

# Odnos anksioznosti, perfekcionizma i ruminacije u uzorku studenata

---

**Horvat, Tena**

**Undergraduate thesis / Završni rad**

**2022**

*Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj:* **University of Zadar / Sveučilište u Zadru**

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:162:425364>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2025-01-04**



**Sveučilište u Zadru**  
Universitas Studiorum  
Jadertina | 1396 | 2002 |

*Repository / Repozitorij:*

[University of Zadar Institutional Repository](#)



Sveučilište u Zadru

Odjel za psihologiju

Preddiplomski sveučilišni studij psihologije (jednopedmetni)

**Tena Horvat**

**Odnos anksioznosti, perfekcionizma i ruminacije u uzorku  
studenta**

**Završni rad**

Zadar, 2022.

Sveučilište u Zadru  
Odjel za psihologiju  
Preddiplomski sveučilišni studij psihologije (jednopedmetni)

Odnos anksioznosti, perfekcionizma i ruminacije u uzorku studenata

Završni rad

Student/ica:  
Tena Horvat

Mentor/ica:  
Anita Vulić-Prtorić

Zadar, 2022.



## Izjava o akademskoj čestitosti

Ja, **Tena Horvat**, ovime izjavljujem da je moj **završni** rad pod naslovom **Odnos anksioznosti, perfekcionizma i ruminacije u uzorku studenata** rezultat mojega vlastitog rada, da se temelji na mojim istraživanjima te da se oslanja na izvore i radove navedene u bilješkama i popisu literature. Ni jedan dio mojega rada nije napisan na nedopušten način, odnosno nije prepisan iz necitiranih radova i ne krši bilo čija autorska prava.

Izjavljujem da ni jedan dio ovoga rada nije iskorišten u kojem drugom radu pri bilo kojoj drugoj visokoškolskoj, znanstvenoj, obrazovnoj ili inoj ustanovi.

Sadržaj mojega rada u potpunosti odgovara sadržaju obranjenoga i nakon obrane uređenoga rada.

Zadar, 23. rujna 2022.

# Sadržaj

|   |    |
|---|----|
| 1. Uvod.....  | 1  |
| 1.1. Anksioznost .....  | 1  |
| 1.2. Perfekcionizam.....  | 3  |
| 1.3. Ruminacija.....  | 6  |
| 1.4. Anksioznost, perfekcionizam i ruminacija .....                           | 8  |
| 2. Cilj, problemi i hipoteze .....  | 9  |
| 3. Metoda.....  | 10 |
| 3.1. Sudionici.....   | 10 |
| 3.2. Mjerni instrumenti.....  | 10 |
| 3.2.1. Upitnik općih podataka.....  | 10 |
| 3.2.2. Ljestvica pozitivnog i negativnog perfekcionizma.....                  | 10 |
| 3.2.3. Skala ruminativnog stila mišljenja .....                               | 11 |
| 3.2.4. Skala anksioznosti iz Skale depresivnosti, anksioznosti i stresa ..... | 12 |
| 3.3. Postupak.....  | 12 |
| 4. Rezultati.....   | 13 |
| 5. Rasprava .....   | 15 |
| 6. Zaključak .....  | 17 |

## Odnos anksioznosti, perfekcionizma i ruminacije u uzorku studenata

### Sažetak

*Anksioznost* je neugodan i složen osjećaj tjeskobe, straha, napetosti i nesigurnosti kojeg prati aktivacija autonomnog živčanog sustava. *Perfekcionizam* se najjednostavnije može definirati kao težnja za nepogrešivošću. *Ruminacija* se odnosi na uzorak odgovora na psihološku nelagodu u kojoj pojedinac pasivno i uporno razmišlja o simptomima, uzrocima i posljedicama doživljene nelagode, pri čemu ne uspijeva aktivirati mehanizam rješavanja problema koji bi potencijalno umanjio nelagodu.

Cilj ovog istraživanja bio je ispitati odnose anksioznosti, perfekcionizma i ruminacije u uzorku studenata. Podaci su prikupljeni metodom papir olovka, a uzorak su činili studenti Sveučilišta u Zadru ( $N = 171$ ) prosječne dobi od 21 godine. Kao mjerni instrumenti korištene su Skala anksioznosti iz skale depresivnosti, anksioznosti i stresa (DASS; Lovibond i Lovibond, 1995), Ljestvica pozitivnog i negativnog perfekcionizma (PNPS; Terry-Short i sur., 1995) te Skala ruminativnog stila mišljenja (RTS; Brinker i Dozois, 2009). U skladu s očekivanjima, negativni perfekcionista su anksiozniji, dok između anksioznosti i pozitivnog perfekcionizma nije utvrđena povezanost. Nadalje, pokazalo se da su i negativni i pozitivni perfekcionista skloni ruminaciji te kako su oni koji više ruminiraju i anksiozniji.

