire (PSWQ)

Penn State Worry Questionnaire (Meyer, Miller, Metzger og Borkovec, 1990) er spurningalisti sem var þróaður til þess að mæla áhyggjur fólks. Hann mælir tilhneigingu til, styrkleika og sjórnlaysi áhyggja. Styttri útgáfa listans var notuð, hún inniheldur átta atriði og var hönnuð af Hopko og félögum (2003). Listinn var endurbættur því erfitt hafði reynst að sammælast um hvort upprunalegu atriðin hlóðust á einn eða tvo þætti en styttri útgáfan er betur sniðin að einum þætti. Atriðin átta eru mæld á fimm punkta stiku frá „alls ekki dæmigert“ til „mjög dæmigert“. Mest fást 40 stig og fleiri stig benda til meiri áhyggja. Fylgni styttri útgáfu listans við upphaflegu útgáfuna er sterk ($r = 0,92$) og innri áreiðanleiki hans góður ($\alpha = 0,87$). Endurprófunaráreiðanleiki listans verður að teljast hóflegur ($r = 0,63$). Jakob Smári og Drífa Jónsdóttir sáu um íslenska þýðingu listans.

Framkvæmd

Rannsóknin fór fram í Háskóla Íslands skólaárið 2018 til 2019 og var unnin með samþykki Vísindasiðanefndar. Sjö sjálfsmatskvarðar (COHS, HINT, HADS; RRS-stutt útgáfa, PBRs-R, PSWQ-stutt útgáfa auk SHAPS, sem var ekki notaður í úrvinnslu rannsóknarinnar) voru lagðir fyrir nemendur á öllum fræðasviðum háskólans. Kvörðunum var stillt upp á fjóra mismunandi vegu til að hafa stjórn á raðhrifum. Framkvæmd var með þeim hætti að í upphafi haustannar 2018 og aftur á vorönn 2019 var haft samband við kennara í ýmsum námskeiðum innan háskólans þar sem óskað var eftir því að fá að leggja sjálfsmatskvarðanna fyrir í kennslustund viðkomandi kennara. Tíu kennarar veittu leyfi sitt og

var fundin hentug tímasetning fyrir fyrirlögn sjálfsmatskvarðanna. Fyrirlögnin fór fram í upphafi eða lok kennslustundar og byggði úrtakið á nemendum sem voru í kennslustund á þeim tíma og vildu taka þátt. Nemendum var tjáð að þeir væru ekki skyldugir til þátttöku og mættu hætta henni hvenær sem er. Hver fyrirlögn tók að jafnaði um 15 mínútur.

Tölfræðileg úrvinnsla

Gagnavinnsla fór fram í tölfræðiforritinu *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS, 23). Fyrst voru fylgnistuðlar og áreiðanleikastuðlar reiknaðir fyrir allar breytur ásamt því að kynjamunur var kannaður. Leitandi þáttagreining var framkvæmd fyrir COHS, HINT og PBRS og að lokum var gerð þrepaskipt aðhvarfsgreining til að athuga framlag vanabundinna eiginleika til þunglyndis- og kvíðaeinkenna.

Niðurstöður

Lýsandi tölfraedi og áreiðanleiki

Áreiðanleikagreining var framkvæmd fyrir öll mælitæki ásamt því að meðaltöl og staðalfrávik voru skoðuð. Innri áreiðanleiki (*Chronbach's alpha*) var viðunandi ($\alpha > 0,70$) í öllum tilvikum (sjá töflu 1). Lægsta gildi var 0,72 á þunglyndiskvarða HADS og hæsta gildi var 0,95 á HINT.

Tafla 1

Lýsandi tölfraedi og áreiðanleiki mælitækja

	n	M	SF	α	Spönn	
					Möguleg	Raun
COHS						
Sjálfvirkni	335	33,83	7,49	0,79	11-55	15-54
Rútína	335	57,52	9,12	0,80	16-80	33-80
HINT	338	47,62	18,80	0,95	12-84	12-84
HADS						
Kvíði	338	7,92	4,27	0,84	0-21	0-21
Þunglyndi	338	4,34	3,27	0,72	0-21	0-18
RRS						
Að sökva sér	338	10,81	3,33	0,79	5-20	5-20
Íhugun	338	9,49	2,91	0,73	5-20	5-20
PBRS	336	23,19	5,25	0,84	9-36	9-36
PSWQ	335	22,54	8,73	0,93	8-40	8-40

Athugið: COHS = Creatures of Habit Scale (sjálfvirkni og rútína eru undirkvarðar), HINT = Habit Index of Negative Thinking, HADS = Hospital Anxiety and Depression Scale (kvíði og þunglyndi eru undirkvarðar), RRS = Ruminative Response Scale (að sökva sér og íhugun eru undirkvarðar), PBRS = Positive Beliefs in Rumination Scale, PSWQ = Penn State Worry Questionnaire.

Fylgni á milli sjálfsmatskvarða

Undirkvarðar COHS höfðu lága fylgni sín á milli (sjá töflu 2) sem styður

aðgreiningarréttmæti þeirra. Fylgni COHS-A við aðrar breytur var lág en marktæk í öllum tilvikum nema við PBRs. Fylgni COHS-R við aðrar breytur var lág en marktæk í öllum tilvikum nema við HADS-D, RRS-R og PBRs.

HINT hafði marktæka jákvæða fylgni við öll mælitæki. Sterk fylgni var á milli HINT og PSWQ sem bendir til þess að auknar vanabundnar neikvæðar sjálfshugsanir séu tengdar auknum áhyggjum. Þá hafði HINT meðalsterka fylgni við báða undirkvarða HADS en tengslin voru sterkari fyrir kvíða en þunglyndi, $z = 4,31$, $p < 0,001$. Fylgni HINT var meðalsterk við RRS-B en veik við RRS-R ($z = 5,67$, $p < 0,001$). Fylgni við PBRs var veik líkt og búist var við.

