

Perfekcionizam, preferirana samoća i samoefikasnost kao odrednice ispitne anksioznosti

Baborac, Jelena

Master's thesis / Diplomski rad

2012

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **Josip Juraj Strossmayer University of Osijek, Faculty of Humanities and Social Sciences / Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku, Filozofski fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:142:884794>

Rights / Prava: [In copyright](#)/[Zaštićeno autorskim pravom.](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2025-01-03**



Repository / Repozitorij:

[FFOS-repository - Repository of the Faculty of Humanities and Social Sciences Osijek](#)



Sveučilište J. J. Strossmayera Osijek

Filozofski fakultet

Studij psihologije

**PERFEKCIONIZAM, SAMOEFIKASNOST I PREFERIRANA
SAMOĆA KAO ODREDNICE ISPITNE ANKSIOZNOSTI**

Diplomski rad

Jelena Baborac

Mentor: Izv. prof. dr. sc. Gorka Vuletić

Sumentor: Dr. sc. Ana Kurtović

Osijek, 2012.

SADRŽAJ

UVOD	1
<i>Ispitna anksioznost</i>	1
<i>Perfekcionizam</i>	3
<i>Samoefikasnost</i>	6
<i>Preferirana samoća</i>	7
CILJ I PROBLEMI ISTRAŽIVANJA	9
METODA	9
REZULTATI	12
RASPRAVA	15
ZAKLJUČAK	21
LITERATURA	22

Perfekcionizam, samoeфикаsnost i preferirana samoća kao odrednice ispitne anksioznosti.

Sažetak:

Ispitne su situacije česte u današnjem društvu, a doživljaji straha i nelagode uzrokovani mogućim negativnim ishodom ispitivanja predstavljaju učestalu popratnu reakciju kod nekih osoba. Ovo je posebice specifično za učeničku i studentsku populaciju, s obzirom da redovita ispitivanja predstavljaju važan dio obrazovnog procesa na temelju kojeg se temelje odluke o daljnjem napredovanju. Ispitna se anksioznost smatra osobinom koja pretpostavlja negativne reakcije pojedinaca na ispitne situacije. Budući da se osobe razlikuju u doživljavanju ispitne anksioznosti, ovim se istraživanjem željelo ispitati koliko se te razlike mogu objasniti razlikama u pojedinim dimenzijama perfekcionizma, samoeфикаsnosti i preferiranoj samoći. Pretpostavljeno je kako bi ispitna anksioznost trebala biti u pozitivnoj vezi s parametrima neadaptivnog perfekcionizma te negativno povezana s procjenama samoeфикаsnosti i preferiranom samoćom. Istraživanje je provedeno na uzorku od 214 studenata Filozofskog fakulteta u Osijeku, koji su neposredno nakon polaganja ispita ispunili Upitnik ispitne anksioznosti (TAI), Multidimenzionalnu skalu perfekcionizma (MPS-F), Skalu opće samoeфикаsnosti te Adaptiranu skalu preferirane samoće. Ustanovljena je umjerena pozitivna povezanost obaju komponenti ispitne anksioznosti, emocionalnost i zabrinutost, s neadaptivnim dimenzijama perfekcionizma, te negativna povezanost sa samoeфикаsnošću, dok značajna korelacija s preferiranom samoćom nije utvrđena. Rezultati regresijske analize pokazali su da obje komponente ispitne anksioznosti najbolje predviđa subskala neurotskog perfekcionizma i samoeфикаsnost, dok značajan ali manji doprinos u objašnjenju kognitivne dimenzije ispitne anksioznosti imaju i subskale osobni standardi te roditeljski pritisak.

Ključne riječi: ispitna anksioznost, perfekcionizam, samoeфикаsnost, preferirana samoća

Perfectionism, self-efficacy and preferred solitude as determinants of test anxiety.

Abstract:

Examinations are frequent in today's society and some people often feel fear and discomfort facing the probability of negative test outcomes. This is especially true for student population, considering the important role of exams in overall process of education upon which further decisions regarding student progress are based. Test anxiety is believed to be the trait that predisposes individuals to react negatively to examinations. Since individuals differ in experiencing test anxiety, the aim of this study was to examine how these differences can be explained by means of different dimensions of perfectionism, self-efficacy and preferred solitude. In order to establish that, Test Anxiety Inventory (TAI), Multidimensional Perfectionism Scale (MPS-F), Scale of General Self-efficacy and Adapted Preferred Solitude Scale were administered on 214 students of Faculty of humanities and social sciences in Osijek. Both dimensions of test anxiety (emotionality and worry) showed moderate positive associations with maladaptive aspects of perfectionism and negative with self-efficacy, whereas no significant correlations were found between test anxiety and preferred solitude. Regression analysis showed that neurotic perfectionism and self-efficacy were strong predictors of both emotionality and worry, whilst personal standards and parental pressure showed significant but minor contribution in explaining cognitive aspect of test anxiety.

Keywords: test anxiety, perfectionism, self-efficacy, preferred solitude

Uvod

Ispitna anksioznost

Budući da je kompetitivnost jedna od značajnih obilježja suvremenog društva, situacije procjenjivanja nečije uspješnosti također su nezaobilazna i česta pojava u životu pripadnika takve kulture. Kako se, na temelju ispitivanja i evaluacije uratka, izvode brojne odluke koje utječu na mogući tijek nečije budućnosti, razumljivo je da će takve odluke biti procijenjene kao vrlo važne, a situacije ispitivanja kao vrlo stresni događaji.

Koncept stresa Selye (1983; prema Cox, 2005) promatra kroz dvije dimenzije: intenzitet i valenciju te ga s obzirom na to dijeli na hiperstres (preveliki stres) i hipostres (pre mali stres) te na ushićenje (pozitivan stres) i tjeskobu (negativan stres). Prema ovim parametrima stanje anksioznosti definira se kao kombinacija vrlo intenzivnog i negativnog stresa.

Opća anksioznost, koja nastupa kad god osoba neki događaj ili situaciju procijeni kao (realno ili nerealno) prijeteću, prema Spielbergeru (1986) obuhvaća jedinstveni sklop neugodnih osjećaja, misli i fizioloških reakcija. Na subjektivnom planu javlja se strepnja, napetost, strah, nemir, uzbuđenje te zabrinutost, dok se na ponašajnom planu anksioznost očituje kao drhtanje, znojenje, isprekidano disanje, uplašen izraz lica, napetost mišića, nedostatak snage, zamor.

S obzirom na situacije u kojima se pojavljuje, Vulić-Prtorić (2003; prema Cvitković i Wagner Jakab, 2006) razlikuje somatsku, socijalnu, separacijsku anksioznost te anksioznu osjetljivost, zabrinutost i ispitnu anksioznost.

Razne definicije ispitnu anksioznost opisuju kao specifičnu formu opće anksioznosti koja se javlja u situacijama procjenjivanja i koja je obilježena kognitivnim, afektivnim, fiziološkim i ponašajnim reakcijama, pretežito osjećajima nelagode, strahovanja, uznemirenosti, percepcijom bespomoćnosti te zabrinutosti zbog posljedica ispitivanja (Spielberger, 1986; Zeidner 1988; prema McCarthy i Goffin 2005; Dykeman, 1994; Spielberger i Vagg 1995; prema Nie, Liu i Liao, 2011; Hong, 1998; prema Mohorić, 2008).

No, na ispitnu se anksioznost ne gleda samo kao na prolazno stanje, prouzrokovano subjektivnom procjenom ispitne situacije (stresora) kao prijeteće, već, prema Spielbergeru (1986), kao i na osobinu ličnosti. Budući da postoje individualne razlike u sklonostima anksioznosti, osobe s ispitnom anksioznošću kao crtom ličnosti će u ispitnim situacijama učestalo reagirati intenzivnijim stanjem anksioznosti kroz dulja vremenska razdoblja, za razliku od onih koji nisu (ispitno) anksiozni kao osobe. Prema tome, ispitna se anksioznost može smatrati situacijski-specifičnom crtom ličnosti (Spielberger i Vagg, 1995; prema Juretić, 2008)

budući da je stanje anksioznosti rezultat međudjelovanja između specifične dimenzije osobina anksioznosti i specifične situacije (Lacković-Grgin, 2000).

Iako se u početku smatrala jednodimenzionalnim konstruktom (Mandler i Sarason 1952; prema McCarthy i Goffin, 2005), već se duže vrijeme razni autori slažu oko višedimenzionalne prirode ispitne anksioznosti. Među najranijim modelom kojim se pokušala objasniti multidimenzionalnost ispitne anksioznosti je onaj Lieberta i Morrisa iz 1967. godine (McCarthy i Goffin, 2005; Stoeber i sur. 2009), kojim se konstrukt razlaže na dvije glavne komponente: kognitivnu i emocionalnu. Kognitivnu komponentu, odnosno zabrinutost, karakterizira briga oko ishoda i posljedica ispitivanja kao i razne ometajuće misli koje uključuju negativna očekivanja, samokritiku, neadekvatnost i mogućnost neuspjeha. S druge strane, emocionalnost obuhvaća sve ranije navedene fiziološko-afektivne reakcije specifične za stanje uzbuđenosti u stresnim situacijama. Prema Spielbergeru (1986) kao i Živčić-Bećirević, Juretić i Miljević (2009), te dvije komponente različito djeluju na uspješnost anksiozne osobe u ispitnoj situaciji, pri čemu povećana pobuđenost (emocionalnost) remeti pažnju i koncentraciju te blokira pamćenje povećavajući tako vjerojatnost pogreške, dok zabrinutost onemogućava djelotvorno procesiranje informacija odvlačeći pozornost osobe od zadatka zbog ometajućih misli koje nisu ispitno relevantne. Za razliku od njih, osobe koje nisu ispitno anksiozne manje su uzbuđene samom ispitnom situacijom te su manje ometene i zabrinute zbog ishoda testiranja tako da mogu svoju pažnju usmjeriti samo na kognitivne aktivnosti važne za učinkovito rješavanje zadataka.

