

Manifestacije perfekcionizma kod studenata

Gadžić, Marija

Undergraduate thesis / Završni rad

2020

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://um.nsk.hr/um:nbn:hr:142:113805>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2025-02-23**



FILOZOFSKI FAKULTET
SVEUČILIŠTE JOSIPA JURJA STROSSMAYERA U OSIJEKU

Repository / Repozitorij:

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



Sveučilište J.J. Strossmayer u Osijeku

Filozofski fakultet

Odsjek za psihologiju

Marija Gadžić

Manifestacije perfekcionizma kod studenata

Završni rad

Mentorica: prof.dr.sc. Gorka Vuletić

Osijek, 2020.

Sveučilište J.J. Strossmayer u Osijeku

Filozofski fakultet

Odsjek za psihologiju

Preddiplomski studij psihologije

Marija Gadžić

Manifestacije perfekcionizma kod studenata

Završni rad

Društvene znanosti, polje psihologija, grana opća psihologija

Mentorica: prof.dr.sc. Gorka Vuletić

Osijek, 2020.

IZJAVA

Izjavljujem s punom materijalnom i moralnom odgovornošću da sam ovaj rad samostalno napravio te da u njemu nema kopiranih ili prepisanih dijelova teksta tuđih radova, a da nisu označeni kao citati s napisanim izvorom odakle su preneseni.

Svojim vlastoručnim potpisom potvrđujem da sam suglasan da Filozofski fakultet Osijek trajno pohrani i javno objavi ovaj moj rad u internetskoj bazi završnih i diplomskih radova knjižnice Filozofskog fakulteta Osijek, knjižnice Sveučilišta Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku i Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu.

U Osijeku, datum

22.9.2020.

MARIJA GADEJC, 1311026076

ime i prezime studenta, JMBAG

Sadržaj

SAŽETAK.....	
1. UVOD	1
1.1. Definicija i podjele perfekcionizma	1
1.2. Obilježja perfekcionizma	2
2. Perfekcionizam u akademskom kontekstu.....	3
2.1. Model dijateza- stres	4
2.2. Perfekcionizam u akademskom kontekstu i bitni korelati	5
2.3. Utjecaj perfekcionizma na akademsko postignuće	5
2.4. Dvoproceni model perfekcionizma.....	7
2.5. Sklonost varanju na ispitu i perfekcionizam	8
3. Perfekcionizam u socijalnom kontekstu	9
3.1. Ishodi perfekcionizma u socijalnom kontekstu	11
4. Kliničke implikacije perfekcionizma	12
5. Kliničke manifestacije perfekcionizma.....	12
6. ZAKLJUČAK	13
LITERATURA	14

SAŽETAK

Posljednjih godina naglasak na akademskom stresu preuzima fokus nad akademskim postignućem. Znajući da visoko postignuće predstavlja oblik ulaganja u budućnost, studenti najčešće nastoje ostvariti što bolji uspjeh na akademskom planu. No, kriteriji uspješnosti nisu svima jednaki. Što se dogodi kada pojedinci sebi postavljaju kriterije koji nisu dostižni nikomu? Brojna su istraživanja i polemike treba li perfekcionizam biti jednodimenzionalan ili višedimenzionalan konstrukt. Kao višedimenzionalan, perfekcionizam se dijeli na adaptivni i neadaptivni odnosno neurotski perfekcionizam. Nalazi pokazuju kako se adaptivni perfekcionizam povezuje s pozitivnim afektom, postignućem u obrazovanju, akademskim prilagođavanjem, visokim samopoštovanjem i socijalnom prilagođavanjem. S druge strane, neurotski, neadaptivni perfekcionizam podrazumijeva pretjeranu generalizaciju jednog neuspjeha zbog sklonosti dihotomnom načinu razmišljanja: pojedinčeva aktivnost vrednuje se kao apsolutni uspjeh ili apsolutni neuspjeh. Osobe visoke na ovoj dimenziji pronalaze poteškoće i na socijalnom planu. Zbog nerealnih zahtjeva od sebe i drugih može doći do socijalne izolacije i problema u komunikaciji. U ovom radu spomenuti su problemi s kojima se pojedinci s neadaptivnim perfekcionizmom susreću tijekom akademskog obrazovanja, modeli koji objašnjavaju takva ponašanje te kliničke implikacije i manifestacije. Dane su preporuke i sugestije za uspješnije funkcioniranje.

Ključne riječi: akademski uspjeh, visoki standardi, adaptivni i neadaptivni perfekcionizam

1. UVOD

U okviru zdravstvene i kliničke psihologije, perfekcionizam je prvenstveno definiran kao neprilagođena i nepoželjna osobina koja vodi perfekcionista u kompulzivnu i nemilosrdnu borbu za postizanje nemogućih ciljeva i procjenu vlastite vrijednosti isključivo u odnosu na produktivnost i dostignuća (Brtivić, Zebić, Vukosavljević-Gvozden, Vuković i Zlopaša, 2019). Međutim, u novije vrijeme definicije perfekcionizma pojedinih autora nisu usuglašene. Unatoč saznanjima da je perfekcionizam osobina ličnosti koja značajno utječe na pojedine domene mentalnog zdravlja i prilagodbu pojedinca, psihičku i socijalnu, ne postoji suglasnost oko jedinstvene definicije ovog fenomena. Pregled literature sugerira da je utjecaj perfekcionista tendencija osobito izražen u razdoblju formalnog obrazovanja, a manifestacije ove osobine snažne su na aspektima akademskog i društvenog konteksta života (Greblo, 2012).

Stoga je cilj ovog rada opisati manifestacije perfekcionizma kod studenata u akademskoj i socijalnoj domeni. Perfekcionizmu će se pristupiti kao višedimenzionalnom konstrukt. Objasniti će se kako perfekcionizam može biti usmjeren od pojedinca na sebe i na druge, te će se predstaviti podjele perfekcionizma. Nadalje, objasniti će se pozitivni i negativni aspekt perfekcionizma te predstaviti kliničke implikacije i sugestije za prilagodbu.

1.1. Definicija i podjele perfekcionizma

Utvrđivanje osnovnih obilježja perfekcionizma kao i odgovor na pitanje je li perfekcionizam poželjna ili nepoželjna, odnosno adaptivna ili neadaptivna osobina jedna je od prvih okupacija istraživača na ovu temu. Iduće važno pitanje koje i do sada nije pronašlo svoj odgovor je radi li se o jednodimenzionalnom ili višedimenzionalnom konstrukt (Flett i Hewitt, 2002). Perfekcionista obilježja koje su koncipirali Hewitt i Flett (1991) prikazuju potrebu osobe da bude savršena i da ne dopušta sebi pogreške. Predstavlja visoke i nerealne standarde u kombinaciji s oštrom samokritikom (Blatt, 1995). Manifestacije ovih kombinacija mogu se smatrati disfunkcionalnim i problematičnim.