Tafla 2

Fylgni mælinga í rannsókninni

	COHS-A	COHS-R	HINT	HADS-A	HADS-D	RRS-B	RRS-R	PBRs	PSWQ
COHS-A		0,31**	0,29**	0,30**	0,21**	0,26**	0,14*	0,08	0,30**
COHS-R			0,23**	0,27**	0,08	0,24**	0,09	-0,02	0,28**
HINT				0,61**	0,43**	0,54**	0,27**	0,15**	0,65**
HADS-A					0,55**	0,57**	0,36**	0,16**	0,76**
HADS-D						0,29**	0,15**	-0,05	0,44**
RRS-B							0,50**	0,33**	0,65**
RRS-R								0,52**	0,39**
PBRs									0,23**
PSWQ									

Athugið: * $p < 0,05$. ** $p < 0,001$. COHS-A = Sjálfvirkni­kvarði Creatures of Habit Scale, COHS-R = Rútínukvarði Creatures of Habit Scale, HINT = Habit Index of Negative Thinking, HADS-A = Kvíðakvarði Hospital Anxiety and Depression Scale, HADS-D = Þunglyndiskvarði Hospital Anxiety and Depression Scale, RRS-B = Að sökkva sér í vandamál sín, undirkvarði Ruminative Response Scale, RRS-R = Íhugun, undirkvarði Ruminative Response Scale, PBRs = Positive Beliefs in Rumination Scale, PSWQ = Penn State Worry Questionnaire.

Kynjamunur

Konur höfðu að jafnaði hærri heildarstig á öllum spurningalistunum fyrir utan PBRS (sjá töflu 3). Munurinn var marktækur ($p < 0,05$) fyrir öll mælitæki nema þunglyndishluta HADS og PBRS.

Tafla 3

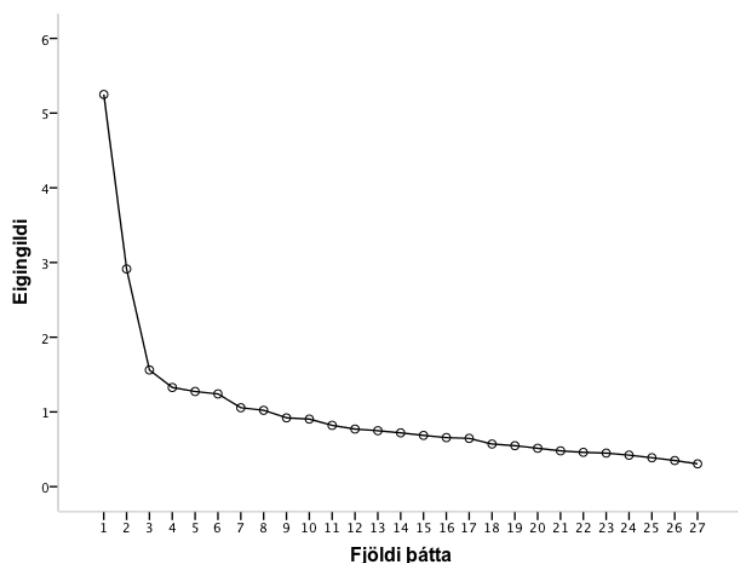
Lýsandi tölfraedi og t-próf mælitækja eftir kyni

	Karlar			Konur			t-próf
	n	M	SF	n	M	SF	t
COHS-A	94	31,00	7,27	237	35,01	7,31	-4,51**
COHS-R	94	55,60	9,06	237	58,33	9,03	-2,48*
HINT	95	41,33	17,70	239	50,32	18,54	-4,05**
HADS-A	94	6,79	3,83	240	8,37	4,36	-3,27**
HADS-D	94	4,04	3,10	240	4,47	3,32	-1,11
RRS-B	94	9,96	3,24	240	11,15	3,31	-2,96*
RRS-R	94	8,72	2,95	240	9,75	2,86	-2,93*
PBRS	93	23,64	5,51	239	22,91	5,14	1,14
PSWQ	92	19,01	8,09	239	23,94	8,60	-4,76**

Athugið: * $p < 0,05$. ** $p < 0,001$. COHS-A = Sjálfvirkniþvarði Creatures of Habit Scale, COHS-R = Rútínukvarði Creatures of Habit Scale, HINT = Habit Index of Negative Thinking, HADS-A = Kvíðakvarði Hospital Anxiety and Depression Scale, HADS-D = Þunglyndiskvarði Hospital Anxiety and Depression Scale, RRS-B = Að sökka sér í vandamál sín, undirkvarði Ruminative Response Scale, RRS-R = Íhugun, undirkvarði Ruminative Response Scale, PBRS = Positive Beliefs in Rumination Scale, PSWQ = Penn State Worry Questionnaire.

Þáttbygging Creatures of Habit kvarðans

Leitandi þáttgreining með meginásagreiningu (*principle axis analysis*) og hornskökkum snúning (*direct oblimin*) var framkvæmd á 27 atriðum sjálfsmatskvarðans. Kaiser-Mayer-Olkin mælingin staðfesti úrtakshæfni fyrir greininguna, KMO = 0,82 sem er talsvert herra en ásættanlega lágmarkið 0,50 (Field, 2013). Tveir þættir voru dregnir sem saman skýra 30,23% af dreifingu atriðanna. Skriðuritið rennir stoð undir tveggja þátta lausn (mynd 1).



Mynd 1. Skriðurit fyrir *Creatures of Habit* kvarðann

Tafla 4 sýnir þáttahleðslur eftir snúning. Þáttur eitt, rúttína hefur eigingildið 5,26 og þáttur tvö, sjálfvirkni hefur eigingildið 2,91. Dreifing atriða á þættina er sú sama og í upprunalegri útgáfu listans en þáttahleðslur eru að jafnaði nokkuð lægri (Ersche o.fl., 2017). Atriðið „mér finnst gott að þurfa ekki að takast á við eitthvað sem er utan þægindarammans“ hefur sérstaklega lága þáttahleðslu miðað við upprunalega útgáfu listans en áreiðanleikagreining sýndi að áreiðanleiki mælitækisins breyttist ekki við að taka atriðið af listanum og því var ákveðið að halda því inni.

Tafla 4

Samantekt leitandi þáttagreiningar með Direct Oblimin snúning á Creatures of Habit kvarðanum (N=331)

Atriði	Þáttahleðslur eftir snúning	
	Rúttína	Sjálfvirkni
15. Ég hef tilhneigingu til að kunna vel við rúttínu.	0,68	-0,09
12. Ég versla venjulega sömu matvörurnar úr sömu búðinni.	0,61	0,09
27. Mér finnst gott þegar hlutirnir eru reglubundnir.	0,61	-0,04