Osim dvodimenzionalnog pogleda na ispitnu anksioznost, neki su autori predlagali dodatne dimenzije. Prema Hodappu (1995; prema Stoeber i sur. 2009), koji je konstruirao Njemački upitnik ispitne anksioznosti (*German Test Anxiety Inventory*; TAI-G), kognitivnu komponentu moguće je dalje razložiti na interferenciju i manjak samopouzdanja, pri čemu se interferencija odnosi na ometenost i zablokirano mišljenje za vrijeme testiranja, što se razlikuje od brige koja obuhvaća kognicije koje se tiču mogućeg neuspjeha i njegovih posljedica. Nadalje, Sarason (1988; prema McCarthy i Goffin, 2005) predlaže četverodimenzionalni model ispitne anksioznosti prema kojem je sastavio svoj instrument (*Reactions to Test Questionnaire – RTT*), koji se sastoji od dimenzije napetosti, tjelesnih simptoma, brige i irelevantnih misli. Kasnijim metaanalizama literature, kao i konfirmatornom faktorskom analizom različitih instrumenata koji mjere ispitnu anksioznost, potvrđena je njezina dvodimenzionalna struktura i jasna distinkcija na komponente zabrinutosti i emocionalnosti (McCarthy i Goffin, 2005). Neki autori smatraju kako se, s obzirom na međusobnu visoku korelaciju, te dvije komponente mogu kombinirati u generalnu mjeru ispitne anksioznosti (Birgin i sur., 2010; Jain i Dowson, 2009; Lee, 2009; Meece i sur., 1990; Pintrich i sur., 1993; sve prema Nie, Liu i Liau, 2011).

Učinak ispitne anksioznosti ovisi o različitim faktorima među kojima su razina anksioznosti, težina zadatka i sposobnost studenta (Ball, 1995; prema Washelka i Katz, 1999). Ako je razina anksioznosti visoka, zadatak teži a sposobnosti studenta slabije, manja je vjerojatnost uspješnosti na testu. Velik broj autora (Spielberger, 1986; Washelka i Katz, 1999; Anderson i Sauser, 1995; Živčić-Bećirević, 2003; prema Mohorić, 2008) navodi konceptualizaciju ispitne anksioznosti kao olakšavajuće ili ometajuće, kako su ju predložili Alpert i Haber (1960; prema Dykeman, 1994). Pri tome se osvrću na činjenicu da optimalna količina anksioznosti može djelovati kao adekvatan motivator i poboljšati učinkovitost na ispitu, a da prevelika razina anksioznosti ima suprotan učinak, tj. može ometi mentalne procese koji su potrebni za uspješnu izvedbu. Prema Raffety, Smith i Ptaceku (1997; prema Mohorić, 2008) facilitirajuća se anksioznost povezuje s češćim traženjem podrške, proaktivnošću i suočavanjem usmjerenim na rješavanje problema, dok je ometajuća anksioznosti u vezi s visokim razinama napetosti i brige te s izbjegavanjem. Bolje razumijevanje ove pojave nude istraživanja prednatjecateljske anksioznosti kojima su utvrđeni diferencijalni učinci somatske (fiziološke) i kognitivne anksioznosti. Pokazalo se kako se s povećanjem somatskog stanja anksioznosti, do jedne optimalne razine, poboljšava i postignuće, no da ono, s daljnjim povećanjem stanja somatske anksioznosti, opada. S druge strane, utjecaj kognitivne anksioznosti na postignuće je linearan, negativan i obrnut, što znači da sa sve većim povećanjem kognitivnog stanja anksioznosti, postignuće opada (Cox, 2005).

Perfekcionizam

Iako perfekcionizam predstavlja već dugo proučavani konstrukt, još uvijek ne postoje slaganja oko njegove definicije i operacionalizacije.

U počeku shvaćen kao jednodimenzionalna i neadaptivna osobina, perfekcionizam se, uglavnom u psihodinamskim okvirima, smatrao temeljem raznih psihičkih poremećaja te ga se definiralo kao skup disfunkcionalnih kognitivnih obrazaca koji uključuju nerealno visoka očekivanja koja pojedinac postavlja sebi i drugima, selektivnu usmjerenost na pogreške i generaliziranje neuspjeha, samokritičnost, rigidne standarde kojih se pojedinac drži pri izvođenju zadataka i determiniranje vlastite vrijednosti kroz postignuća (Burns, 1980; prema Kolić-Vehovec i Rončević, 2003).

Devedesetih godina dolazi do potrebe za razlaganjem perfekcionizma na više kvalitativno različitih dimenzija. Frost i sur. (1990; prema Greblo, 2012) identificirali su šest perfekcionistačkih težnji na temelju kojih su osmislili svoju Višedimenzionalnu skalu

perfekcionizma (*Multidimensional Perfectionism Scale - MPS-F*; Frost i sur., 1990). Na perfekcionizam su gledali kao na skup obilježja kao što su visoki *osobni standardi, organiziranost, zabrinutost zbog pogrešaka, sumnja u vlastite postupke, visoka roditeljska očekivanja i roditeljsko prigovaranje*. Za razliku od prethodnih shvaćanja perfekcionizma, ovi su autori počeli ukazivati i na njegovu interpersonalnu dimenziju. Slično njima, druga skupina istraživača, Hewitt i Flett (1991a; prema Hewitt i Flett, 2002), također ukazuju na osobni i socijalni aspekt perfekcionizma, koncipirajući ga kao konstrukt kojeg sačinjavaju tri dimenzije: sebi-usmjeren perfekcionizam, drugima-usmjeren perfekcionizam i društveno propisan perfekcionizam. *Sebi-usmjeren* perfekcionizam odnosi se na nerealistično visoke ciljeve i standarde koje osoba sama sebi postavlja te na izrazitu samokritičnost i nesposobnost prihvatanja pogrešaka. Za razliku od toga, *drugima-usmjeren* aspekt perfekcionizma pretpostavlja visoke ciljeve i očekivanja koja osoba ima prema drugima kao i strogu evaluaciju njihovih postupaka. *Društveno propisani* perfekcionizam uključuje vjerovanja osobe da drugi prema njoj imaju visoka očekivanja kojima mora udovoljiti kako bi bila prihvaćena i cijenjena. Budući da je takav perfekcionizam nametnut izvana, često se događa da uslijed pritiska i nedostatka osjećaja kontrole ove osobe često doživljavaju bespomoćnost, ljutnju i anksioznost (Kolić-Vehovec i Rončević, 2003). Budući da su Hewitt i Flett dimenzije razlikovali s obzirom na izvor i objekt prema kojem je perfekcionistačko ponašanje usmjereno, a ne s obzirom na specifičan obrazac ponašanja, prema Greblo (2012) njihova Višedimenzionalna skala perfekcionizma (*Multidimensional Perfectionism Scale – MPS-H*) se od one Frosta i sur. ne razlikuje samo po broju dimenzija nego i konceptualno.

Postoje neka novija razmatranja koja ponovo sagledavaju perfekcionizam kao jednodimenzionalnu osobinu, kao ono Shafrana i sur. (2002; prema Greblo, 2012) koji su pokušali konceptualizirati klinički perfekcionizam kao specifični obrazac procjenjivanja vlastite vrijednosti ovisno o uspjehu u određenoj aktivnosti te rigidno ustrajanje u nerealnim ciljevima zbog očuvanja samopoštovanja. No unatoč tome, danas je većina autora suglasna oko višedimenzionalne prirode perfekcionizma.

Prvi empirijski dokazi o postojanju pozitivne i negativne dimenzije perfekcionizma potekli su iz istraživanja Frosta i sur. (1993, prema Greblo, 2012), koji su faktorskom analizom upitnika MPS-F i MPS-H utvrdili postojanje dvaju faktora višeg reda. Čestice subskale osobni standardi i organizacija (MPS-F) te sebi-usmjereni i drugima-usmjereni perfekcionizam (MPS-H) grupirale su se unutar dimenzije s pozitivnim obilježjima koja je nazvana *pozitivne težnje*, dok su se oko drugog faktora, *neadaptivne evaluacijske brige*, grupirale čestice subskale zabrinutost zbog pogrešaka, sumnja u vlastite akcije, roditeljska očekivanja, roditeljski kriticizam (MPS-F) i

društveno propisani perfekcionizam (MPS-H).