Hewitt i Flett (1991) zagovaraju slijedeće oblike perfekcionizma: a) samoorijentirani perfekcionizam gdje pojedinac sebi treba biti savršen, b) perfekcionizam usmjeren na druge gdje pojedinac inzistira, odnosno očekuje da su drugi savršeni te c) samopripisani perfekcionizam gdje pojedinac misli da mora izgledati savršeno u očima promatrača.

Osnovni kriterij za razlikovanje navedenih dimenzija vezani su uz objekt prema kojemu se perfekcionistačko ponašanje usmjerava (prema sebi ili prema drugima) ili za objekt kojemu se pripisuje (osoba je intrinzično motivirana za ostvarenje visokih ciljeva, sama sebi postavlja nerealne ciljeve ili smatra da joj ih nameću drugi).

Perfekcionizam se smatrao jednodimenzionalnim konstruktom sve dok Hamachek (1978) nije teoretizirao da postoje dva osnovna oblika perfekcionizma: pozitivni oblik označen kao prilagodljivi, adaptivni perfekcionizam i negativan oblik označen kao neprilagođeni, neadaptivni, neurotski perfekcionizam. Adaptivni perfekcionista postavljaju sebi realne standarde, izvlače zadovoljstvo iz svojih mukotrpnih poslova i mogu se odlučiti za manju preciznost u određenim situacijama. S druge strane, neurotski perfekcionista zahtijevaju od sebe obično nedostižnu razinu izvedbe, doživljavaju svoje napore kao nezadovoljavajuće i nisu u stanju opustiti svoje standarde. Neki simptomi opisuju i visoko funkcionalne i neurotične perfekcionista, ali neurotični perfekcionista doživljavaju ih s većim intenzitetom i duljim trajanjem Hamachek (1978).

Pozivajući se na iskustvo kliničkog rada kao i dobivene dokaze vlastitim istraživanjima o negativnim obilježjima perfekcionistačkih težnji Shafran, Cooper i Fairburn (2003) ponudili su novu definiciju jednodimenzionalnoga perfekcionista i to kao ponašanje pojedinca koji svoju osobnu vrijednost procjenjuju ovisno o uspjehu u određenoj aktivnosti. Ove osobe kako bi očuvale svoje samopoštovanje, a prema njihovom vjerovanju tada i "zaslužile" osjećaj osobne vrijednosti, rigidno ustraju u nastojanju ostvarenja ciljeva unatoč posljedicama koje prate takve nerealne zamisli a najčešće su neugodne za samog pojedinca.

Način proučavanja perfekcionista od velike je važnosti jer može biti ključan u procesu oblikovanja suvremenih operacionalizacija perfekcionistačkih težnji (Greblo, 2012). S obzirom na to da su iza istoga naziva ponekad suprotne definicije perfekcionista, poznavanje pristupa konstrukcije instrumenata može biti ključno za interpretaciju rezultata.

1.2. Obilježja perfekcionista

Prve su se operacionalizacije perfekcionista temeljile na pretpostavci da je perfekcionista jednodimenzionalna neadaptivna osobina koja predstavlja faktor ranjivosti za velik broj psihičkih poremećaja (Greblo, 2012). Rice, Bair, Castro, Cohen i Hood (2003) pretpostavili su da neprilagođeni perfekcionista doživljavaju različite disfunkcionalne spoznaje što ih dovodi u visoki rizik za beznađe, depresiju i samoubojstvo. Zaključili su da neprilagođeni

perfekcionista vjeruju da se visoki standardi moraju postići upornim osobnim naporima. Istovremeno, uloženi napor pojedinac ne smatra dovoljnim za ispunjenje svojih očekivanja (Rice, Vergara i Aldea, 2006). Dakle, perfekcionista smatra sebe odgovornim za percipirane neodgovarajuće osobne napore, iako se ne očekuje da ti napori rezultiraju zadovoljavajućim ishodom (Rice i sur., 2006).

Novija istraživanja više se oslanjaju na samoprezentacijske stilove. Samoprezentacijski perfekcionistački stil u svojoj je biti potreba da se pojedinac prikaže besprijekornim (Roxborough i sur., 2012). Uključuje tri interpersonalne značajke perfekcionistačkog ponašanja: a) perfekcionistačka samopromocija, odnosno aktivno promicanje slike o sebi kao savršene osobe, b) neprikazivanje nesavršenosti, odnosno običaj izbjegavanja prikaza ponašajnih nesavršenosti, c) neprikazivanje nesavršenosti, odnosno nagon kako bi se izbjeglo verbalno otkrivanje nesavršenosti (Hewitt i Flett, 1991). Samoprezentacijski perfekcionistački stil može za pojedinca biti pogubniji u odnosu na perfekcionizam kao osobinu ličnosti (Cowie, Nealis, Sherry, Hewitt i Flett, 2018).

2. Perfekcionizam u akademskom kontekstu

Osnovna obilježja perfekcionizma pojačano se manifestiraju u akademskom kontekstu (Cowie i sur., 2018). Za osobu koja za sebe smatra da mora biti u potpunosti kompetentna, inteligentna i uspješna u svakoj akademskoj domeni moguće je da će doživjeti niz neugodnih afekata. Navedena iracionalna vjerovanja očituju se u usmjerenosti pojedinca za ostvarenjem nerealnih standarda postignuća s fokusom na pogreške. Također, veliki problem može biti i pretjerana generalizacija jednog neuspjeha zbog sklonosti dihotomnom načinu razmišljanja: pojedinčeva aktivnost vrednuje se kao apsolutni uspjeh ili apsolutni neuspjeh (Hewitt i Flett, 1991).

Perfekcionizam u akademskom kontekstu razmotrit će se kroz dvije vrste perfekcionizma, normalni (adaptivni) i neurotski perfekcionizam. Ono što povezuje su visoki standardi postignuća. Hamachek (1978) ističe da neurotski perfekcionizam pokreće osjećaj vrijednosti koji je uvjetovan postignućem, zabrinutost pojedinca ne bi li razočarao bitne druge i strah od neuspješnih izvedbi koje će evaluirati bitni drugi. Dakle, ovaj oblik perfekcionizma dominantno je orijentiran na zabrinutost zbog evaluacije. S obzirom da je studiranje razdoblje ocjenjivanja pojedinčevih izvedbi i stalnog vrednovanja, osobe s ovim oblikom perfekcionizma susreću se s pojačanom zabrinutošću ne bi li impresionirali druge.