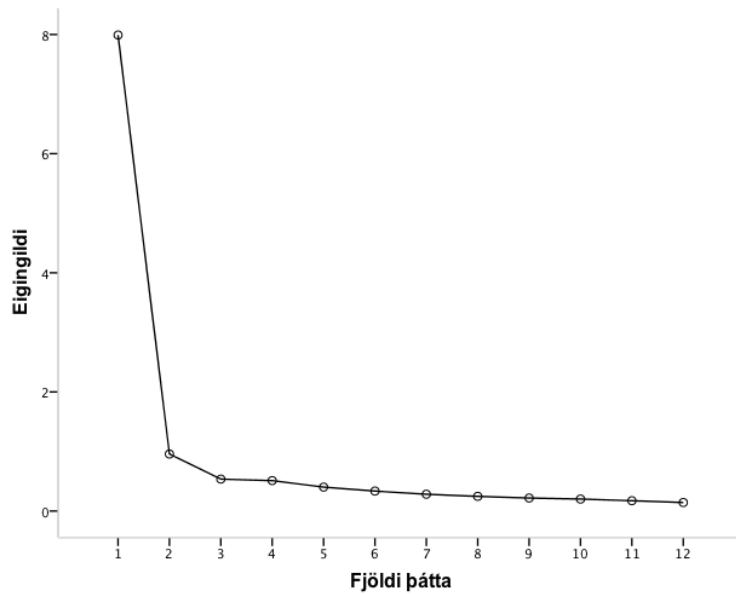
7. Ég hef tilhneigingu til að gera hlutina alltaf í sömu röð á morgnana (t.d. fara á fætur, á klósettið, fá mér kaffi...)	0,57	-0,14
22. Þegar ég elda máltíð þá geri þá geri ég hlutina alltaf í tiltekinni röð.	0,53	0,03
1. Mér finnst gott að leggja bílnum mínum eða reiðhjóli alltaf á sama stað.	0,49	0,11
2. Ég elda yfirleitt með sömu kryddum eða bragðefnum.	0,49	0,12
14. Ég borða oftast það sama á hverjum morgni.	0,49	-0,12
20. Ég sit vanalega í sama sætinu við matarborðið.	0,45	0,06
10. Ég reyni alltaf að setjast í sama sætið í strætó, bíó, kirkju, eða einhverjum slíkum stöðum.	0,42	0,18
13. Í stað þess að reyna nýja hluti þá reiði ég mig á það sem hefur reynst vel.	0,41	0,09
4. Ég fer gjarnan í rúmið á svipuðum tíma á hverju kvöldi.	0,41	-0,16
18. Ég er ein(n) af þeim sem pirrast mikið ef einhverju er aflýst á síðustu stundu.	0,37	0,00
17. Þegar ég fer út að borða þá þanta ég gjarnan það sem ég hef prófað áður.	0,31	0,11
24. Ég held mig gjarnan við þá útgáfu af tölvuforriti sem ég þekki vel eins lengi og ég get.	0,27	0,12
6. Mér finnst gott að þurfa ekki að takast á við eitthvað sem er utan þægindarammans.	0,20	0,14
23. Þegar ég horfi á sjónvarpið hef ég tilhneigingu til að borða stjórnlaust.	-0,11	0,63
19. Ég stend oft sjálfan mig að því að vera byrjaður að borða án þess að hafa áttað mig á því.	-0,037	0,61
25. Ég stend mig oft að því að opna skápa í leit að einhverju að borða.	-0,033	0,56
3. Mér hættir til að borða meira þegar ég er stressuð/stressaður.	-0,13	0,54
11. Ég stend mig oft að því að klára kexpakka einfaldlega vegna þess að hann var mér innan handar.	0,062	0,52
16. Ég verðlauna mig yfirleitt með einhverjum góðum bita að loknum vinnudegi.	0,083	0,50

5. Ég fæ mér oft snarl þegar ég er á þeytingi (t.d. akandi, fótgangandi eða vafrandi á netinu).	-0,024	0,48
9. Ég kíki vanalega í ísskápinn þegar ég fer inn í eldhús.	0,072	0,46
21. Ég er oft eins og á „sjálfstýringu“ – og í kjölfarið velti fyrir mér af hverju ég er að gera eitthvað sem ég ætlaði mér ekki að gera, eða af hverju ég fór á tiltekinn stað.	0,15	0,41
26. Mér hættir til að borða meira þegar ég er stressuð/stressaður.	0,065	0,40
8. Það er dæmigert fyrir mig að borða snakk eða kex beint úr pakkanum.	0,099	0,36
Eigingildi	5,26	2,91
Skýringarhlutfall (%)	19,44	10,79

Athugið: Þáttahleðslur yfir 0,40 eru feitletraðar.

Þáttabygging Habit Index of Negative Thinking kvarðans

Leitandi þáttagreining með meginásagreiningu og hornskökkum snúning var framkvæmd á 12 atriðum sjálfsmatskvarðans. Kaiser-Mayer-Olkin mælingin staðfesti úrtakshæfni fyrir greininguna, KMO = 0,95. Einn þáttur var dreginn sem sjá má á skriðuriti (mynd 2). Þátturinn hefur eigingildið 7,99 og skýrir 66,59% af heildardreifingu atriða. Öll atriði hafa þáttahleðslur 0,60 eða hærri (sjá töflu 5). Kynjamunur var kannaður með því að þáttgreina mælitækið sérstaklega fyrir konur og karla. Niðurstöður voru mjög sambærilegar þáttagreiningu mælitækisins í heild sinni, með sömu þáttabyggingu og svipaðar þáttahleðslur á milli kynja (sjá viðauka A).



Mynd 2. Skriðurit fyrir *Habit Index of Negative Thinking*

Tafla 5

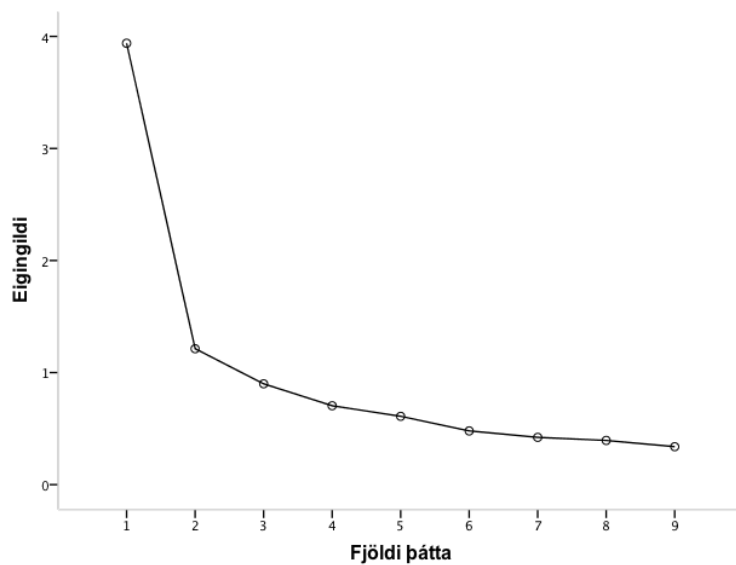
Samantekt leitandi þáttagreiningar með Direct Oblimin snúning á Habit Index of Negative Thinking kvarðanum (N=338)