Razmatrajući razlike između adaptivnih i neadaptivnih perfekcionista, Greblo (2012) smatra da su najbitnija obilježja adaptivnih perfekcionista težnja prema realnim i dostižnim ciljevima, uživanje u vlastitim uspjesima, prihvaćanje neuspjeha kao pokazatelja potrebe za većim ulaganjem truda te opuštenost u pažljivom izvršavanju zadataka. Adaptivni perfekcionista ne procjenjuju svoju vrijednost na osnovu rezultata neke izvedbe, već koriste adaptivne načine suočavanja, tj. traganje za pronalaskom rješenja nekog problema. Za razliku od njih, neadaptivni perfekcionista usmjereni su postavljanju nerealno visokih ciljeva, čija nedostižnost može poslužiti kao opravdanje za neuspjeh. No, budući da im osjećaj vlastite vrijednosti ovisi o ishodu aktivnosti, rigidni su u dostizanju tih nerealnih ciljeva bez obzira na averzivne posljedice. Također su vrlo samokritični, napeti i anksiozni, budući da se usmjeravaju na vlastite nedostatke i prošle neuspjehe, prenaplašavajući ih i kažnjavajući se zbog njih. S obzirom da se orijentiraju na izbjegavanje neuspjeha, često odgađaju izvršavanje zadatka, a zbog neprestanog podizanja standarda neadaptivni perfekcionista nezadovoljni su rezultatom neovisno o objektivnom postignuću, stoga uspjeh u njima rijetko izaziva pozitivne emocije (Onwuegbuzie i Daley, 1999). Iako, prema Hamachecku (1978; prema Onwuegbuzie i Daley, 1999), obje vrste perfekcionizma podrazumijevaju postojanje visokih standarda postignuća, negativni (neadaptivni) perfekcionizam proizlazi iz uvjetovanog osjećaja osobne vrijednosti i straha od neuspjeha, dok pozitivni (adaptivni) perfekcionizam pokreće težnja za rastom, razvojem i dostizanjem realnih izazova.

Greblo (2012) također navodi istraživanja provedena u Hrvatskoj koja pokazuju pozitivnu povezanost adaptivnog perfekcionizma sa zadovoljstvom životom, akademskim postignućem te s procjenama samokompetentnosti i samoefikasnosti. Za neadaptivni perfekcionizam istraživanjima je utvrđena pozitivna povezanost s anksioznošću, anksioznom osjetljivošću, depresijom i simptomima depresivnosti, poremećajima prehrane, negativnim afektom, izbjegavanjem i privatnom svijesti o sebi, s osjećajem usamljenosti, samootežavanjem te s neskladom između stvarnoga i idealnoga ja. Kolić-Vehovec i Rončević (2003) pronalaze pozitivnu korelaciju između adaptivnoga perfekcionizma i samopoimanja te između neadaptivnoga perfekcionizma i ispitne anksioznosti na uzorku nedarovitih te negativnu povezanost između adaptivnoga perfekcionizma i ispitne anksioznosti na uzorku darovitih učenika.

Samoefikasnost

Kako se bi postigla uspješnost u nekoj aktivnosti nije dovoljno da osoba posjeduje potrebne sposobnosti već i da posjeduje uvjerenje o učinkovitom korištenju tih sposobnosti, odnosno da ima percepciju visoke samoefikasnosti. Bandura (1977; prema Ivanov, 2007) je samoefikasnost označio kao stupanj uvjerenja osobe u vlastitu sposobnost izvršavanja određene aktivnosti u svrhu dostizanja željenog cilja. Ona je dio globalnog konstrukta samopoimanja te predstavlja stabilno temeljno obilježje pojma o sebi nastalo na temelju iskustva osobe o svojim fizičkim, intelektualnim i socijalnim kompetencijama (Bezinović, 1988; prema Lacković-Grgin, 1994). Pri tome je važno istaknuti kako se procjene samoefikasnosti ne temelje nužno na stvarnim vještinama koje netko posjeduje, nego na subjektivnoj procjeni onoga što netko može učiniti bez obzira na stvarnu kompetentnost. Prema tome, efikasno funkcioniranje zahtijeva posjedovanje i vještina i vjerovanja da te vještine možemo efikasno upotrijebiti (Juretić, 2008). Budući da samoefikasnost ima značajan utjecaj na ponašanje pojedinca pogotovo u stresnim situacijama kad su zahtjevi okoline povišeni, ona predstavlja faktor prilagodbe koji je, prema Lacković-Grgin (1994), važno poznavati kako u kliničkoj praksi tako i u obrazovno-radnom kontekstu.

Prema Bandurinoj socijalno-kognitivnoj teoriji (1977; prema Rodebaugh, 2006), osobe reguliraju svoje misli, osjećaje i ponašanja na osnovu osobnog sustava kognitivnih i afektivnih struktura. Međudjelovanjem tih struktura u procesu osobne provjere, koji uključuje i percepciju samoefikasnosti, pojedinci procjenjuju vlastita iskustva i misaone procese. Procjena samoefikasnosti ne odnosi se samo na očekivanja vlastitih sposobnosti, već indirektno uzima u obzir sve informacije koje osoba ima o vjerojatnosti postizanja cilja, tj. uključuje generalni dojam vjerojatnosti ishoda. Unutar teorije samoefikasnosti Bandura razlikuje očekivanje ishoda, koje označava uvjerenje da određeno ponašanje vodi (ili ne vodi) određenom cilju, i očekivanje efikasnosti, koje se odnosi na vjerovanje u sposobnost realizacije određenog ponašanja. Prema tome, osoba se vjerojatno neće aktivirati ako pretpostavlja da neko ponašanje, koje može izvesti, neće dovesti do cilja ili ako misli da ponašanje koje vodi do željenog cilja ne može izvesti. Samoefikasnost stoga predstavlja važnu determinantu nečijeg ponašanja, tj. izbora aktivnosti i količine uloženog napora.

Očekivanja vlastite učinkovitosti izvode se na temelju nekoliko glavnih izvora informacija. *Osobno iskustvo* osobe primarni je izvor takvih informacija, pri čemu učestala uspješnost prošlih iskustava s određenim ponašanjem povisuje procjenu samoefikasnosti, dok ju prisjećanje na neuspjehe u određenim situacijama umanjuje. Osoba procjenu može također temeljiti na

indirektnom iskustvu, odnosno *opažajući uspješnost drugih* u postizanju cilja te tako steći osjećaj veće samoefikasnosti ukoliko percipira veću sličnost između sebe i osobe koju opaža. *Verbalno uvjerenje* od strane drugih može također biti učinkovito u procjeni samoefikasnosti ovisno o percipiranoj atraktivnosti i kompetentnosti izvora te o povjerenju. Osobna efikasnost također se ocjenjuje na temelju trenutnog *emocionalno-fiziološkog stanja*, što znači da će se osoba smatrati manje učinkovitom ako se osjeća umorno, neraspoloženo te ako osjeća bolove ili druge neugodne osjete (Bandura, 1997; prema Ivanov, 2007).

S obzirom da uključuje procjenu vlastitih sposobnosti u nošenju s različitim izazovima, samoefikasnost predstavlja bitan čimbenik u procjeni potencijalnih prijetnji, donosno sudjeluje u procesu stresa. Bandura (1988; prema Nie i sur. 2011) smatra da anksiozna uzbuđenost ne proizlazi toliko iz percipiranja prijetnje koliko iz percipiranja manjka sposobnosti u nošenju s prijetećim događajem. Prema njegovom stajalištu događaj se smatra prijetećim ako osoba ima smanjen osjećaj samoefikasnosti u nošenju s njim, a izazovnim ako ima povišen osjećaj samoefikasnosti. Budući da samoefikasnost predstavlja nečije uvjerenje u vlastitu sposobnost učinkovitog djelovanja, razumljivo je da će važnost zadatka predstavljati prijetnju za one koji misle da je izvedba zadatka vrlo važna a koji sebe ne smatraju dovoljno sposobnima za uspješno izvođenje zadatka.

Ivanov i Penezić (2002), pri opisu Skale opće samoefikasnosti navode njenu pozitivnu povezanost sa samopoštovanjem, optimizmom, zadovoljstvom uspjehom studijem i životom, a negativnu s pesimizmom, perfekcionizmom, anksioznošću, depresijom i fizičkim simptomima.

Preferirana samoća

Samoća je konstrukt koji se relativno rijetko istražuje. Uglavnom se dovodi u asocijaciju s izolacijom, tj. s vremenom koje osoba provede sama odvojena od drugih, dobrovoljno ili prisilno. Mijuskovic (1985; prema Lacković-Grgin, Penezić i Sorić, 1998) navodi kako je u istraživačke i terapeutske svrhe potrebno razlikovati situacije u kojima je osoba prisiljena biti izolirana od situacija u kojima ona dobrovoljno bira samoću. Za razliku od usamljenosti koja predstavlja neugodno emocionalno stanje uzrokovano nezadovoljavajućom razinom socijalnog kontakta (Peplau i Perlman, 1982; prema Tucak Junaković i Ćubela-Adorić, 2009), samoća podrazumijeva želju osobe da bude sama pri čemu se doživljavaju ugodne a ne neugodne emocije (Lacković-Grgin i sur., 1998). Burger (1995; prema Cramer i Lake, 1998) ističe kako je glavna značajka samoće odsutnost socijalne interakcije, a ne nužno fizička izolacija, tako da se

npr. vrijeme provedeno na miru u čitaonici knjižnice također može smatrati vremenom provedenim u samoći, ukoliko ne uključuje kontakt s drugima. Kako bi distinkcija između samoće i usamljenosti bila jasnija, često je u upotrebi pojam "preferirana samoća" kojim se naglašava pozitivna konotacija ovog konstrukta (Tucak Junaković i Ćubela-Adorić, 2009).