S druge strane, suprotno od neurotskog perfekcionizma, adaptivni perfekcionizam orijentiran je na ispunjenje pojedinačnih visokih težnji i postizanjem dostižnih ciljeva čije ostvarenje dovodi do zadovoljstva i povećane razine samopoštovanja.

Ova dva oblika obilježavaju različiti kognitivni, emocionalni i motivacijski procesi. Također, psihosocijalne posljedice težnji razlikuju se ovisno o vrsti perfekcionizma koji se nalazi u njihovoj osnovi (Hamachek, 1978).

Adaptivni perfekcionizam koji se odnosi na visoke standarde i maladaptivni perfekcionizam koji se odnosi na samokritičnost i neispunjenje vlastitih visokih očekivanja visoko su povezani s očekivanjima ishoda, percipiranim stresom i socijalnim isključivanjem, depresijom, beznađem te percipiranom akademskom prilagodbom (Rice i sur., 2006).

Pokazalo se da su adaptivni oblici perfekcionizma povezani s pozitivnim afektom, postignućem u obrazovanju, akademskim prilagođavanjem, visokim samopoštovanjem i socijalnom prilagođavanjem (Stoeber i Otto, 2006). Razgraničenje adaptivnog i maladaptivnog perfekcionizma predstavlja model dijateza-stres što sugerira da se pod stresnim uvjetima, naizgled adaptivni aspekti perfekcionizma mogu pokazati neprilagođenima (Flett i Hewitt, 2002). Na primjer, vrlo visoki osobni standardi mogu postati problematični za vrijeme stresnog završnog tjedna za studente.

2.1. Model dijateza- stres

Perfekcionizam se čini vjerojatnim kandidatom za dijatezu atribucijskog stila koja bi, aktivirana stresom ili drugim čimbenicima, mogla proizvesti beznađe, depresiju i druge psihološke probleme. Alternativno, neka su istraživanja podržala medijsku ulogu stresa, posebno kada su istražitelji ispitali povezanost između neprilagođenog perfekcionizma i psihološke prilagodbe (Rice i sur., 2006).

Dijateza-stres model objedinjuje biološke, psihološke i okolinske faktore. U osnovi modela je naglašavanje interakcije dispozicije za razvoj poremećaja i stresa - situacije koju pojedinac procjeni da prelazi njegove mogućnosti da je svlada (Kostić, 2006). U užem smislu dijateza se odnosi na konstitucijske osobine pojedinaca, a u širem smislu na bilo koju osobinu pojedinca koja može predstavljati dispoziciju za razvoj poremećaja (Davidson i Neale, 1999, prema Kostić, 2006). Prema ovom modelu ličnost predstavlja dijatezu za razvoj poremećaja.

U skladu s modelom dijateze i stresa, značajna veza perfekcionizma i stresa. Ta je interakcija pronađena samo za društveno propisani perfekcionizam (Chang i Rand, 2000).

Rezultati pružaju podršku specifičnom mehanizmu dijateze-stresa i važne implikacije za razvijanje specifičnih intervencija u radu s perfekcionistačkim studentima.

2.2. Perfekcionizam u akademskom kontekstu i bitni korelati

Međusobno visoko koreliraju slijedeće dimenzije: visoki osobni standard, zabrinutost oko pogrešaka u izvedbi, osjećaj sumnje u kvaliteti izvedbe, roditeljska očekivanja i običaj roditeljskog kritiziranja izvedbe djeteta te pretjerana zabrinutost oko organizacije, urednosti i poretka. Ove dimenzije također visoko koreliraju i sa strahom od pogreške (Bong, Hwang, Noh i Kim, 2014).

Navedene dimenzije koreliraju, pozitivno i negativno, što znači da kvantitativnom porastu jedne dimenzije pravilno odgovara porast druge, odnosno porastu jedne dimenzije odgovara smanjivanje druge. Iako su zabrinutost zbog pogrešaka i osjećaj sumnje u kvaliteti izvedbe pozitivno korelirale s neprilagođenim simptomima poput depresije, opsesivno-kompulzivnog poremećaja, osjećaja krivnje i prokrastinacijom, dimenzije kao visoki osobni standardi i navedene organizacijske dimenzije nisu. Dimenzija osobnih standarda čak je negativno korelirala s prokrastinacijom, a pozitivno sa samoeфикаsnosti (Bong i sur., 2014).

2.3. Utjecaj perfekcionizma na akademsko postignuće

Zbog svog izrazitog utjecaja, istražitelji su pokušali otkriti psihološke i bihevioralne tendencije osoba sklonih perfekcionizmu u akademskom kontekstu. Budući da težnja perfekcionista za postizanjem ciljeva često rezultira negativnim afektom i kontraproduktivnim ponašanjem česte su manifestacije poput tjeskobe i prokrastinacije. Anksioznost i prokrastinacija, glavne su prepreke uspješnom snalaženju i izvedbi (Štuc, 2016). Prema Solomon i Rothblum (1984) prokrastinacija je nepotrebno odlaganje izvršavanja zadataka do točke kada osoba zbog toga osjeća nelagodu. Akademski prokrastinacija može se objasniti kao namjerno odgađanje započinjanja ili završavanja važne akademske aktivnosti (Štuc, 2016).

Promatrajući perfekcionizam u odnosu na objekt kojemu se visoko očekivanje pripisuje (pojedinač sam ili društvo) neki od dobivenih rezultata su slijedeći. U studiji Mills i Blanksteina (2000), i samoorijentirani i društveno propisani perfekcionizam korelirali su pozitivno s ispitnom anksioznošću i vanjskom motivacijom, u skladu s nalazima Flett i Hewitt (2002). Međutim, samoorijentirani perfekcionizam u njihovom je istraživanju također pozitivno korelirao s varijablama adaptivne motivacije i procesa učenja, kao što su samoeфикаsnost, vrijednost zadatka,

uporaba različitih kognitivnih strategija i učinkovito upravljanje resursima. Društveno propisani perfekcionizam nije značajno korelirao ili negativno korelirao s ovim varijablama (Mills i Blankstein, 2000).

Prokrastinacija odnosno odgađanje još je jedna varijabla koja se često proučava u odnosu na višedimenzionalni perfekcionizam. Socijalno propisani perfekcionizam korelira s općom tendencijom odgađanja kao i akademskim odgađanjem (Flett, Blankstein, Hewitt i Koledin, 1992). Negativni perfekcionizam, koji je analogan društveno propisanom perfekcionizmu, također pozitivno korelira s akademskim odugovlačenjem, dok pozitivni perfekcionizam, koji je analogan samoorijentiranom perfekcionizmu, ne (Burns, Dittmann, Nguyen i Mitchelson, 2000). Verner-Filion i Gaudreau (2010) također su izvijestili da samoorijentirani perfekcionizam pozitivno predviđa akademsko zadovoljstvo i prosjeke ocjena za studente, dok ih socijalno propisani perfekcionizam negativno predviđa.