Atriði	Neikvæðar sjálfshugsanir
11. Er dæmigert fyrir mig	0,90
4. Er mér eðlilegt að gera	0,89
1. Ég geri oft	0,84
2. Gerist að sjálfu sér	0,84
12. Ég hef gert lengi	0,83
7. Ég geri daglega	0,82
9. Væri erfitt að hætta að gera	0,81
8. Ég byrja á án þess að átta mig á því	0,79
3. Ég geri án þess að ætla mér það	0,77
6. Myndi vera fyrirhöfn að gera ekki	0,72
5. Ég geri án frekari umhugsunar	0,72
10. Ég geri ekki viljandi	0,60
Eigingildi	7,99
Skýringarlutfall (%)	66,59

Athugið: Öll atriði hefjast á „Að hugsa neikvætt um sjálfa(n) mig er eitthvað sem...“

Þáttabygging Positive Beliefs in Rumination kvarðans í íslenskri þýðingu

Þar sem sjálfsmatskvarðinn PBRS (Papageorgiou og Wells, 2001) var þýddur sérstaklega fyrir notkun í þessari rannsókn var ákveðið að kanna þáttabyggingu kvarðans. Leitandi þáttagreining með meginásagreiningu og hornskökkum snúningi var framkvæmd á níu atriðum sjálfsmatskvarðans. Kaiser-Mayer-Olkin mælingin staðfesti úrtakshæfni fyrir greininguna, $KMO = 0,85$. Einn þáttur var dreginn með eigingildið 3,94 sem sjá má á skriðuriti (mynd 3). Þátturinn skýrir 43,76% af dreifingu atriðanna. Öll atriði hafa þáttahleðslur yfir 0,40 og fimm þeirra eru yfir 0,60 (sjá töflu 6). Kynjamunur var kannaður með því að þáttgreina mælitækið sérstaklega fyrir konur og karla. Niðurstöður voru mjög sambærilegar þáttagreiningu mælitækisins í heild sinni, með sömu þáttabyggingu og svipaðar þáttahleðslur á milli kynja (sjá viðauka B).



Mynd 3. Skriðurit fyrir *Positive Beliefs in Rumination* kvarðann

Tafla 6

Samantekt leitandi þáttagreiningar með Direct Oblimin snúning á Positive Beliefs in Rumination kvarðanum (N=336)

Atriði	Jákvæð viðhorf til gagnsemi þunglyndisþanka
3. Ég verð að velta fyrir mér ástæðunum fyrir tilfinningunum sem ég upplifi	0,71
5. Ég þarf að hugsa um það sem hefur gerst í fortíðinni til að skilja það	0,67
7. Að hugsa um fortíðina hjálpar mér að koma í veg fyrir mistök og klúður síðar meir	0,65
2. Að velta hlutunum fyrir mér hjálpar mér að skilja fyrri mistök og klúður	0,64
4. Að hugsa um tilfinningar mínar hjálpar mér að átta mig á hvað hefur áhrif á líðan mína	0,63
8. Að hugsa um fortíðina hjálpar mér að koma í veg fyrir mistök og klúður síðar meir	0,59
6. Til að skilja tilfinningar mínar þarf ég að velta fyrir mér lífinu mínu	0,56
9. Að hugsa um vandamál mín hjálpar mér að einbeita mér að því sem er mikilvægast	0,50
1. Ég þarf að íhuga hlutina til að átta mig á hvernig mér líður	0,49
Eigingildi	3,94
Skýringarhlutfall (%)	43,76

Framlag vanabundinna eiginleika til kvíða- og þunglyndiseinkenna

Prepaskipt aðhvarfsgreining var framkvæmd til að kanna hvort sjálfsmatskvarðar sem mæla vanabundna eiginleika veiti forspá um kvíða- og þunglyndiseinkenni umfram aðrar þekktar breytur. Tafla 7 sýnir niðurstöður aðhvarfsgreiningar sem spáir fyrir um kvíðaeinkenni. Kyn, RRS-B, RRS-R, PSWQ, HADS-D og HINT voru notuð sem spábreytur. Fyrsta líkanið þar sem kyn var eina spábreytan var marktækt og skýrði 2,6% af breytileika í kvíðaeinkennum. Í öðru líkaninu var þunglyndisþönkum bætt við. Að sökkva sér í vandamál sín hafði marktæk áhrif á breytileika í kvíðaeinkennum en kyn og íhugun höfðu ekki áhrif. Skýringargildi líkansins var 34%. Í þriðja líkaninu bættust áhyggjur og þunglyndiseinkenni við lista spábreyta og höfðu þær ásamt því að sökkva sér í vandamál sín marktæk áhrif á

breytileika í kvíðaeinkennum og skýrði líkanið 64% af þessum breytileika. Vanabundnum neikvæðum sjálfshugsunum var bætt í fjórða líkanið og jókst skýringarhlutfallið um 1% við það sem bendir til þess að vanabundnar neikvæðar sjálfshugsanir veiti forspá um kvíðaeinkenni umfram hinar breytur. Rútína og sjálfvirkni spá ekki fyrir um kvíðaeinkenni umfram aðrar breytur.

Tafla 7

Prepaskipt línulegt aðhvarfslíkan sem spáir fyrir um kvíðaeinkenni

Spábreyta	Líkan 1 β	Líkan 2 β	Líkan 3 β	Líkan 4 β
Kyn	0,17*	0,078	-0,015	-0,024
RRS-B	-	0,51**	0,10*	0,072
RRS-R	-	0,10	0,055	0,060
PSWQ	-	-	0,56**	0,50**
HADS-D	-	-	0,27**	0,25**
HINT	-	-	-	0,13*
Skýringarhlutfall	0,026*	0,34**	0,64**	0,65**

*Athugið: *p < 0,05. **p < 0,001. RRS-B = Að sökkva sér í vandamál sín, undirskarði Ruminative Response Scale, RRS-R = Íhugun, undirskarði Ruminative Response Scale, HADS-D = þunglyndiskvarði Hospital Anxiety and Depression Scale, PSWQ = Penn State Worry Questionnaire, HINT = Habit Index of Negative Thinking.*