Iako je često vezana uz usamljenost, bilo kao njezin uzrok ili posljedica, mnoga istraživanja pokazuju kako provođenje određene količine vremena odvojeno od drugih ljudi predviđa zadovoljstvo životom i psihološku dobrobit (Bates, 1964; Burke, 1991; sve prema Leary i sur., 2003). Preferirana samoća označava sklonost upuštanja u relaksirajuće aktivnosti intrinzične prirode poput filozofskih promišljanja, kreativnih aktivnosti i raznih hobija (Rokach, 1990; prema Tucak Junaković i Ćubela-Adorić, 2009) te vijećanja sa samim sobom i boljeg odlučivanja i planiranja (Lacković-Grgin i sur. 1998). Cramer i Lake (1998) također navode veći broj istraživanja koja ukazuju na mnoge psihološke beneficije dobrovoljne samoće, poput samorefleksije, osobnog rasta i razvoja te samoobnavljanja, dok Storr (1988; prema Tucak Junaković i Ćubela-Adorić, 2009) želju za samoćom smatra znakom unutarnje sigurnosti i adaptivnim čimbenikom u stresnim situacijama koji pomaže pri suočavanju, oporavku i prilagodbi.

Budući da samoća nije čest predmet istraživanja, instrumenti kojima se ovaj konstrukt pokušava zahvatiti također su malobrojni. Najčešće su korištene Skala preferirane samoće (*Preferred Solitude Scale*, PSS, Burger, 1995) i metoda uzorkovanja iskustva (*Experiences Sampling Method*, ESM, Csikzentmihalyi i Larson, 1987). Burgerova skala (prema Cramer i Lake, 1998) pokazala je dosad pozitivne povezanosti s neuroticizmom, usamljenošću i količinom vremena provedenog u samoći i negativne s ekstraverzijom i dosadom. Čine ju tri subskale: potreba za samoćom, uživanje u samoći, produktivnost u samoći, pri čemu su prve dvije povezane s povišenom usamljenošću, a produktivnost s povišenim samopoštovanjem i smanjenom usamljenošću, što upućuje na adaptivne i kreativne dobrobiti samoće. Od instrumenata na hrvatskom jeziku u upotrebi je *Adaptirana skala preferirane samoće* (Lacković-Grgin i Nekić, 2002), koja je također korištena i za potrebe ovog rada.

Cilj i problemi istraživanja

U ovom istraživanju cilj je bio ispitati povezanost perfekcionizma, percepcije samoeфикаsnosti i preferirane samoće s ispitnom anksioznošću kod studenata. S obzirom na postavljeni cilj problemi su slijedeći:

1. Ispitati povezanost dimenzija perfekcionizma, percepcije samoeфикаsnosti i preferirane samoće s kognitivnom i emocionalnom ispitnom anksioznošću.
2. Ispitati može li se na temelju adaptivne i neadaptivne dimenzije perfekcionizma, percepcije samoeфикаsnosti i osjećaja preferirane samoće predviđati kognitivna i emocionalna ispitna anksioznost.

Hipoteze

Na osnovi teorijskih razmatranja i rezultata dosadašnjih istraživanja postavljene su dvije hipoteze:

1. Očekuje se da će, s obzirom na slabiju prilagodljivost neadaptivnih perfekcionista stresnim ispitnim situacijama, dimenzije Roditeljski pritisak i Neurotski perfekcionizam biti pozitivno povezane s ispitnom anksioznošću, a da će samoeфикаsnost i osjećaj preferirane samoće, s obzirom na mogućnost bolje prilagodbe stresnim situacijama, biti negativno povezani s ispitnom anksioznošću.
2. Očekuje se da bi se na temelju Roditeljskog pritiska i Neurotskog perfekcionizma mogla predviđati veća ispitna anksioznost, a na temelju osjećaja preferirane samoće i percepcije samoeфикаsnosti manja ispitna anksioznost.

Metoda

Sudionici

Istraživanje je provedeno na studentima s raznih odsjeka Filozofskog fakulteta u Osijeku. Ukupno je u istraživanju sudjelovalo 214 sudionika, od toga njih 89 (41,6%) s prve godine, 46 (21,5%) s druge, 66 (30,8%) s treće godine preddiplomskog studija, te 7 (3,3%) s prve godine i 6 (2,8%) s druge godine diplomskog studija. Raspon godina sudionika bio je od 19 do 34 ($M=20,88$; $SD=1,97$). Broj muških i ženskih sudionika nije bio podjednak: 172 studentice (80,8%) i 42 studenta (19,2%).

Mjerni instrumenti

Upitnik ispitne anksioznosti (Test Anxiety Inventory, TAI), Spielbergera i suradnika (Arambašić, Lugomer i Vizek-Vidović, 1979) prilagođen za primjenu na studentima (Živčić-Bećirević, 2003; prema Mohorić, 2008), kojim se mjere simptomi ispitne anksioznosti kao situacijski-specifične crte ličnosti. Upitnik se sastoji od 32 slučajno raspoređene tvrdnje koje se u podjednakoj mjeri odnose na subskalu emocionalnosti i na subskalu zabrinutosti. Primjer tvrdnje za subskalu emocionalnosti je: „Čak i kad sam se dobro pripremio za ispit, osjećam se vrlo tjeskobno“, a primjer za subskalu zabrinutosti je: „Za vrijeme ispita razmišljam o posljedicama neuspjeha“. Odgovori se boduju na skali Lickertovog tipa od četiri stupnja (od „1- nikad“ do „4- jako često/gotovo stalno“), a rezultate je moguće odrediti kao ukupni rezultat ili kao rezultat na pojedinoj subskali. U ovom istraživanju koeficijenti unutarnje konzistencije za emocionalnu i kognitivnu subskalu iznosili su $\alpha=0,89$, a za cijeli upitnik $\alpha=0,94$.

Multidimenzionalna skala perfekcionizma (Frost Multidimensional Perfectionism Scale, MPS – F) Frosta i suradnika (1990; Zubčić i Vulić-Prtorić, 2008) sastoji se od 35 tvrdnji koje mjere perfekcionizam kroz šest dimenzija: Osobni standardi, Zabrinutost zbog pogrešaka, Roditeljska očekivanja, Roditeljska prigovaranja, Dvojbe oko postupaka i Organiziranost. Skala je Lickertovog tipa u kojoj se slaganje s pojedinom tvrdnjom procjenjuje na 5 stupnjeva („1- uopće se ne odnosi na mene“ do „5- u potpunosti se odnosi na mene“). Novije analize MPS-F (Stumpf i Parker, 2000; prema Kolić-Vehovec i Rončević, 2003; Hawkins, Watt i Sinclair, 2006) preporučuju grupiranje originalnih šest dimenzija perfekcionizma u četiri, radi veće faktorske stabilnosti te je stoga provedena faktorska analiza glavnih komponenata s Oblimin rotacijom i s ograničenjem na četiri faktora (što je dodatno opravdano Cattelovim Scree testom). Ukupni je perfekcionizam prema tome razložen na dimenzije: Neurotski perfekcionizam, Organiziranost, Roditeljski pritisak i Osobni standardi. Subskala Neurotski perfekcionizam predstavlja kombinaciju originalnih dimenzija Zabrinutost zbog pogrešaka i Dvojbe oko postupaka te je sačinjena od 14 čestica, npr. "Trebao/la bih biti uzrujan/a ako napravim pogrešku.", s koeficijentom unutarnje konzistencije $\alpha=0,89$. Dimenziju Organiziranost opisuje 6 čestica, npr. "Organizacija je vrlo važna za mene.", a koeficijent unutarnje konzistencije iznosi $\alpha=0,90$. Roditeljski pritisak čine originalne dimenzije Roditeljska očekivanja i Roditeljska prigovaranja

te se sastoji od 9 čestica, npr. "Moji roditelji su uvijek od mene očekivali da budem izvrstan/a.", s unutarnjom konzistencijom $\alpha=0,86$. Subskalu Osobni standardi čini 6 čestica tipa "Važno mi je biti potpuno kompetentan/a u svemu što radim." te izračunati koeficijent unutarnje konzistencije iznosi $\alpha=0,85$. U ovom istraživanju Cronbach alfa za cijelu skalu iznosi $\alpha=0,90$.

Skala opće samoefikasnosti (General self-efficacy scale, GSE) Schwartzera i suradnika (1997; Ivanov, 2002) mjeri opći i stabilan osjećaj osobne efikasnosti u suočavanju s različitim stresnim situacijama. Skalu čine 10 tvrdnji, npr. „Mogu riješiti većinu problema ako uložim potreban trud“, koje se vrednuju na ljestvici Lickertovog tipa od 4 stupnja, od „potpuno netočno“ do „potpuno točno“. Ukupan rezultat na skali određen je kao jednostavna linearna kombinacija procjena na svim česticama. Uz zadovoljavajuću faktorsku strukturu, na uzorcima hrvatskih ispitanika ova skala je pokazala pouzdanost tipa unutarnje konzistencije od $\alpha=0,85$ do $\alpha=0,87$ (Ivanov i Penezić, 2002). U ovom istraživanju koeficijent unutarnje konzistencije iznosi $\alpha=0,91$.