S obzirom na negativan učinak anksioznosti izvedbu, zanimljiv je podatak da samoorijentirani perfekcionizam, koji često pozitivno korelira s anksioznošću, poboljšava performanse. Odgovor može doći iz razlike svojstva i stanja. Kada je Zeidner (1994) ispitivao odnose između više komponenata anksioznosti zbog osobina i tjeskobe, samo je socijalna procjena anksioznosti predviđala anksioznost države prije ispita, izravno i neizravno putem akademskog stresa. U ranije opisanoj studiji Mills i Blankstein (2000), samoorijentirani perfekcionizam više nije bio u korelaciji s ispitnom anksioznošću, kada se kontrolirala njegova kovarijanca s društveno propisanim perfekcionizmom. Ovi rezultati sugeriraju da društveno propisani perfekcionizam povećava državnu anksioznost, dok samo-orijentirani perfekcionizam ne, iako oba koreliraju s anksioznošću zbog osobina (Flett, Hewitt, Endler i Tassone, 1994).

Važne nalaze o ovoj temi predstavili su Bieling, Israeli, Smith i Antony (2003). Izvijestili su da je adaptivni perfekcionizam, koji je uključivao i samoorijentirani perfekcionizam, pozitivno korelirao i s dobrom i lošom izvedbom na posljednje napisanom ispitu. Adaptivni perfekcionizam pozitivno je korelirao s planiranjem nastavka studiranja i stvarnom izvedbom na ispitu. Maladaptivni perfekcionizam, koji je obuhvaćao društveno propisani perfekcionizam, pozitivno je korelirao s negativnim utjecajem na ispit. Međutim, za razliku od adaptivnog perfekcionizma, negativno je korelirao sa zadovoljstvom izvedbe i postignućem na ispitu i pripremljenosti za ispit. Stoeber i Rambow (2007) primijetili su da su studenti s adaptivnim oblikom perfekcionizma postigli znatno veća akademska postignuća u usporedbi s onima s neprilagođenim oblikom perfekcionizma.

Također, razni autori utvrdili su da se neprilagođeni perfekcionizam može smatrati specifičnim čimbenikom rizika za mlade ljude s visokim postignućima (Pfeiffer i Stocking, 2000). Za darovite, talentirane pojedince čija su očekivanja vjerojatno visoka, moglo bi se očekivati da budu posebno motivirani u ispunjavanju takvih očekivanja. Društveno propisani perfekcionizam pozitivno je povezan s anksioznošću, prihvatljivosti pojedinca da vara na ispitu i akademskom prokrastinacijom (Bong i sur., 2014). Osim toga, perfekcionistačka samoprezentacija jedinstveno je predviđala akademske probleme postdiplomskim studentima. Nalazi potvrđuju jedinstvenu važnost perfekcionistačkog samopredstavljanja u akademskom funkcioniranju. Tendencija izbjegavanja pokazivanja nesavršenosti pokazala se kao najsnažniji i najkonzistentniji prediktor akademskih problema u našem istraživanju. Ta se tendencija može odnositi na širi obrazac izbjegavanja, što perfekcionistačke ljude čini ranjivijima na stres (Dunkley i Blankstein, 2000), a povezana je s akademskom motivacijom koja daje prednost izvedbi nad majstorstvom (Verner-Filion i Gaudreau, 2010.). S obzirom na pozitivnu povezanost između tendencija neprikazivanja nesavršenstva i socijalne anksioznosti (Mackinnon, Battista, Sherry i Stewart, 2014) nije iznenađujuće što perfekcionistački oblik samopredstavljanja predviđa i komunikacijsku anksioznost u akademskim uvjetima.

Prisutne su i spolne razlike u perfekcionistačkim tendencijama. Žene su pokazale veću ranjivost na akademski stres (Cowie i sur., 2018). Muškarci su bili nešto viši u orijentiranom perfekcionizmu i perfekcionistačkoj samopromociji od žena; međutim, nema razlike u spolovima u odnosu na komunikacijsku anksioznost i sindrom varalice (Cowie i sur., 2018).

2.4. Dvoprocetni model perfekcionista

Radi boljšega razumijevanja funkcionalnih razlika između adaptivnoga i neadaptivnoga perfekcionista Slade i Owens (1998) predlažu dvoprocetni model perfekcionista, utemeljen na Skinnerovoj teoriji potkrepljenja. Model pretpostavlja da se u osnovi pozitivnih i negativnih perfekcionistačkih težnji nalaze različiti latentni procesi. Prema Slade i Owens (1998) težnja za ostvarenjem visokih standarda postignuća predstavlja zajedničko obilježje pozitivnoga i negativnoga perfekcionista. Ono što ih razlikuje, iskazano terminima instrumentalnoga uvjetovanja, jest to što je pozitivni perfekcionista povezan s pozitivnim potkrepljenjem, stoga su pripadajuće misli i ponašanja usmjerena prema ostvarenju uspjeha. S druge strane, negativni je perfekcionista povezan

s negativnim potkrepljenjem, što znači da su neadaptivne perfekcionistačke težnje motivirane strahom od neuspjeha, odnosno težnjom za izbjegavanjem s neuspjehom povezanih negativnih posljedica.

Prema istim autorima, osobe koje postižu visok rezultat na skali pozitivnog perfekcionizma pokreće želja da se što više približe svom *idealnom ja*, dok su osobe koje postižu visok rezultat na skali negativnog perfekcionizma motivirane nastojanjem da se što više odmaknu od svog *neprihvatljivoga ili nepoželjnoga ja*. U okviru se dvoprocesnoga modela mogu objasniti i suprotstavljeni empirijski nalazi prema kojima je težnja za ostvarenjem visokih standarda postignuća povezana i s pozitivnim i s negativnim aspektima psihosocijalne prilagodbe. Naime, iako na manifestnoj razini perfekcionistačke težnje mogu biti vrlo slične, one će biti povezane s različitim poželjnim ili nepoželjnim posljedicama, ovisno o tome javlja li se određeno ponašanje u funkciji ostvarenja uspjeha ili izbjegavanja neuspjeha (Slade i Owens, 1998). Owens i Slade (2008) upozoravaju da su moguće sve kombinacije odnosa između dviju međusobno nezavisnih dimenzija perfekcionizma, pa osoba može istodobno imati nisku i/ili visoku razinu pozitivnoga i negativnoga perfekcionizma ili može imati jače izražen jedan od oblika perfekcionistačkih težnji.