Tafla 8 sýnir niðurstöður aðhvarfsgreiningar sem spáir fyrir um þunglyndiseinkenni. Kyn, RRS-B, RRS-R, PSWQ, HADS-A og HINT voru notaðar sem spábreytur. Fyrsta líkanið þar sem kyn var eina spábreytan var ómarktækt. Í öðru líkaninu var þunglyndisþönkum bætt við. Að sökkva sér í vandamál sín hafði marktæk áhrif á breytileika í þunglyndiseinkennum en íhugun hafði ekki áhrif. Skýringargildi líkansins var 7,7%. Í þriðja líkaninu bættust áhyggjur og kvíðaeinkenni við lista spábreyta og eingöngu kvíðaeinkenni höfðu marktæk áhrif á breytileika í þunglyndiseinkennum og skýrði líkanið 29% af þessum breytileika. Vanabundnum neikvæðum sjálfshugsunum var bætt í fjórða líkanið og jókst skýringarhlutfallið um 1% við það sem bendir til þess að vanabundnar neikvæðar sjálfshugsanir veiti forspá um þunglyndiseinkenni umfram hinar breytur. Líkt og fyrir kvíðaeinkenni spáðu rúttína og sjálfvirkni ekki fyrir um þunglyndiseinkenni umfram aðrar breytur.

Tafla 8

Þrepaskipt línulegt aðhvarfslíkan sem spáir fyrir um þunglyndiseinkenni

Spábreyta	Líkan 1 β	Líkan 2 β	Líkan 3 β	Líkan 4 β
Kyn	0,068	0,024	-0,028	-0,039
RRS-B	-	0,28**	-0,028	-0,062
RRS-R	-	0,012	-0,048	-0,039
PSWQ	-	-	0,059	0,009
HADS-A	-	-	0,54**	0,50**
HINT	-	-	-	0,17*
Skýringarhlutfall	0,002	0,077**	0,29**	0,30**

*Athugið: * $p < 0,05$. ** $p < 0,001$. RRS-B = Að sökkva sér í vandamál sín, undirskarði Ruminative Response Scale, RRS-R = Íhugun, undirskarði Ruminative Response Scale, HADS-A = Kvíðakvarði Hospital Anxiety and Depression Scale, PSWQ = Penn State Worry Questionnaire, HINT = Habit Index of Negative Thinking.*

Umræður

Tilgangur þessarar rannsóknar var að kanna próffræðilega eiginleika sjálfsmatskvarðanna *Habit Index of Negative Thinking* og *Creatures of Habit Scale* í íslenskri þýðingu. Þáttabygging þeirra var skoðuð í íslensku úrtaki og athugað var hvort vanabundnir eiginleikar sem þessir kvarðar mæla spái fyrir um þunglyndis- og kvíðaeinkenni umfram aðrar þekktar breytur. Að auki var þáttabygging *Positive Beliefs in Rumination* athuguð þar sem kvarðinn var þýddur á íslensku til notkunar í rannsókninni.

Þáttagreining COHS gaf til kynna að tveggja þátta lausn væri viðeigandi. Atriði á kvarðanum mynduðu sömu þyrpingar og í rannsókn Ersche o.fl. (2017) og þættirnir endurspegluðu rútinu og sjálfvirkni. Fylgni á milli þáttanna var nokkuð lág sem styður aðgreiningarréttmæti þeirra og að gefa skuli stig fyrir kvarðanna í sitthvoru lagi. Áreiðanleiki þáttanna var viðunandi. Þáttahleðslur atriða voru að jafnaði nokkuð lægri í þessari rannsókn en rannsókn Ersche o.fl. (2017) sem gæti þýtt að þáttalausn upprunalegu útgáfunnar sé stöðugri en hinnar íslensku. Að jafnaði voru þáttahleðslur þó hærri en 0,40 og úrtakið nægilega stórt til að áætla megi að um stöðuga lausn sé að ræða. Eitt atriði sker sig sérstaklega út og hefur töluvert lága þáttahleðslu, 0,20 á rútinu og 0,14 á sjálfvirkni. Því er ekki skýrt hvorum þættinum atriðið tilheyrir eða hvort það tilheyrir öðrum þeirra yfir höfuð. Atriðið er á íslensku „mér finnst gott að þurfa ekki að takast á við eitthvað sem er utan þægindarammans“ en var upprunalega „I quite happily work within my comfort zone rather than challenging myself.“ Hugsanlega liggur vandkvæði í íslensku þýðingunni sem er torskiljanleg þar sem um er að ræða neitun „að þurfa ekki“ sem kemur ekki fyrir í upprunalega atriðinu. Það væri heppilegt að athuga hvort ný þýðing sem inniheldur ekki slíka neitun myndi leiða til öflugri þáttahleðslu í nýju úrtaki. Dæmi um nýja þýðingu er „mér finnst gott að vinna innan þægindarammans frekar en að ögra sjálfri/sjálfum mér.“ Að öðru leyti hefur sjálfsmatskvarðinn viðunandi próffræðilega eiginleika til notkunar í íslensku þýði. Æskilegt væri að kanna hvort þáttabygging sé sú sama óháð kyni en það var ekki mögulegt í þessari rannsókn þar sem fjöldi karlkyns þátttakanda var ekki nægilegur.

Þáttagreining HINT gaf til kynna að eins þáttar lausn væri viðeigandi. Þátturinn var nefndur neikvæðar sjálfshugsanir. Öll atriði höfðu háar þáttahleðslur, 0,60 og herra, sem bendir til þess að um stöðuga þáttalausn sé að ræða. Áreiðanleiki þáttarins var mjög góður og skýringarhlutfall hans var töluvert herra en í rannsóknum Verplanken og Orbell (2003) á SRHI. Samleitni- og aðgreiningarréttmæti kvarðans fær stuðning í rannsókninni þar sem

kvarðinn hafði lág en jákvæð tengsl við undirkvarða COHS. Kynjamunur var einnig kannaður og niðurstöður benda til þess að mælitækið sé stöðugt og áreiðanlegt óháð kyni.

Niðurstöðurnar gefa HINT stuðning sem réttmætt og áreiðanlegt mælitæki til að meta vanabundnar neikvæðar sjálfshugsanir í íslensku þýði.