Adaptirana skala preferirane samoće (Lacković-Grgin i Nekić, 2002) ispituje samoću kao preferirano stanje pri čemu se doživljavaju ugodne emocije. Skala se sastoji od 7 čestica, npr. „Volim društvo samoga sebe“, a procjena se vrši na skali Lickertovog tipa od 5 stupnjeva. Ukupan rezultat formira se kao linearna kombinacija procjena, što znači da se rezultati mogu kretati u rasponu od 7 do 35. Pouzdanost skale iznosi od $\alpha=0,74$ do $\alpha=0,79$. U ovom istraživanju Cronbach alfa iznosi $\alpha=0,83$.

Postupak

Istraživanje se provodilo grupno, tijekom lipnja 2012. godine, neposredno nakon polaganja ispita. Studenti su prije početka ispita biti ukratko informirani o svrsi i cilju istraživanja te zamoljeni da ispune upitnik nakon što završe s pisanjem ispita. Ispitanicima je u uputi bilo naznačeno kako je sudjelovanje u istraživanju u potpunosti dobrovoljno i anonimno te kako će se podaci koristiti isključivo u svrhu izrade diplomskog rada. Svaki upitnik sadržavao je zasebnu uputu u kojoj je bilo naznačeno što predstavljaju tvrdnje u upitniku i kako bi ispitanici trebali izraziti svoj stupanj slaganja s ponuđenim tvrdnjama. Ispitivanje je u prosjeku trajalo 15 minuta.

Rezultati

Deskriptivna analiza

Tablica 1. Deskripcija rezultata dobivenih na dimenzijama ispitne anksioznosti, perfekcionizma te mjeri samoeфикаsnost i preferirana samoća (N=214)

		T.r.	min-max	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>z</i>	asimetričnost	spljoštenost
Ispitna anksioznost	Emocionalnost	16-64	16-59	35,58	9,40	0,07**	0,28	-0,60
	Zabrinutost	16-64	16-53	30,19	8,31	0,08**	0,53	-0,17
Perfekcionizam	Roditeljski pritisak	9-45	9-40	18,66	7,35	0,11***	0,67	-0,22
	Neurotski perfekcionizam	14-70	14-64	33,19	11,07	0,05	0,32	-0,44
	Organiziranost	6-30	7-30	22,32	5,51	0,09***	-0,46	-0,34
	Osobni standardi	6-30	6-30	19,19	5,42	0,07**	-0,14	-0,48
Samoeфикаsnost		10-50	19-50	38,75	6,81	0,09***	-0,43	-0,22
Preferirana samoća		7-35	7-35	22,80	6,24	0,05	-0,03	-0,50

Napomena: T.r. = teorijski raspon, M=aritmetička sredina; SD=standardna devijacija; z=Kolmogorov-Smirnovljeva z-vrijednost; ** p<0,01; ***p<0,001

Prema osnovnim pokazateljima deskriptivne statistike iz tablice 1, ispitanici su u ovom istraživanju iskazivali nešto manju razinu emocionalnosti i zabrinutosti te sukladno tome također su u manjoj mjeri izvještavali o roditeljskom pritisku i zabrinutosti oko pogrešaka, odnosno sumnji u vlastite postupke. Za razliku od toga, u pogledu organiziranosti, osobnih standarda, samoeфикаsnosti i preferirane samoće, rezultati su bili pomaknuti prema višim vrijednostima, odnosno distribucije rezultata na ovim skalama pokazale su oblik pozitivno asimetrične krivulje.

Prije same analize rezultata Kolmogorov-Smirnovljevim testom provjerena je normalnost distribucije svih subskala te je utvrđeno kako jedino subskala Neurotski perfekcionizam ($z=,052; p>,05$) i preferirana samoća ($z=,053; p>,05$) ne odstupaju značajno od normalne raspodjele. Međutim, budući da se Kolmogorov-Smirnov test bazira na hi-kvadratu, koji pokazuje značajnost i kod manjih odstupanja kad su uzorci veliki, normalnost je provjerena i pomoću parametara asimetričnosti i spljoštenosti. Kao što je vidljivo iz tablice 1, utvrđeno kako sve skale i subskale zadovoljavaju Klineove (2005) kriterije normaliteta distribucije, prema kojima se zadovoljavajućim smatraju koeficijenti asimetričnosti u rasponu +/- 3 i koeficijenti spljoštenosti u rasponu +/- 10. Budući da su koeficijenti asimetričnosti i spljoštenosti za sve skale u ovom

istraživanju unutar raspona +/- 1, i s obzirom na uvid u oblik distribucije svake skale, upotreba parametrijskih postupaka se pokazala opravdanom.

Korelacijska analiza

Kako bi se ispitala povezanost među varijablama izračunati su Pearsonovi koeficijenti korelacije između svih izmjerenih subskala i prikazani u tablici 2.

Tablica 2. Korelacija između svih ispitivanih varijabli za uzorak studenata (N=214)

	Ispitna anksioznost			Perfekcionizam			Samoef.	Samoća
	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.
1. Ispit. anks. - emocionalnost	-							
2. Ispit. anks. - zabrinutost	0,78**	-						
3. Roditeljski pritisak	0,28**	0,38**	-					
4. Neurotski perfekcionizam	0,52**	0,55**	0,47**	-				
5. Organiziranost	0,08	-0,08	-0,07	0,11	-			
6. Osobni standardi	0,11	-0,01	0,19**	0,42**	0,38**	-		
7. Samoefikasnost	-0,29**	-0,41**	-0,11	-0,24**	0,24**	0,34**	-	
8. Samoća	0,06	-0,08	0,18*	0,11	-0,17*	0,13	0,04	-

* $p < 0,05$, ** $p < 0,01$

Rezultati iz tablice 2 pokazuju vrlo visoku korelaciju ($r(212)=0,78;p < 0,01$) između komponenti ispitne anksioznosti. Četiri dimenzije perfekcionizma među sobom pokazuju uglavnom umjerenu ali značajnu pozitivnu povezanost, pri čemu neadaptivne dimenzije perfekcionizma Roditeljski pritisak i Neurotski perfekcionizam ostvaruju nešto veću pozitivnu povezanost ($r(212)=0,47;p < 0,01$), od adaptivnih komponenti, odnosno subskala Organiziranost i Osobni standardi ($r(212)=0,38;p < 0,01$). Značajna je također umjerena pozitivna korelacija između dimenzija Neurotski perfekcionizam i Osobni standardi ($r(212)=0,42;p < 0,01$), koja upućuje na to da osobe koje si postavljaju više standarde također imaju sklonost sumnjati u svoju izvedbu.

U pogledu povezanosti ispitivanih varijabli s ispitnom anksioznošću, ustanovljeno je kako je kognitivna komponenta ispitne anksioznosti statistički značajno pozitivno korelirana sa subskalom Neurotskog perfekcionizma ($r(212)=0,55;p < 0,01$) i Roditeljskog pritiska ($r(212)=0,38;p < 0,01$) te negativno povezana sa samoefikasnošću ($r(212)=-0,41;p < 0,01$). Emocionalna ispitna anksioznost također je u nešto manjoj mjeri statistički značajno povezana s istim skalama, pri čemu umjerenu pozitivnu korelaciju iskazuje s Neurotskim perfekcionizmom

($r(212)=0,52;p<0,01$), nešto manju pozitivnu povezanost s Roditeljski pritiskom ($r(212)=0,28;p<0,01$) te negativnu povezanost sa samoeфикасношћу ($r(212)=-0,29;p<0,01$). Jedino preferirana samoća ne pokazuje nikakvu značajnu povezanost niti s jednom od ispitivanih varijabli, osim skromne pozitivne korelacije dimenzijom Roditeljski pritisak ($r(212)=0,18;p<0,05$) i negativne sa subskalom Organiziranost ($r(212)=-0,17; p<0,05$).

Regresijska analiza

Kako bi se odgovorilo na drugi problem istraživanja, odnosno ispitalo doprinos varijabli u objašnjenju ispitne anksioznosti, provedena je stupnjevita regresijska analiza za svaku od komponenti ispitne anksioznosti, pri čemu su, kao prediktori, uključene sve dimenzije perfekcionizma, samoeфикаsnost i preferiranu samoću. Tablica 3 prikazuje rezultate stupnjevutih regresijskih analiza.

Tablica 3. Rezultati stupnjevutih regresijskih analiza perfekcionizma, samoeфикаsnosti i preferirane samoće kao prediktora emocionalnosti i zabrinutosti (N=214)

	emocionalnost		zabrinutost	
	β	t	β	t
Neurotski perfekcionizam	0,48	8,01***	0,50	7,08***
Samoeфикаsnost	-0,18	-3,03**	-0,21	-3,42**
Osobni standardi	-	-	-0,18	-2,66**
Roditeljski pritisak	-	-	0,16	2,63**
sažetak	$R=0,549$ korigirani $R^2=0,295$		$R=0,649$ korigirani $R^2=0,410$	
	$F(1,212)=45,607***$		$F(1,212)= 37,948***$	

** $p<0,01$ *** $p<0,001$

Prema ovim nalazima od svih ispitivanih varijabli značajni doprinos u objašnjenju emocionalne komponente ispitne anksioznosti pokazali su samo Neurotski perfekcionizam ($\beta=0,48;p<0,01$) i samoeфикаsnost ($\beta=-0,18;p<,01$) koji skupa objašnjavaju ukupno oko 30% varijance. Na temelju visine i smjera regresijskih koeficijenata može se zaključiti kako bi jače emocionalne i fiziološke reakcije u ispitnim situacijama vjerojatnije mogle imati one osobe koje su prvenstveno zabrinute zbog mogućnosti pogreške, koje sumnjaju u svoju izvedbu te koje vlastitu eфикаsnost ocjenjuju kao nisku.