2.5. Sklonost varanju na ispitu i perfekcionizam

Istraživače koji se zanimaju za akademski perfekcionizam također je zanimao odnos između perfekcionizma i varanja na ispitu. Varanje na ispitu pruža sredstvo za postizanje teško dostižnog cilja. Azijski roditelji postavljaju visoke akademske zahtjeve svom djetetu (Okagaki i Frensch, 1998), a azijski studenti opažaju velika roditeljska očekivanja i roditeljsku kritiku. Visok roditeljski pritisak funkcionira kao izvor sukoba između korejskih roditelja i djece, što povećava prihvatljivost varanja među korejskim adolescentima (Bong, 2008).

U odnosu na muškarce žene su pokazale veću ranjivost na akademski stres i sklonost varanju na ispitu (Cowie i sur., 2018).

3. Perfekcionizam u socijalnom kontekstu

Za akademsko postignuće važno je traženje povratne informacije, ostvarivanje odnosa s autoritetom i socijalna prilagodba na studiju (Živčić-Bečirević, Smojver-Ažić, Kukić, Jasprica, 2007). Socijalna se prilagodba može procijeniti kroz uključenost u različite aktivnosti na fakultetu (npr. sudjelovanje u izvannastavnim aktivnostima), razvoj i održavanje odnosa s kolegama (broj bliskih prijatelja, trajanje prijateljskih veza, kvaliteta odnosa). Ovakva ponašanja zajedno čine socijalni podkontekst akademskog konteksta života studenata (Živčić-Bečirević i sur., 2007).

Perfekcionizam se može manifestirati i na socijalnom planu u akademskom životu studenta. Posebice je izražen kod studenata s maladaptivnim perfekcionizmom. Takvi pojedinci sebe mogu percipirati kao neprihvaćenima te kao osobe koje dosljedno ne ispunjavaju tuđa očekivanja. Međutim, teorija i istraživanje (Hewitt i sur., 2003) sugeriraju da se perfekcionizam također manifestira međuljudski kroz obrasce samopredstavljanja, uključujući perfekcionističku samopromociju (sudjelovanje u ponašanjima kako bi se drugima predstavila slika savršenstva, neprikazivanje nesavršenosti prikrivanje nesavršenosti od drugih) i neotkrivanje nesavršenosti (nespremnost za verbalno otkrivanje nesavršenosti drugima). Perfekcionističko samopredstavljanje uključuje upravljanje dojmovima tako da se pojedinac u očima drugih čini savršen. Objektivni rezultati prikazali su da takve osobe doživljavaju nisku socijalnu podršku (Hewitt i sur., 2006) osamljivanje i socijalnu fobiju. O tome govori model socijalnog isključivanja zbog perfekcionizma (Roxborough i sur., 2012).

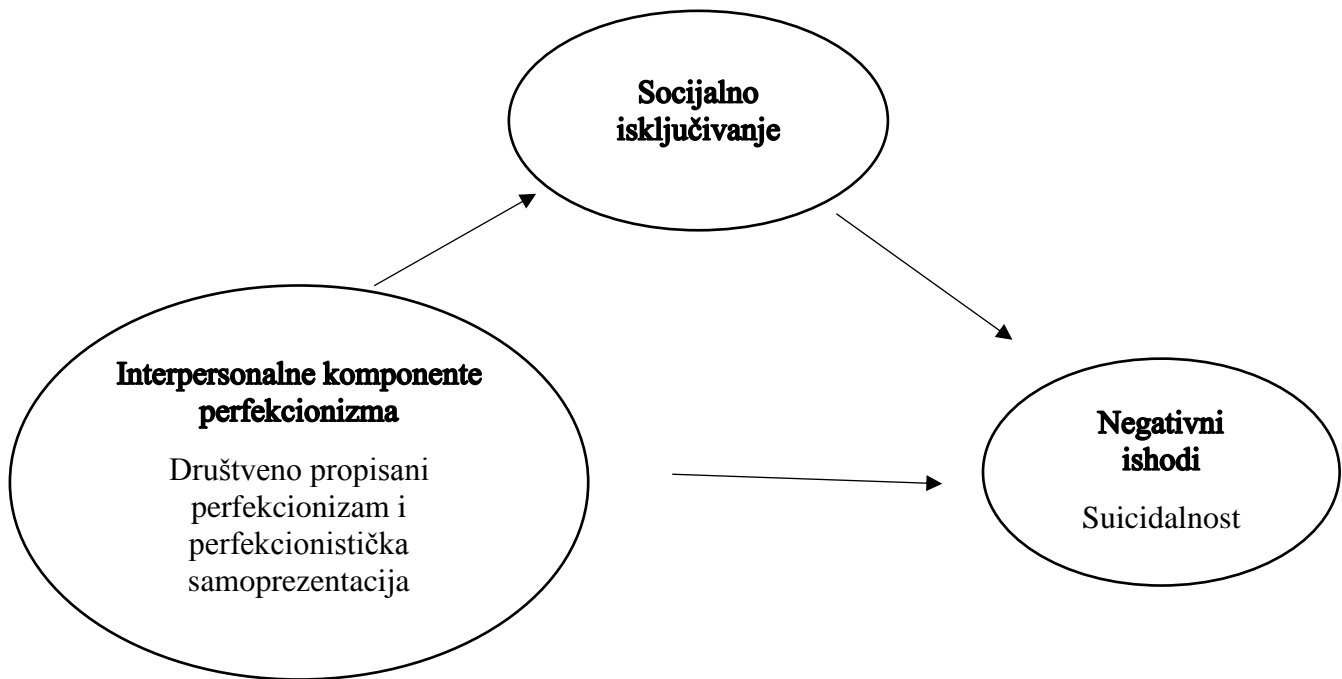
Model socijalnog isključivanja zbog perfekcionizma pretpostavlja da interpersonalna disfunkcija, kojoj je uzrok perfekcionizam, generira percipiranu socijalnu nepovezanost. To znači da je perfekcionizam negativno povezan sa socijalnom podrškom, odnosno da pojedinci s visokim perfekcionizmom imaju tendenciju da doživljavaju nisku socijalnu podršku. Prema Zhou, Zhu, Zhang i Cai (2013) socijalna podrška definirana je kao „dostupnost ljudi na koje se pojedinac može osloniti, koji mu daju do znanja da brinu, cijene ga i vole te kao informacije zbog kojih pojedinac vjeruje je voljen, cijenjen i pripada mreži komunikacija i uzajamnih obveza.“ Percipirana socijalna podrška odnosi se na vjerovanje da je pomoć dostupna ako je osobi potrebna (Zhou i sur., 2013). Prema važnosti za kvalitetu života pojedinca percipirana socijalna podrška nadmašuje objektivno dobivenu socijalnu podršku jer dosljedno promiče psihičko zdravlje i štiti ga tijekom stresnih vremena (Zhou i sur., 2013). Nadalje, ovaj model sugerira da perfekcionizam proizvodi razne međuljudske komplikacije poput interpersonalne preosjetljivosti i neprijateljstva što rezultira socijalnoj nepovezanosti, otuđenosti ili osjećaju pripadnosti. Nesklad koji pojedinac doživljava

dolazi kao subjektivna (tj. osjećaj odvojenosti od drugih) i objektivna (tj. stvarni prekid ili poteškoća u održavanju odnosa s drugima) socijalna otuđenost (Hewitt i sur., 2003).