Þáttgreining PBRS gaf til kynna að eins þáttar lausn væri viðeigandi. Þátturinn var nefndur jákvæð viðhorf til gagnsemi þunglyndisþanka. Þáttahleðslur voru í öllum tilvikum nokkuð háar sem gefur til kynna stöðuga þáttalausn og áreiðanleiki þáttarins var góður. Jákvæð viðhorf til gagnsemi þunglyndisþanka höfðu veik tengsl við vanabundnar neikvæðar sjálfshugsanir og engin tengsl við sjálfvirkni og rútínu sem gæti endurspeglað að þessi viðhorf séu meðvituð hugarferli frekar en hugrænn vani. Jákvæð viðhorf til gagnsemi þunglyndisþanka höfðu tengsl við aukna tilhneigingu til þunglyndisþanka og tengslin voru sterkari fyrir íhugun en að sökkva sér í vandamál sín. Það gæti bent til þess að íhugun vandamála sé meðvitaðra ferli en að sökkva sér í þau sem endurspeglast í lágri eða engri fylgni íhugunar við vanabundna eiginleika. Jákvæð viðhorf til gagnsemi þunglyndisþanka höfðu engin tengsl við þunglyndiseinkenni og veik tengsl við kvíða sem er í samræmi við rannsóknir Watkins og Moulds (2005) og bendir til þess að kvarðinn hafi aðgreiningarréttmæti frá núverandi hugarástandi. Kynjamunur var einnig kannaður og niðurstöður benda til þess að mælitækið sé stöðugt og áreiðanlegt óháð kyni. Niðurstöður benda til þess að sjálfsmatskvarðinn hafi viðunandi próffræðilega eiginleika til notkunar í íslensku þýði.

Tilgátan um að sterk tilhneiging til vanabundinna eiginleika hafi tengsl við aukna þunglyndisþanka var studd að mestu leyti. Niðurstöður sýndu að þeir sem mældust með sterka tilhneigingu til vanabundinna neikvæðra sjálfshugsanna voru líklegri til að upplifa þunglyndisþanka sem er í samræmi við kenningarramma Watkins og Nolen-Hoeksema (2014) um vanabundna eiginleika þunglyndisþanka. Tengslin voru sterkari á milli vanabundinnar neikvæðrar sjálfshugsunar og að sökkva sér í vandamál sín heldur en íhugun vandamála. Aukning á virkum þunglyndiseinkennum fylgir bæði íhugun og að sökkva sér í vandamál sín, en eingöngu hið síðarnefnda spáir fyrir um aukningu einkenna yfir tíma (Treyner o.fl., 2003). Þeir sem hafa vanabundna tilhneigingu til neikvæðrar sjálfshugsunar og einblína á aðgerðarlausan samanburð fjarlæggra markmiða og núverandi ástands eru því ef til vill líklegri til að upplifa aukin þunglyndiseinkenni yfir tíma.

Aukin tilhneiging til sjálfvirkni hafði marktæk tengsl við auknar vanabundnar neikvæðar sjálfshugsanir, kvíða, þunglyndi, þunglyndisþanka og áhyggjur en tengslin voru veik í öllum tilfellum. Aukin tilhneiging til rútínu hafði marktæk tengsl við auknar vanabundnar neikvæðar sjálfshugsanir, kvíða, að sökkva sér í vandamál sín og áhyggjur en tengslin voru veik í öllum tilfellum. Engin marktæk tengsl voru við þunglyndi, íhugun og jákvæð viðhorf til gagnsemi þunglyndisþanka. Svo virðist sem sjálfvirkir eiginleikar hafi sterkari tengsl við geðræna kvilla en rútínubundnir eiginleikar sem er í samræmi við rannsókn Ersche o.fl. (2017). Eins styður þetta hugmynd Watkins og Nolen-Hoeksema (2014) um að hugrænn vani auki næmi fólks fyrir endurkomu þunglyndis vegna þess að um er að ræða sjálfvirkan hugsunarhátt sem kviknar án ætlunar og er því erfiðara að stjórna.

Vanabundin neikvæð sjálfshugsun hafði einnig nokkuð sterk tengsl við þunglyndis- og kvíðaeinkenni og áhyggjur. Aðhvarfsgreining sýndi að vanabundin neikvæð sjálfshugsun spáði fyrir um þunglyndiseinkenni þegar stjórnað var fyrir kyni, þunglyndisþönkum, kvíðaeinkennum og áhyggjum. Eins spáði hún fyrir um kvíðaeinkenni umfram kyn, þunglyndisþanka, þunglyndiseinkenni og áhyggjur. Þessar niðurstöður gefa til kynna að ferill neikvæðra hugsana, það er að hve miklu leyti þær eru vanabundnar, hafi áhrif á skaðlega framvindu umfram neikvætt innihald þeirra. Þetta er í samræmi við kenningarramma Watkins og Nolen-Hoeksema (2014) og rannsóknir Verplanken o.fl. (2007), Verplanken og Velsvik (2008) og Verplanken og Tangelder (2011). Sterka fylgnin á milli vanabundinna neikvæðra sjálfshugsana og áhyggja vekur þá spurningu hvort áhyggjur séu í einhverjum tilfellum hugrænt vanabundið ferli. Áhyggjur eru almennt taldar marksækið ferli en athyglisvert væri að kanna hvort áhyggjur þeirra sem hafa þær oft og í miklum mæli séu minna marksækna og frekar vanabundnar.

Vanabundin neikvæð sjálfshugsun hefur að jafnaði mun skýrari tengsl við kvíða- og þunglyndiseinkenni en rútína og sjálfvirkni þó allar endurspegli vanabundna eiginleika. Þetta er eðlilegt í ljósi þess að grundvallarmunur er á vanabundnum neikvæðum sjálfshugsunum og ýmis konar hegðun í daglegu lífi sem einkennist af sjálfvirkni eða rútínu. Aukin tilhneiging til rútínu eða sjálfvirkni veitir ekki sértæka forspá um kvíða- eða þunglyndiseinkenni. Það er þó fjöldi annarra geðraskana sem einkennast meðal annars af stömum og ósveigjanlegum rútínum og aðgerðum sem eru framkvæmdar í kjölfar ákveðinna umhverfisvísbenda þrátt fyrir neikvæðar afleiðingar (American Psychiatric Association, 2013). Dæmi um slíkar raskanir eru

fiknisjúkdómar, árattu- og þráhyggjuröskun og átraskanir og það væri áhugavert að kanna betur tengsl rútínu og sjálfvirkni við þessar raskanir.