Za razliku od emocionalne dimenzije, statistički značajnu ulogu u predviđanju kognitivne dimenzije pokazale su ukupno četiri subskale: Neurotski perfekcionizam ($\beta=0,50;p<0,01$), samoeфикаsnost ($\beta=-0,21;p<0,01$), Osobni standardi ($\beta=-0,18;p<0,01$) te Roditeljski pritisak

($\beta=0,16;p<0,01$), pri čemu je ukupno objašnjeno 41% varijance. Prema ovim nalazima, osobe koje su zabrinute i sumnjaju u vlastitu izvedbu, koje se procjenjuju neefikasnim, koje imaju niske osobne standarde te doživljavaju veći pritisak od strane roditelja bi vjerojatnije mogle doživljavati ispitnu anksioznost kroz dimenziju zabrinutosti.

Rasprava

Učestale situacije provjere znanja i sposobnosti čine problem ispitne anksioznosti poprilično aktualnim u današnjem društvu. Ovo se posebice odnosi na učenike i studente koji među najstresnije događaje u adolescenciji navode upravo ispite, neuspjeh na ispitu ili lošiji uspjeh od očekivanog te prevelike zahtjeve učitelja i sukobe s njima (Garton i Pratt, 1995; prema Lacković-Grgin, 2000). Na temelju raznih istraživanja procjenjuje se kako ometajuća ispitna anksioznost pogađa 10-30% učenika i studenata (Bryan, Sonnefeld i Grabowski, 1983; Nicaise, 1995; Strumph i Fodor, 1993; sve prema Washelka i Katz, 1999; Weiner i Carton, 2012). Ispitno anksiozne osobe reagiraju na ispitu češćim i intenzivnijim stanjima anksioznosti pa se smatra da se ispitnu anksioznost može smatrati situacijsko-specifičnom anksioznosti kao crtom ličnosti (Spielberger, 1986). Za vrijeme ispita osobe koje imaju jako izraženu ispitnu anksioznost, u usporedbi s onima koji je nemaju, doživljavaju veću frekvenciju i intenzitet anksioznosti kao stanja, imaju veću aktivaciju ili uzbuđenje autonomnoga živčanog sustava i imaju više misli koje se odnose na brigu za sebe i misli koje nisu relevantne za zadatak što interferira s izvedbom (Spielberger i Vagg, 1995; prema Juretić, 2008). Iako dvodimenzionalne prirode, mnogi autori (Birgin et al., 2010; Jain i Dowson, 2009; Lee, 2009; Meece i sur., 1990; Pintrich i sur., 1993; sve prema Nie i sur., 2011; McCarthy i Goffin, 2005) navode kako se komponente ispitne anksioznosti mogu ukomponirati u generalnu mjeru s obzirom na njihovu međusobno visoku korelaciju, koja je potvrđena i ovim istraživanjem ($r(212)=0,78; p<0,01$).

Povezanost mjerenih varijabli s komponentama ispitne anksioznosti

Ispitna anksioznost može biti potaknuta mnogim faktorima. Ovim istraživanjem željela se provjeriti povezanost perfekcionizma, samoeфикаsnosti te preferirane samoće s ispitnom anksioznošću. Izračunavanjem korelacija utvrđeno je kako je od navedenih konstrukata s ispitnom anksioznošću najviše povezan perfekcionizam. Razmatranjem korelacija između pojedinih dimenzija ispitne anksioznosti i perfekcionizma uočena je umjerena pozitivna povezanost kognitivne komponente anksioznosti sa subskalom Neuroskog perfekcionizma

($r(212)=0,55$; $p<0,01$) te nešto manja pozitivna povezanost sa subskalom Roditeljski pritisak ($r(212)=0,38$; $p<0,01$). Budući da su vrlo slične korelacije ovih subskala dobivene i za emocionalnu komponentu ispitne anksioznosti, opravdano je zaključiti kako je ispitna anksioznost generalno pozitivno povezana sa subskalama Neuroskog perfekcionizma i Roditeljskog pritiska, odnosno s komponentama neadaptivnog perfekcionizma, čime je potvrđen dio prve hipoteze ovog istraživanja. Ovaj je nalaz u skladu s brojnim istraživanjima (Weiner i Carton, 2012; KoUn i Kenneth, 2011; Stoeber i sur., 2009; Bieling, Israeli i Antony, 2004; Onwuegbuzie i Daley, 1999) koja pronalaze značajnu pozitivnu povezanost ispitne anksioznosti i neadaptivnog perfekcionizma, neovisno o upitnicima kojima se perfekcionizam ispituje. Tumačenja ove povezanosti su raznolika i većinom naglašavaju ekstrinzičnu motiviranost neadaptivnih perfekcionista (KoUn i Kenneth, 2011), njihovu sklonost izbjegavanju neuspjeha (KoUn i Kenneth, 2011; Stoeber i sur., 2009), strah od negativne socijalne evaluacije (KoUn i Kenneth, 2011; Stoeber i sur., 2009; Hewitt i sur., 2002; Endler i Okada, 1975; prema Onwuegbuzie i Daley, 1999), potrebu za priznanjem (Onwuegbuzie i Daley, 1999), eksternalni lokus kontrole (Hewitt i Flett, 1991a; prema Onwuegbuzie i Daley, 1999) te korištenje neadaptivnih strategija suočavanja (Weiner i Carton, 2012). Za razliku od jasne korelacije obiju komponenti ispitne anksioznosti s neadaptivnim dimenzijama perfekcionizma, u ovom istraživanju nije zabilježena značajna povezanost ispitne anksioznosti s dimenzijama adaptivnog perfekcionizma. Iako neki autori (Weiner i Carton, 2012) adaptivni perfekcionizam povezuju sa smanjenom ispitnom anksioznošću, postoje također istraživanja kojima se pokazala njihova pozitivna povezanost (Hayward i Arthur, 1998; prema Kolić-Vehovec i Rončević, 2003; Hewitt i sur., 2002). Onwuegbuzie i Daley (1999) te Hewitt i sur. (2002) smatraju kako u temelju te pozitivne veze može biti potreba za priznanjem, odnosno određeni interpersonalni faktori, koji su u nekoj mjeri implicirani u pojedinim česticama adaptivnih subskala MPS-F. Osim toga, sebi-usmjeren, odnosno adaptivan aspekt perfekcionizma Roberts i Lovett (1994; prema Kolić-Vehovec i Rončević, 2003) smatraju pozitivnom komponentom motivacije dok god osobe percipiraju da su njihove sposobnosti dovoljne za dostizanje kriterija. Međutim, kada on prijeđe u težnju za apsolutnom perfekcijom i izbjegavanjem neuspjeha, razlike između postignuća i željenog uspjeha mogu dovesti do anksioznosti, a doživljaj neuspjeha do izrazito jake negativne emocionalne reakcije.

Samoeфикаsnost je, s druge strane, pokazala negativan odnos s ispitnom anksioznošću, pri čemu je taj odnos bio izraženiji prema kognitivnoj ($r(212)=-0,41$; $p<0,01$), nego emocionalnoj ($r(212)=-0,29$; $p<0,01$) komponenti. Ovaj nalaz je također razumljiv budući da procjena samoeфикаsnosti prvenstveno podrazumijeva kognitivnu procjenu vlastitih sposobnosti. Osobe

koje se percipiraju efikasnijima postižu veću efikasnost jer su više zainteresirane za zadatak i jer si postavljaju veće izazove, tj. odabiru umjereno zahtjevne ciljeve i predano ih nastoje ostvariti koncentrirajući se na zadatak (a ne na sebe) i zamišljajući uspjeh, a ne mogućnost i posljedice neuspjeha (Bandura, 1997; prema Ivanov, 2007). Suprotno njima, osobe koje su usmjerene na sebe manje će pozornost usmjeravati na zadatak, a ako tijekom tog procesa procijene svoje sposobnosti kao nedovoljne, vjerojatnije će nastupiti zabrinutost, koja se smatra najvažnijom dimenzijom ispitne anksioznosti (Clarkov i Wells, 1995; prema Juretić, 2008). Smatra se također da osobe s percepcijom manje samoefikasnosti imaju više samopotečujućih misli uskladištenih u svom pamćenju, te stoga lakše zapadaju u stanje zbrinutosti, tj. češće doživljavaju ispitno anksiozna stanja (Spielberg i Vagg, 1995; prema Juretić, 2008; Hodapp i Benson, 1997; Dykemann, 1994; Nie i sur., 2011).