Postoje različiti mehanizmi pomoću kojih perfekcionizam može umanjiti socijalnu potporu. Jedan od mehanizama je i poseban komunikacijski stil (Barnett i Johnson, 2016). Komunikacijski stilovi mogu se definirati kao „karakterističan način na koji osoba šalje verbalne, paraverbalne i neverbalne signale u socijalnim interakcijama koji označavaju: (a) tko je ili na koji se način želi prezentirati (b) kako se želi odnositi prema ljudima s kojima komunicira, i (c) na koji način bi njegove poruke obično trebale biti protumačene. Osobe visoko na perfekcionizmu nemaju karakterističan komunikacijski stil već se njihov stil komuniciranja očituje kao razina straha ili anksioznosti pojedinca povezana sa stvarnom ili očekivanom komunikacijom s drugom osobom. Konkretno, Shimotsu i Mottet (2009) otkrili su da je adaptivni perfekcionizam negativno povezan sa strepnjom od komunikacije dok je neprilagođeni perfekcionizam pozitivno povezan.

Autori koji su ispitivali odnos komunikacijskog stila i perfekcionizma. Barnett i Johnson (2016) izvještavaju da pojedinci viši u neprilagođenom perfekcionizmu komuniciraju agresivnije, a to može smanjiti opaženu razinu socijalne podrške. Komunikacijski stil maladaptivnih perfekcionista povezan je negativno s osjećajnošću koja služi povećanju percepcije socijalne potpore. Nadalje, ranije spomenuti model postulira da socijalno isključenje predviđa ishode kao misli o suicidu te pokušaj suicida (Hewitt i sur. 2003).

3.1. Ishodi perfekcionizma u socijalnom kontekstu



Slika 1. Komponente modela perfekcionizma zbog socijalnog isključivanja.

Ovaj model pretpostavlja da tri facete samoprezentacijskog perfekcionista stila i prepisani socijalni perfekcionizam produciraju različite interpersonalne probleme kao interpersonalnu preosjetljivost i hostilnost (Habke i Flynn, 2002) što rezultira socijalnom isključivanju, alijenaciji odnosno otuđenosti ili osjećaju nepripadanja. Ranije spomenuti model predlaže da pojedinci koji zahtijevaju od drugih da budu savršeni ili imaju pretjeranu potrebu da se drugima doimaju kao savršeni stvaraju društvenu nepovezanost, otuđenost i samoću, što rezultira nevoljama u smislu razvoja depresivnosti te pokušaja i počinjenja suicida. Proširenje ovog modela pretpostavlja da osobe sa samoprezentacijskim perfekcionista stilom i osobe s osjećajem socijalne nepovezanosti mogu biti među onima koji pokušaju samoubojstvo bez ikakvih vidljivih znakova upozorenja.

4. Kliničke implikacije perfekcionizma

Iako su polemike o dimenzionalnosti perfekcionizma dugotrajne, autor Shafran i suradnici (2003) objavom svog rada argumentiraju zašto klinički perfekcionizam nije višedimenzionalan. Zagovaraju mišljenje da je on neadaptivan, a njihovi zaključci temeljeni su na iskustvu rada s kliničkom populacijom. Određena obilježja perfekcionizma smatraju se rizičnima za razvoj različitih oblika psiholoških poremećaja, a klinički perfekcionizam objedinjuje visoke osobne standarde i strogu samoevaluaciju (Chang i Rand, 2000) koji su u prethodnim odlomcima rada predstavljeni kao štetni za pojedinca.

Hewitt i sur. (2003) su otkrili da, na višim razinama stresa, samoorijentirani perfekcionizam (visoki standardi i pretjerana motivacija za osobno savršenstvo), a ne društveno propisani perfekcionizam (vjerovanje da drugi imaju visoka očekivanja za nečiju izvedbu) predviđaju veću depresiju. Suprotno tome, Chang i Rand (2000) otkrili su da negativni učinci društveno propisanog perfekcionizma postoje pod visokim uvjetima stresa, ali nisu našli takav učinak za samoorijentirani perfekcionizam. Slično tome, Sherry, Hewitt, Flett i Harvey (2003) otkrili su da je stres u interakciji s društveno propisanim, ali ne i samoorijentiranim perfekcionizmom kako bi se stvorila značajna varijacija depresivnih simptoma. Međutim, samoorijentirani perfekcionizam predviđao je depresiju kada su bile prisutne poteškoće u rješavanju problema.

Efekti perfekcionizma bili su smanjeni kada su kontrolirani psihološki stres i prilagodba. Nekoliko efekata moderiralo je ili je uočena djelomična medijacija percipiranog stresa i društvene povezanosti (Rice i sur., 2006). od glavnih manifestacija prisutne su depresija, suicidalne ideje, anksioznost, zlouporaba tvari, migrena, kronična bol i poremećaji prehrane.

5. Kliničke manifestacije perfekcionizma

Različite dimenzije perfekcionizma različito su povezane s fizičkim zdravljem (Molnar, Reker, Culp, Sadava i DeCourville, 2006).