Kenningarrammi Watkins og Nolen-Hoeksema er nokkuð nýlegur og hefur því ekki verið raunprófaður mikið til þessa. Kenningin segir að skoða megi þunglyndisþanka sem hugrænan vana sem erfitt er að breyta eða losa sig við. Ef um vanabundna eiginleika er að ræða gæti það þýtt að hefðbundin hugræn atferlismeðferð sé ekki nógu öflugt verkfæri til að uppræta þunglyndisþanka svo áhætta er á endurkomu þunglyndis (Watkins og Nolen-Hoeksema, 2014). Meðferðin ætti ef til vill að vera ferilsmiðuð (*process-oriented*) frekar en innihaldsmiðuð (*content-oriented*) en dæmi um slíka nálgun er núvitund. Núvitund einkennist af því að beina athygli sinni inn á við, að tilfinningum sínum og hugsunum með forvitni, víðsýni og samþykki að leiðarljósi (Bishop o.fl., 2004). Þannig má segja að núvitund sé að mörgu leyti andstæða vanabundinnar neikvæðrar hugsunar og gæti iðkun hennar verið gagnleg til að draga úr skaðlegum áhrifum þessarar hugsunar. Það að beina athygli meðvitað að einhverju fer gegn sjálfvirku eðli hugræns vana og það að viðurkenna eitthvað með forvitni og víðsýni gæti létt á þeirri þungavigt sem neikvæðum hugsunum er gefin og þannig dregið úr áhættu á skaðlegum afleiðingum þeirra.

Þessi rannsókn var mikilvægur liður í að kanna nánar notagildi sjálfsmatskvarða sem mæla vanabundna hegðun í íslensku úrtaki. Um er að ræða rannsókn á háskólanemum sem voru í meirihluta kvenkyns og á svipuðum aldri. Til að kanna alhæfingargildi þessara niðurstaða væri æskilegt að rannsaka fjölbreyttari hóp þátttakenda með slembiúrtaki. Í þessu úrtaki báru fáir þess merki að upplifa þunglyndi eða mikinn kvíða og því er óæskilegt að álykta að niðurstöður megi yfirfæra á hópa sem hafa alvarlegan geðrænan vanda. Sérstaklega væri gagnlegt að framkvæma sambærilega rannsókn í klínísku úrtaki þar sem sá hópur hefur mestan hagnað af því að meðferðarúrræði séu aðlöguð og endurbætt samhliða því sem þekking okkar á hugrænum ferlum eykst. Eins væri athyglisvert að skoða langtímaáhrif vanabundinna eiginleika á geðrænan vanda en í þessari rannsókn voru allar mælingar teknar á einum tímapunkti og aðeins um fylgnimælingar að ræða. Að lokum væri gott að kanna tengsl sjálfsmatsmælinga á vanabundnum eiginleikum við aðrar mælingar á vana, til dæmis í tilraunaaðstæðum og tauga- og heilarannsóknum.

Heimildir

- Aarts, H. og Dijksterhuis, A. (2000). Habits as knowledge structures: Automaticity in goal-directed behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 53–63.
- Adams, C. D. (1982). Variations in the sensitivity of instrumental responding to reinforcer devaluation. *Quarterly Journal of Experimental Psychology B*, 34, 77–98.
- American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5*. Washington, D. C.: American Psychiatric Association.
- Bargh, J. A. (1994). The four horsemen of automaticity: Awareness, intention, efficiency, and control in social cognition. Í R. S. Wyer og T. K. Srull (ritstjórar), *Handbook of social cognition*, 1, 1-40. New Jersey: Erlbaum.
- Bishop, S.R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N.C., Carmody, J., Segal, Z.V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D. og Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11, 230–241.
- Daníel Þ. Ólason, Jakob Smári, Jón Friðrik Sigurðsson og Þórður Örn Arnarson. (2008). Mælitæki fyrir þunglyndi fullorðinna sem til eru í íslenskri gerð: Próffræðilegar upplýsingar og notagildi. *Sálfræðiritið*, 13, 147-169.
- Erdur-Baker, Ö. og Bugay, A. (2010). The short version of ruminative response scale: reliability, validity and its relation to psychological symptoms. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 5, 2178-2181.
- Ersche, K.D., Lim, T.V., Ward, L.H.E., Robbins, T.W. og Stochl, J. (2017). Creature of habit: A self-report measure of habitual routines and automatic tendencies in everyday life. *Personality and Individual Difference*. 116, 73–85.
- Hopko, D. R., Reas, D. L., Beck, J. G., Stanley, M. A., Wetherell, J. L., Novy, D. M. og Averill, P. M. (2003). Assessing worry in older adults: confirmatory factor analysis of the Penn State Worry Questionnaire and psychometric properties of an abbreviated model. *Psychological Assessment*, 15, 173.
- Hull, C. L. (1943). *Principles of behavior: An introduction to behavior theory*. New York: Appelton-Century-Crofts.
- Martin, C. R., Psychol, C. og Thompson, D. R. (2002). The hospital anxiety and depression scale in patients undergoing peritoneal dialysis: internal and test–retest reliability. *Clinical Effectiveness in Nursing*, 6(2), 78-80.

- Martin, L. L. og Tesser, A. (1989). Toward a motivational and structural theory of ruminative thought. Í J. S. Uleman og J. A. Bargh (ritstjórar), *Unintended thought* (bls. 306–326). New York: Guilford Press.
- Martin, L. L. og Tesser, A. (1996). Some ruminative thoughts. Í R. S. Wyer (ritstjóri), *Ruminative thoughts. Advances in social cognition* (bindi 9, bls. 1-47). New Jersey: Erlbaum.
- Meyer, T. J., Miller, M. L., Metzger, R. L. og Borkovec, T. D. (1990). Development and validation of the penn state worry questionnaire. *Behaviour research and therapy*, 28(6), 487-495.
- Miller, E. K. og Cohen, J. D. (2001). An integrative theory of prefrontal cortex function. *Annual Review of Neuroscience*, 24(1), 167-202.
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100, 569–582.
- Nolen-Hoeksema, S. (2000). The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms. *Journal of Abnormal Psychology*, 109, 504–511.
- Nolen-Hoeksema, S. og Morrow, J. (1993). Effects of rumination and distraction on naturally occurring depressed mood. *Cognition & Emotion*, 7, 561-570.
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E. og Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3, 400–424.
- Orbell, S. og Verplanken, B. (2010). The automatic component of habit in health behavior: Habit as cue-contingent automaticity. *Health Psychology*, 29, 374–383.
- Papageorgiou, C. og Wells, A. (2001). Positive beliefs about depressive rumination: Development and preliminary validation of a self-report scale. *Behavior Therapy*, 32, 13-26.
- Roelofs, J., Muris, P., Huibers, M., Peeters, F. og Arntz, A. (2006). On the measurement of rumination: A psychometric evaluation of the ruminative response scale and the rumination on sadness scale in undergraduates. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 37, 299-313.
- Treynor, W., Gonzalez, R. og Nolen-Hoeksema, S. (2003). Rumination reconsidered: A psychometric analysis. *Cognitive Therapy and Research*, 27(3), 247–259.
- Verplanken, B. (2006). Beyond frequency: Habit as mental construct. *British Journal of Social Psychology*, 45, 639–656.