Budući da preferirana samoća omogućava vrijeme za osobnu refleksiju, kontemplaciju i donošenje odluka (Leary i sur., 2003), zbog čega može služiti kao "odbojnik" stresa, odnosno kao pomoć u suočavanju sa stresnim događajima (Larson i Lee, 1996; prema Lacković-Grgin i Nekić, 2002), pretpostavilo se kako bi osobe koje više biraju samoću mogle biti manje sklone ispitnoj anksioznosti. Na taj odnos upućivala je i pozitivna povezanost rezultata Burgerove Skale preferirane samoće (Cramer i Lake, 1998) s neuroticizmom, koji je inače tijesno povezan s generalnom anksioznošću (Lacković-Grgin, 2000). Međutim, ovim istraživanjem povezanost između ova dva konstrukta nije pronađena. Razlog tomu može biti što dobrovoljno osamljivanje možda može pomoći u emocionalnom rasterećivanju, ali vjerojatno ne može uvijek spriječiti emocionalno opterećenje uslijed stresne situacije. Lacković-Grgin i sur. (1998) navode ambivalentnu ulogu samoće u nedobivanju emocionalne podrške od strane drugih, pri čemu neke osobe preferiraju samoću jer, između ostalog, nemaju potrebu za emocionalnom podrškom od strane drugih, dok neke osobe trebaju emocionalnu podršku od drugih, ali zbog velike količine vremena provedeneog u samoći, nisu uspješne pri uspostavljanju zadovoljavajućih odnosa. Prema ovome, moguće je pretpostaviti da su osobe koje preferiraju samoću, a koje ne ovise o vanjskoj podršci, vjerojatno manje sklone anksioznim reakcijama, od onih koji preferiraju samoću, no potrebnu emocionalnu podršku ne dobivaju zbog nezadovoljavajućih odnosa s drugima.

Uloga pojedinih varijabli u predviđanju ispitne anksioznosti

Stupnjevitom regresijskom analizom nastojalo se provjeriti mogu li se (i u kojoj mjeri) razlike u pojedinim komponentama ispitne anksioznosti objasniti na temelju razlika u pojedinim

dimenzijama perfekcionizma te razlika u samoeфикаsnosti i preferiranoj samoći. Rezultati ovakve analize pokazali su kako subskala Neurotski perfekcionizam ostvaruje najveći pojedinačni doprinos u predviđanju cjelokupne varijance ispitne anksioznosti. U pogledu emocionalne komponente, osim neurotskog perfekcionizma ($\beta=0,48;p<0,01$), značajan doprinos ostvaren je i skalom samoeфикаsnosti ($\beta=-0,18;p<0,01$), pri čemu je ukupno objašnjeno 30% varijance. Za razliku od toga, u objašnjenju kognitivne komponente značajno su doprinijele subskale Neurotski perfekcionizam ($\beta=0,50;p<0,01$), samoeфикаsnost ($\beta=-0,21;p<0,01$), Osobni standardi ($\beta=-0,18;p<0,01$) i Roditeljski pritisak ($\beta=0,16;p<0,01$), objašnjavajući pri tome 41% ukupne varijance. Ovime se dakle ponovo potvrđuje jasnija povezanost negativnog perfekcionizma i ispitne anksioznosti te značajan ali manji doprinos samoeфикаsnosti. Samokritičnost i usmjerenost na vlastite pogreške čine poveznicu između samoeфикаsnosti i perfekcionizma, zbog čega Hart, Gilner, Handal i Gfeller (1998) smatraju da samoeфикаsnost ima potencijal razjasniti utjecaj perfekcionizma na izvedbu kroz procjenu očekivanja uspješnosti izvedbe. Stoeber, Hutchfield i Wood (2008) također navode kako neadaptivni perfekcionizam obilježava kritična samoevaluacija, raskorak između očekivanja i rezultata, zabrinutost zbog pogrešaka te kako pokazuje pozitivnu povezanost s indikatorima loše prilagodbe, tj. s negativnim afektima, smanjenim samopouzdanjem i niskom samoeфикасноšću. Kao dodatni zajednički element koji povezuje negativni aspekt perfekcionizma i smanjenu samoeфикаsnost Hadjistavropoulos, Dash i Sullivan (2007) također navode i nizak internalni lokus kontrole. Ovo su neki od mehanizama putem kojih se može objasniti pojava ispitne anksioznosti u osoba s izraženim negativnim perfekcionizmom i smanjenom percepcijom vlastite ефикаsnosti. No, dok su ova dva konstrukta povezana kroz navedene intrapersonalne čimbenike, perfekcionizam sadrži i određeni interpersonalni aspekt koji je jednim dijelom zahvaćen subskalom Roditeljskog pritiska u Frostovoj Mutidimenzionalnoj skali perfekcionizma (MPS-F), odnosno društveno propisanim perfekcionizmom u Multidimenzionalnoj skali Hewitta i Fletta (MPS-H). Socijalna komponenta neadaptivnog perfekcionizma odnosi se na očekivanja okoline i pritisak kojeg osoba doživljava pri težnji da udovolji vanjskim standardima te strah od negativne evaluacije (Stoeber i sur., 2009). Mnoga istraživanja povezanost neadaptivnog perfekcionizma i anksioznosti tumače upravo uz pomoć socijalnog konteksta, ističući strah od negativne evaluacije kao sastavnicu oba konstrukta (Endler i Okada, 1975; prema Onwuegbuzie i Daley, 1999), naučenu bespomoćnost, koja proizlazi iz nesrazmjera između ponašanja osobe i percipiranih standarda od strane drugih (Hewitt i Flett, 1991a; prema Onwuegbuzie i Daley, 1999) te potrebu za priznanjem i ostavljanjem dobrog dojma (Mills i Blankstein, 2002; prema KoUn i Kenneth, 2011; Onwuegbuzie i Daley, 1999). Prema modelu perfekcionizma i neprilagođenosti Hewitta i sur.

(2002), društveno propisani perfekcionizam dovodi se u vezu s razinom postignuća i socijalno stresnim događajima. Autori smatraju da društveno propisan perfekcionizam pretpostavlja potrebu za socijalnom povezanošću i ispunjavanjem očekivanja drugih te da se stoga može očekivati da će u slučaju percepcije tih očekivanja kao nerealističnih doći do pojave anksioznosti. S obzirom da (neadaptivni) perfekcionizam uključuje širi opseg kognicija od samoeфикаsnosti, razumljivo je što se u ovom istraživanju pomoću perfekcionizma mogao objasniti veći postotak varijance ispitne anksioznosti. No unatoč tome moguće je pretpostaviti da perfekcionistačka očekivanja i niski osjećaj vlastite ефикаsnosti zajedno pridonose ispitnoj anksioznosti povećavaju frekvencije, važnost i averzivnost stresora te produžavajući reakcije na stres.

Osim Neurotskog perfekcionizma i samoeфикаsnosti, regresijska je analiza također pokazala manji ali značajan doprinos subskale Osobni standardi i Roditeljski pritisak u predviđanju zabrinutosti. Ovaj doprinos bi se prije svega mogao objasniti značajnom povezanosti ovih dimenzija sa subskalom Neurotskog perfekcionizma, budući da se korelacijskom analizom nije utvrdila njihova povezanost s dimenzijama ispitne anksioznosti. No, pozitivan učinak visokih standarda, odnosno njihovu negativnu povezanost s kognitivnom komponentom ispitne anksioznosti, Weiner i Carton (2012) objašnjavaju pomoću stilova suočavanja. Oni su utvrdili kako suočavanje izbjegavanjem predstavlja medijatorsku varijablu između neadaptivnog perfekcionizma i ispitne anksioznosti, dok aktivno suočavanje posreduje odnosu između adaptivnog perfekcionizma (u ovom slučaju definiranog samo pomoću osobnih standarda) i ispitne anksioznosti. Autori smatraju da će adaptivni perfekcionista, pri procjenjivanju svojih sposobnosti i ponašanja za vrijeme testa, češće biti zadovoljni svojim napretkom i zadržati samopouzdanje te aktivno nastaviti rješavati problem, za razliku od neadaptivnih perfekcionista koji se za vrijeme testa usmjeravaju na irelevantne podražaje, poput misli o standardima koje su drugi njima postavili. Ovakvo stajalište potvrđuje i istraživanje Stoebera i sur. (2009) u kojem je utvrđeno kako iznimno visoka osobna očekivanja mogu doprinijeti koncentraciji na zadatak i biti asocirana s većim samopouzdanjem u ispunjavanju očekivanja vezana uz izvršavanje zadatka. Suprotno tome visoka očekivanja od strane drugih (npr. roditelja) mogu doprinijeti pojavi misli koje nisu relevantne za zadatak te tako ometaju izvedbu i koje se odnose na manjak vlastitog povjerenja u sposobnost izvršavanja zadatka.

Nedostaci i preporuke za buduća istraživanja

Među nedostacima ovog ispitivanja prije svega potrebno je ukazati na činjenicu kako se radi o korelacijskom istraživanju te kako se na osnovu dobivenih informacija o međusobnoj povezanosti svih ispitivanih konstrukata ne mogu izvoditi zaključci o uzročno-posljedičnim vezama.

Osim toga, potrebno je također istaknuti kako se u ovom istraživanju koristio prigodan i relativno homogeni uzorak s obzirom na obrazovanje i spol, budući da su u istraživanje bili uključeni samo studenti društveno-humanističkih znanosti i to pretežito studentice (80,8%). U svrhu dobivanja jasnijih rezultata koji bi se mogli generalizirati na cjelokupnu studentsku populaciju, bio bi potrebno uključiti studente raznih fakulteta. Također bi trebalo pripaziti na podjednaku zastupljenost studenata sa svake studijske godine kao i na podjednaki omjer ženskih i muških sudionika.