Perfekcionistačka samoprezentacija smatra se općim čimbenikom ranjivosti za psihološki distres (Hewitt i sur., 2003) i pokazuje postupno predviđanje emocionalne tegobe izvan perfekcionizma osobina (Besser, Flett i Hewitt, 2010). Uz percipirani pritisak za izvršenje i potrebu za dokazivanjem nečije sposobnosti, čak i manji zadaci mogu poprimiti hitnu kvalitetu i učiniti ljude posebno ranjivima na svakodnevni stres koji proizlazi iz akademskih zahtjeva. Perfekcionistački

Ljudi koriste se samopredstavljanjem kako bi postigli potvrdu od drugih i izbjegli kritike i odbijanja kojih se boje (Besser i sur., 2010). Perfekcionista samoprezentacija stoga može biti relevantna u proučavanju sindroma samozvanca - fenomena u kojem se osoba osjeća intelektualno inferiornom unatoč pokazanoj kompetenciji (Chang i Rand, 2000). Oni koji imaju sindrom varalice drže se visokih standarda za vlastite performanse i kritički procjenjuju uočene neuspjehe (Hewitt i sur., 2003). Želja da se drugima čine savršenima i drugima prikriju nedostatke, neovisno predviđaju veće osjećaje prijevara, možda demonstrirajući potrebu za održavanjem izgleda savršenstva (Ferrari i Thompson, 2006). Ljudi s visokim perfekcionizmom mogu biti slično osjetljivi na komunikacijsku anksioznost, koja predstavlja strah od očekivane ili stvarne usmene komunikacije s drugima (McCroskey, 1970). Istraživanja sugeriraju da su i perfekcionizam i perfekcionista samoprezentacija povezani sa socijalnom anksioznošću (Mackinnon i sur., 2014) i sumnjama u socijalnu učinkovitost (Rice i sur., 2006). S obzirom na njihovu želju za potvrdom i strah od odbijanja (Flett i sur., 2014.), međuljudska komunikacija može se shvatiti kao situacija s potencijalnim visokim ulozima u kojoj je ugroženo uspješno upravljanje dojmovima. Preporuča se savjetovanje za studente koji imaju visoka akademska postignuća (Rice i sur., 2006).

6. ZAKLJUČAK

Zaključno, iako su brojne polemike treba li perfekcionizam biti jednodimenzionalan ili višedimenzionalan konstrukt, istraživači su suglasni po pitanju štetnih utjecaja neadaptivnog odnosno neurotskog perfekcionizma. Pozitivni, adaptivni perfekcionizam predstavlja zdravu težnju osobe ka većim uspjesima i napretku. Povezuje s pozitivnim afektom, postignućem u obrazovanju, akademskim prilagođavanjem, visokim samopoštovanjem i socijalnom prilagođavanjem. Niska zabrinutost često je povezana sa zdravijom prilagodbom i pozitivnim ishodima. S druge strane, neurotski, maladaptivni perfekcionizam podrazumijeva pretjeranu generalizaciju jednog neuspjeha zbog sklonosti dihotomnom načinu razmišljanja: pojedinčeva aktivnost vrednuje se kao apsolutni uspjeh ili apsolutni neuspjeh. S obzirom na osobu koja evaluira, samoorijentirani perfekcionizam pokazuje pozitivnu povezanost s akademskim postignućem, a negativnu povezanost ili nepovezanost s akademskim stresom, prokrastinacijom i spremnosti na varanje na ispitu. Društveno propisani perfekcionizam, naprotiv, pokazuje negativnu povezanost s postignućem i pozitivnu povezanost sa akademskim stresom.

LITERATURA

- Barnett, M. D. i Johnson, D. M. (2016). The perfectionism social disconnection model: The mediating role of communication styles. *Personality and Individual Differences*, 94, 200-205. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.01.017>
- Besser, A., Flett, G. L. i Hewitt, P. L. (2010). Perfectionistic self-presentation and trait perfectionism in social problem-solving ability and depressive symptoms. *Journal of Applied Social Psychology*, 40(8), 2121-2154. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.2010.00653.x>
- Bieling, P. J., Israeli, A., Smith, J. i Antony, M. M. (2003). Making the grade: The behavioural consequences of perfectionism in the classroom. *Personality and Individual Differences*, 35(1), 163-178. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(02\)00173-3](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(02)00173-3)
- Blatt, S. J. (1995). The destructiveness of perfectionism: Implications for the treatment of depression. *American Psychologist*, 50(12), 1003–1020. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.50.12.1003>
- Bong, M. (2008). Effects of parent-child relationships and classroom goal structures on motivation, help-seeking avoidance, and cheating. *The journal of experimental education*, 76(2), 191-217. <https://doi.org/10.3200/JEXE.76.2.191-217>
- Bong, M., Hwang, A., Noh, A i Kim, S. I. (2014). Perfectionism and motivation of adolescents in academic contexts. *Journal of educational psychology*, 106(3), 711. <https://doi.org/10.1037/a0035836>
- Brtivić, D., Zebić, M., Vukosavljević-Gvozden, T., Vuković, O. i Zlopaša, S. (2019). Etiologija perfekcionizma. *Psihijatrija*, 1(1), 43- 56.
- Burns, L. R., Dittmann, K., Nguyen, N. L. i Mitchelson, J. K. (2000). Academic procrastination, perfectionism, and control: Associations with vigilant and avoidant coping. *Journal of social behavior and personality*, 15(5), 35-46.
- Chang, E. C. i Rand, K. L. (2000). Perfectionism as a predictor of subsequent adjustment: Evidence for a specific diathesis–stress mechanism among college students. *Journal of counseling psychology*, 47(1), 129-137. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.47.1.129>
- Cowie, M. E., Nealis, L. J., Sherry, S. B., Hewitt, P. L. i Flett, G. L. (2018). Perfectionism and academic difficulties in graduate students: Testing incremental prediction and gender moderation. *Personality and Individual Differences*, 123, 223-228. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.11.027>

- Dunkley, D. M. i Blankstein, K. R. (2000). Self-critical perfectionism, coping, hassles, and current distress: A structural equation modeling approach. *Cognitive Therapy and Research*, 24(6), 713-730. <https://doi.org/10.1023/A:1005543529245>
- Ferrari, J. R. i Thompson, T. (2006). Impostor fears: Links with self-presentational concerns and self-handicapping behaviours. *Personality and Individual Differences*, 40(2), 341-352. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.07.012>
- Flett, G. L., Blankstein, K. R., Hewitt, P. L. i Koledin, S. (1992). Components of perfectionism and procrastination in college students. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 20(2), 85-94. <https://doi.org/10.2224/sbp.1992.20.2.85>
- Flett, G. L., Besser, A. i Hewitt, P. L. (2014). Perfectionism and interpersonal orientations in depression: An analysis of validation seeking and rejection sensitivity in a community sample of young adults. *Psychiatry: Interpersonal and Biological Processes*, 77(1), 67-85. <https://doi.org/10.1521/psyc.2014.77.1.67>
- Flett, G. L., Endler, N. S., Tassone, C. i Hewitt, P. L. (1994). Perfectionism and components of state and trait anxiety. *Current psychology*, 13(4), 326-350. <https://doi.org/10.1007/BF02686891>
- Flett, G. L. i Hewitt, P. L. (2002). *Perfectionism and maladjustment: An overview of theoretical, definitional, and treatment issues*. U G. L. Flett i P. L. Hewitt (Ur.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (str. 5–31). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10458-001>
- Greblo, Z. (2012). Što se skriva iza pojma "perfekcionizam"? Povijest proučavanja i pregled različitih konceptualizacija perfekcionizma. *Psihologijske teme*, 21(1), 195-212.
- Habke, A. M., i Flynn, C. A. (2002). *Interpersonal aspects of trait perfectionism*. U G. L. Flett i P. L. Hewitt (Ur.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (str. 151–180). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10458-006>
- Hamachek, D. E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology: A Journal of Human Behavior*, 15(1), 27–33.
- Hewitt, P. L., i Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of personality and social psychology*, 60(3), 456-470. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.3.456>
- Hewitt, P. L., Flett, G. L., Sherry, S. B., Habke, M., Parkin, M., Lam, R. W., McMurtry, B., Ediger, E., Fairlie, P., Stein, M. B. (2003). The interpersonal expression of perfection: Perfectionistic