- Verplanken, B., Friberg, O., Wang, C. E., Trafimow, D. og Woolf, K. (2007). Mental habits: Metacognitive reflection on negative self-thinking. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92, 526-541.
- Verplanken, B. og Orbell, S. (2003). Reflections on past behaviour: A self-report index of habit strength. *Journal of Applied Social Psychology*, 33, 1313-1330.
- Verplanken, B. og Tangelder, Y. (2011). No body is perfect: The significance of habitual negative thinking about appearance for body dissatisfaction, eating disorder propensity, self-esteem and snacking. *Psychology & Health*, 26, 685-701.
- Verplanken, B. og Velsvik, R. (2008). Habitual negative body image thinking as psychological risk factor in adolescents. *Body Image*, 5, 133-140.
- Watkins, E. R. (2008). Constructive and unconstructive repetitive thought. *Psychological Bulletin*, 134, 163–206.
- Watkins, E. R. og Moulds, M. (2005). Positive beliefs about rumination in depression - a replication and extension. *Personality and Individual Differences*, 39, 73-82.
- Watkins, E. R. og Nolen-Hoeksema, S. (2014). A habit-goal framework of depressive rumination. *Journal of Abnormal Psychology*, 123, 24–34.
- Wood, W. og Neal, D. T. (2007). A new look at habits and the habit-goal interface. *Psychological Review*, 114, 843.
- Zigmond, A. S. og Snaith, R. P. (1983). The Hospital Anxiety and Depression Scale. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 67, 361-370.

Viðauki A

Tafla A1

Samantekt leitandi þáttgreiningar með Direct Oblimin snúning á Habit Index of Negative Thinking kvarðanum fyrir karla (N=95)

Atriði	Neikvæðar sjálfshugsanir
4. Er mér eðlilegt að gera	0,88
12. Ég hef gert lengi	0,86
11. Er dæmigert fyrir mig	0,85
2. Gerist að sjálfu sér	0,80
3. Ég geri án þess að ætla mér það	0,79
1. Ég geri oft	0,79
7. Ég geri daglega	0,78
9. Væri erfitt að hætta að gera	0,78
6. Myndi vera fyrirhöfn að gera ekki	0,73
8. Ég byrja á án þess að átta mig á því	0,72
10. Ég geri ekki viljandi	0,61
5. Ég geri án frekari umhugsunar	0,60
Eigingildi	7,52
Skýringarlutfall (%)	62,66
α	0,94

Athugið: Öll atriði hefjast á „Að hugsa neikvætt um sjálfa(n) mig er eitthvað sem...“

Tafla A2

Samantekt leitandi þáttgreiningar með Direct Oblimin snúning á Habit Index of Negative Thinking kvarðanum fyrir konur (N=239)

Atriði	Neikvæðar sjálfshugsanir
11. Er dæmigert fyrir mig	0,88
4. Er mér eðlilegt að gera	0,86
1. Ég geri oft	0,85
2. Gerist að sjálfu sér	0,80
7. Ég geri daglega	0,79
9. Væri erfitt að hætta að gera	0,79
12. Ég hef gert lengi	0,78
8. Ég byrja á án þess að átta mig á því	0,78
5. Ég geri án frekari umhugsunar	0,73
3. Ég geri án þess að ætla mér það	0,72
6. Myndi vera fyrirhöfn að gera ekki	0,61

10. Ég geri ekki viljandi	0,60
<hr/>	
Eigingildi	7,99
Skýringarlutfall (%)	66,55
α	0,95

Athugið: Öll atriði hefjast á „Að hugsa neikvætt um sjálfa(n) mig er eitthvað sem...“

Viðauki B

Tafla B1

Samantekt leitandi þáttagreiningar með Direct Oblimin snúning á Positive Beliefs in Rumination kvarðanum fyrir karla (N=93)

Atriði	Jákvæð viðhorf til gagnsemi þunglyndisþanka
4. Að hugsa um tilfinningar mínar hjálpar mér að átta mig á hvað hefur áhrif á líðan mína	0,70
3. Ég verð að velta fyrir mér ástæðunum fyrir tilfinningunum sem ég upplifi	0,70
5. Ég þarf að hugsa um það sem hefur gerst í fortíðinni til að skilja það	0,69
6. Til að skilja tilfinningar mínar þarf ég að velta fyrir mér lífinu mínu	0,66
8. Að hugsa um fortíðina hjálpar mér að koma í veg fyrir mistök og klúður síðar meir	0,66
7. Að hugsa um fortíðina hjálpar mér að koma í veg fyrir mistök og klúður síðar meir	0,61
2. Að velta hlutunum fyrir mér hjálpar mér að skilja fyrri mistök og klúður	0,61
1. Ég þarf að íhuga hlutina til að átta mig á hvernig mér líður	0,55
9. Að hugsa um vandamál mín hjálpar mér að einbeita mér að því sem er mikilvægast	0,51
Eigingildi	4,22
Skýringarhlutfall (%)	46,90
α	0,86

Tafla B2

Samantekt leitandi þáttagreiningar með Direct Oblimin snúning á Positive Beliefs in Rumination kvarðanum fyrir konur (N=239)

Atriði	Jákvæð viðhorf til gagnsemi þunglyndisþanka
3. Ég verð að velta fyrir mér ástæðunum fyrir tilfinningunum sem ég upplifi	0,70
7. Að hugsa um fortíðina hjálpar mér að koma í veg fyrir mistök og klúður síðar meir	0,68

5. Ég þarf að hugsa um það sem hefur gerst í fortíðinni til að skilja það	0,65
2. Að velta hlutunum fyrir mér hjálpar mér að skilja fyrri mistök og klúður	0,65
4. Að hugsa um tilfinningar mínar hjálpar mér að átta mig á hvað hefur áhrif á líðan mína	0,61
8. Að hugsa um fortíðina hjálpar mér að koma í veg fyrir mistök og klúður síðar meir	0,56
6. Til að skilja tilfinningar mínar þarf ég að velta fyrir mér lífinu mínu	0,52
9. Að hugsa um vandamál mín hjálpar mér að einbeita mér að því sem er mikilvægast	0,50
1. Ég þarf að íhuga hlutina til að átta mig á hvernig mér líður	0,46
<hr/>	
Eigingildi	3,83
Skýringarlutfall (%)	42,52
α	0,83
<hr/>	