Budući da se anksioznost procjenjivala nakon ispita, bilo bi dobro također ispitati doživljaje studenata i prije ispita kako bi se usporedbom dobili pouzdaniji podaci. U ovom istraživanju se među demografskim podacima tražio i redni broj izlaska na ispit, no kako su ispitivani studenti velikom većinom po prvi put izlazili na ispit, moguće da je razina anksioznosti zbog toga bila nešto niža. Stoga bi bilo zanimljivo u daljnjim ispitivanjima u obzir uzeti koliko je puta osoba već izlazila na određeni ispit, tj. obuhvatiti i njezinu subjektivnu procjenu težine ispita kojeg trenutno polaže, budući da će polaganje ispita koje osoba procijeni težim vjerojatnije potaknuti intenzivnije anksiozne reakcije. Također opravdano je pretpostaviti kako bi o višoj razini anksioznosti studenti izvještavali na ispitima u jesenskim rokovima, budući da su studenti tada pod vrlo velikim stresom i budući da nekima o uspjehu na tim ispitima ovisi upis u slijedeću akademsku godinu.

Zaključak

Ovim istraživanjem ispitivala se povezanost preferirane samoće, percepcije samoeфикаsnosti i dimenzija perfekcionizma s različitim komponentama ispitne anksioznosti kod studenata.

Potvrđena je pretpostavka o pozitivnoj povezanosti neadaptivnog aspekta perfekcionizma s obje komponente ispitne anksioznosti. Subskala Neurotski perfekcionizam pokazala je umjerenu pozitivnu povezanost s oba aspekta ispitne anksioznosti, dok je druga subskala nedaptivne dimenzije perfekcionizma, Roditeljski pritisak, u manjoj mjeri povezana s ispitnom anksioznošću, pokazujući veću pozitivnu korelaciju s kognitivnom nego emocionalnom komponentom.

Potvrđena je također negativna povezanost između samoeфикаsnosti i ispitne anksioznosti, pri čemu je nešto veću povezanost samoeфикаsnost iskazivala s kognitivnom nego emocionalnom komponentom.

Regresijskom analizom utvrđeno je kako perfekcionizam ima značajan doprinos u predviđanju i emocionalnog i kognitivnog aspekta ispitne anksioznosti. U prvom slučaju subskale Neurotski perfekcionizam i samoeфикаsnost zajedno su objasnile 30% ukupne varijance emocionalne komponente ispitne anksioznosti, dok je u predviđanju kognitivne ispitne anksioznosti objašnjeno ukupno 41% varijance uz značajnost subskala Neurotični perfekcionizam, samoeфикаsnost, Osobni standardi te Roditeljski pritisak.

Povezanost između ispitne anksioznosti i preferirane samoće ovim istraživanjem nije pronađena.

Literatura

- Bieling, P. J., Israeli, A. L. & Antony, M. M. (2004). Is perfectionism good, bad, or both? Examining models of the perfectionism construct. *Personality and Individual Differences*, 36, 1373-1385.
- Cox, R. H. (2005). *Psihologija sporta*. Jastrebarsko: Naklada slap.
- Cramer, K. M. & Lake, R.P. (1998). The Preference for Solitude Scale: Psychometric properties and factor structure. *Personality and Individual Differences*, 24 (2), 193-198.
- Cvitković, D. i Wagner Jakab, A. (2006). Ispitna anksioznost kod djece i mladih s teškoćama učenja. *Hrvatska revija za rehabilitacijska istraživanja*, 2 (2), 113-126.
- Dykeman, B. F. (1994). The effects of motivational orientation, self-efficacy and feedback condition on test anxiety. *Journal of Instructional Psychology*, 21 (2), 114-119.
- Greblo, Z. (2012). Što se skriva iza pojma perfekcionizam? Povijest proučavanja i pregled različitih konceptuaplizacija perfekcionizma. *Psihologijske teme*, 21 (1), 195-212.
- Hadjistavropoulos, H., Dash, H., Hadjistavropoulos, T. & Sullivan T. (2007). Recurrent pain among university students: Contributions of self-efficacy and perfectionism to the pain experience. *Personality and Individual Differences*, 42, 1081-1091.
- Hart, B. A., Gilner, F. H., Handal, P. J. & Gfeller, J. D. (1998). The relationship between perfectionism and self-efficacy. *Personality and Individual Differences*, 24 (1), 109-113.
- Hawkins, C. C., Watt, H. M. G. & Sinclair, K. E. (2006). Psychometric properties of the Frost Multidimensional Perfectionism Scale with Australian adolescent girls: Clarification of multidimensionality and perfectionist typology. *Educational and Psychological Measurement*, 66 (6), 1001-1022.
- Hewitt, P. L., Caeliana, C. F., Flett, G. F., Sherrya, S. B., Collins, L. & Flynn C. A. (2002). Perfectionism in children: associations with depression, anxiety and anger. *Personality and Individual Differences*, 32, 1049-1061.
- Hodapp, V. & Benson, J. (1997). The multidimensionality of test anxiety: A test of different models. *Anxiety, Stress and Coping*, 10, 219-244.
- Ivanov, L. (2007). *Značenje opće, akademske i socijalne samoefikasnosti te socijalne podrške u prilagodbi studiju*. Neobjavljeni magistarski rad. Zagreb: Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta.
- Ivanov, L. i Penezić, Z. (2002) Skala opće samoefikasnosti. U: Grgin, K.L. (ur.) *Zbirka psihologijskih skala i upitnika*- Svezak 1 (str. 6-8). Zadar: Filozofski fakultet.
- Juretić, J. (2008). Socijalna i ispitna anksioznost te percepcija samoefikasnosti kao prediktori ishoda ispitne situacije. *Psihologijske teme*, 17 (1), 15-36.

- Kline, R. B. (2005). *Principles and practice of structural equation modeling*. New York: Guilford Press.
- Kolić-Vehovec, S. i Rončević, B. (2003). Perfekcionizam, ispitna anksioznost i akademsko samopoimanje darovitih gimnazijalaca. *Društvena istraživanja*, 67 (5), 697-702.
- KoUn, E. & Kenneth, G.R. (2011). Test anxiety, perfectionism, goal orientation and academic performance. *Anxiety, Stress and Coping*, 24 (2), 167-178.
- Lacković-Grgin, K. (2000). *Stres u djece i adolescenata*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Lacković-Grgin, K. (1994). *Samopoimanje mladih*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Lacković-Grgin, K. i Nekić, M. (2002). Adaptirana skala preferirane samoće. U: Grgin, K.L. (ur.) *Zbirka psiholoških skala i upitnika* (str. 23-24). Zadar: Filozofski fakultet.
- Lacković-Grgin, K., Penezić, Z. i Sorić, I. (1998). Usamljenost i samoća studenata: Uloga afilijativne motivacije i nekih osobnih značajki. *Društvena istraživanja*, 7 (4-5), 543-558.
- Leary, M.R., Herbst, K.C. & McCary, F. (2003). Finding pleasure in solitary activities: desire for aloneness or disinterest in social contact? *Personality and Individual Differences*, 35, 59-68.
- McCarthy, J. M. & Goffin, R. D. (2005). Selection test anxiety: Exploring tension and fear of failure across the sexes in simulated selection scenarios. *International Journal of Selection and Assessment*, 13 (4), 282-295.
- Mohorić, T. (2008). Automatske misli kod učenja i ispitna anksioznost kao odrednice subjektivnoga i objektivnoga akademskog postignuća studenata. *Psihološke teme* 17 (1), 1-14.
- Nie, Y., Lau, S. & Liao, A. K. (2011). Role of academic self-efficacy in moderating the relation between task importance and test anxiety. *Learning and Individual Differences*, 21, 736-741.
- Onwuegbuzie, A. J. & Dayley, C. E. (1999). Perfectionism and statistics anxiety. *Personality and Individual Differences*, 26, 1089-1102.
- Rodebaugh, T.L. (2006). Self-efficacy and social behaviour. *Behaviour Research and Therapy*, 44, 1831-1838.
- Spielberger, C. D. (1986). *Stres i tjeskoba*. Zagreb: Globus.
- Stoeber, J., Feast & A. R., Hayward, J. A. (2009). Self-oriented and socially prescribed perfectionism: Differential relationships with intrinsic and extrinsic motivation and test anxiety. *Personality and Individual Differences*, 47, 423-428.
- Stoeber, J., Hutchfield, J. & Wood, K.V. (2008). Perfectionism, self-efficacy and aspiration level:

differential effects of perfectionistic striving and self-criticism after success and failure. *Personality and Individual Differences*; 45, 323-327.

Tucak Junaković, I. i Ćubela Adorić, V. (2009). Odnos bazičnih vjerovanja o ljudskoj prirodi s usamljenošću, preferiranom samoćom i zadovoljstvom socijalnim odnosima u odrasloj dobi. *Psihologijske teme*, 18 (1), 159-182.

Washelka, D. & Katz, R. C. (1999). Reducing test anxiety and improving academic self-esteem in high school and college students with learning disabilities. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 30, 191-198.

Weiner, B. A. & Carton, J. S. (2012). A mediator of maladaptive perfectionism and test anxiety. *Personality and Individual Differences*, 52, 632-636.

Zubčić T., Vulić-Prtorić A. (2008). Multidimenzionalna skala perfekcionizma (MPS-F). U Penezić Z. i sur. (ur.). *Zbirka psihologijskih skala i upitnika - Svezak 4* (str. 23-35). Zadar: Filozoski fakultet.

Živčić-Bećirević, I., Juretić, J. i Miljević, M. (2009). Uloga metakognitivnih vjerovanja, automatskih misli za vrijeme učenja i atribucija uspjeha u objašnjenju ispitne anksioznosti i akademskog uspjeha studenata. *Psihologijske teme*, 18 (1), 119-136.