- self-presentation and psychological distress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(6), 1303-1325.
- Kostić, R. (2006). *Odnos simptoma anksioznosti i depresije i dimenzija ličnosti u adolescenciji*. Diplomski rad, Zagreb: Filozofski fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
- Mackinnon, S. P., Battista, S. R., Sherry, S. B. i Stewart, S. H. (2014). Perfectionistic selfpresentation predicts social anxiety using daily diary methods. *Personality and Individual Differences*, 56, 143-148. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2013.08.038>
- McCroskey, J. C. (1984). The communication apprehension perspective. U J. A. Daly i J. C. McCroskey (Ur.), *Avoiding communication: Shyness, reticence, and communication*, (str. 13-38). Beverly Hills, CA: SAGE Publications.
- Mills, J. S. i Blankstein, K. R. (2000). Perfectionism, intrinsic vs extrinsic motivation, and motivated strategies for learning: A multidimensional analysis of university students. *Personality and individual differences*, 29(6), 1191-1204. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00003-9](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00003-9)
- Molnar, D. S., Reker, D. L., Culp, N. A., Sadava, S. W. i DeCourville, N. H. (2006). A mediated model of perfectionism, affect, and physical health. *Journal of Research in Personality*, 40(5), 482-500. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2005.04.002>
- Okagaki, L. i Frensch, P. A. (1998). Parenting and children's school achievement: A multiethnic perspective. *American Educational Research Journal*, 35(1), 123-144. <https://doi.org/10.3102/00028312035001123>
- Owens, R. G. i Slade, P. D. (2008). So perfect it's positively harmful? Reflections on the adaptiveness and maladaptiveness of positive and negative perfectionism. *Behavior Modification*, 32(6), 928-937. <https://doi.org/10.1177/0145445508319667>
- Pfeiffer, S. I. i Stocking, V. B. (2000). Vulnerabilities of academically gifted students. *Special Services in the Schools*, 16(1-2), 83-93. https://doi.org/10.1300/J008v16n01_06
- Rice, K. G., Bair, C. J., Castro, J. R., Cohen, B. N. i Hood, C. A. (2003). Meanings of perfectionism: A quantitative and qualitative analysis. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 17(1), 39-58. <https://doi.org/10.1891/jcop.17.1.39.58266>
- Rice, K. G., Vergara, D. T. i Aldea, M. A. (2006). Cognitive-affective mediators of perfectionism and college student adjustment. *Personality and Individual Differences*, 40(3), 463-473. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.05.011>

- Roxborough, H. M., Hewitt, P. L., Kaldas, J., Flett, G. L., Caelian, C. M., Sherry, S. i Sherry, D. L. (2012). Perfectionistic self-presentation, socially prescribed perfectionism, and suicide in youth: A test of the perfectionism social disconnection model. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 42(2), 217-233. <https://doi.org/10.1111/j.1943-278X.2012.00084.x>
- Shafran, R., Cooper, Z. i Fairburn, C.G. (2003). "Clinical perfectionism" is not "multidimensional perfectionism": A reply to Hewitt, Flett, Besser, Sherry i McGee. *Behaviour Research and Therapy*, 41(10), 1217–1220. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(03\)00020-2](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(03)00020-2)
- Sherry, S. B., Hewitt, P. L., Flett, G. L. i Harvey, M. (2003). Perfectionism dimensions, perfectionistic attitudes, dependent attitudes, and depression in psychiatric patients and university students. *Journal of Counseling Psychology*, 50(3), 373. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.50.3.373>
- Shimotsu, S. i Mottet, T. P. (2009). The relationships among perfectionism, communication apprehension, and temperament. *Communication Research Reports*, 26(3), 188-197. <https://doi.org/10.1080/08824090903074381>
- Slade, P. D. i Owens, R. G. (1998). A dual process model of perfectionism based on reinforcement theory. *Behavior modification*, 22(3), 372-390. <https://doi.org/10.1177/01454455980223010>
- Solomon, L. J. i Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of counseling psychology*, 31(4), 503. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.31.4.503>
- Stoeber, J. i Otto, K. (2006). Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and social psychology review*, 10(4), 295-319. https://doi.org/10.1207/s15327957pspr1004_2
- Stoeber, J. i Rambow, A. (2007). Perfectionism in adolescent school students: Relations with motivation, achievement, and well-being. *Personality and individual differences*, 42(7), 1379-1389. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.10.015>
- Štuc, M. (2016). *Odnos akademske prokrastinacije, lokusa kontrole i akademskog uspjeha*. Diplomski rad, Osijek: Sveučilište J.J. Strossmayera u Osijeku.
- Verner-Filion, J. i Gaudreau, P. (2010). From perfectionism to academic adjustment: The mediating role of achievement goals. *Personality and Individual Differences*, 49(3), 181-186. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.03.029>

- Zeidner, M. (1994). Personal and contextual determinants of coping and anxiety in an evaluative situation: A prospective study. *Personality and Individual Differences*, 16(6), 899-918. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(94\)90234-8](https://doi.org/10.1016/0191-8869(94)90234-8)
- Zhou, X., Zhu, H., Zhang, B. i Cai, T. (2013). Perceived social support as moderator of perfectionism, depression, and anxiety in college students. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 41(7), 1141-1152. <https://doi.org/10.2224/sbp.2013.41.7.1141>
- Živčić-Bećirević, I., Smojver-Ažić, S., Kukić, M. i Jasprica, S. (2007). Akademska, socijalna i emocionalna prilagodba na studij s obzirom na spol, godinu studija i promjenu mjesta boravka. *Psihologijske teme*, 16(1), 121-140.