**Ključne riječi:** anksioznost, pozitivni perfekcionizam, negativni perfekcionizam, ruminacija

## The relationship between anxiety, perfectionism and rumination in a sample of students

### Abstract

According to Petz (2005), anxiety is an unpleasant and complex feeling of anxiety, fear, tension and insecurity accompanied by the activation of the autonomic nervous system. Perfectionism can be defined most simply as a striving for infallibility (Flett and Hewitt, 2002). Rumination refers to a pattern of response to psychological discomfort in which an individual passively and persistently thinks about the symptoms, causes, and consequences of the discomfort experienced, while failing to activate a problem-solving mechanism that would potentially reduce the discomfort (Nolen-Hoeksema and Morrow, 1991). The aim of this research was to examine the relationships between anxiety, perfectionism and rumination among student sample. The data was collected using the paper-pencil method, and the sample consisted of students of the University of Zadar ( $N = 171$ ) with an average age of 21. The Anxiety Scale from the Depression, Anxiety and Stress Scale (DASS; Lovibond i Lovibond, 1995), the Positive and Negative Perfectionism Scale (PNPS; Terry-Short i sur., 1995) and the Ruminative Thinking Style Scale (RTS; Brinker i Dozois, 2009) were used as measuring instruments. In accordance with expectations, negative perfectionists are more anxious, while no connection was found between anxiety and positive perfectionism. Furthermore, it was shown that both negative and positive perfectionists are prone to rumination, and that those who ruminate more are also more anxious.

Key words: anxiety, positive perfectionism, negative perfectionism, rumination

# 1. Uvod

## 1.1. Anksioznost

Za mlade, razdoblje predodraslosti predstavlja i nosi mnoge izazove. To je razdoblje u kojem većina njih odlazi na studij, što donosi nove akademske i socijalne zahtjeve (Gjerde, 1993). Osim akademskih i socijalnih zahtjeva, kod pojedinaca dolazi do psihosocijalnih promjena koje su nužne za razvoj autonomije pojedinca. Takve promjene mogu stvoriti jak emocionalni pritisak kod studenata, što posljedično može dovesti do razvoja različitih simptoma i psihičkih poremećaja (Mamić i Nekić, 2019). Općenito, mentalno zdravlje je jedna od najznačajnijih odrednica kvalitete i zadovoljstva životom, a loše mentalno zdravlje je česti problem u studentskoj populaciji (Mofattech, 2021).

Anksioznost predstavlja univerzalno ljudsko iskustvo (Armstrong i Khawaja, 2002), a odnosi se na subjektivan doživljaj napetosti, straha, nervoze i zabrinutosti kojeg prati aktivacija autonomnog živčanog sustava (Petz, 2005; Spielberg, 1966).

Tradicionalno, anksioznost se može smjestiti na kontinuum na čijim se krajevima nalaze stabilnost i prolaznost. Tako se na stabilnom djelu kontinuuma nalazi anksioznost kao crta ličnosti koja se odnosi na opću tendenciju percipiranja prijetnje i opasnosti te doživljavanja konstantne napetosti i neugode u širokom rasponu podražaja. Na drugom kraju kontinuuma, prolaznosti smještena je anksioznost kao stanje. Anksioznost kao stanje predstavlja povremeno i prolazno emocionalno stanje koje se javlja kao reakcija na percipirane unutarnje ili vanjske prijetnje te je situacijski i vremenski uvjetovana (Mamić, 2016; Zheng, 2008). Na sredini ovog kontinuuma smještena je situacijska anksioznost koja predstavlja vjerojatnost doživljaja anksioznosti u određenim situacijama (Mrkonjić, 2017). Prema kognitivnim teoretičarima, za razvoj i održavanje anksioznih poremećaja važnu ulogu igraju kognitivni faktori (Armstrong i Khawaja, 2002). Anksioznost je povezana s kognicijama koje se odnose na očekivanje povrede, opasnosti, prijetnje, neprevodljivosti i neizvjesnosti. Drugim riječima, oni koji pate od anksioznih poremećaja pokazuju pristranost u kognitivnom procesiranju, tj. pogrešno interpretiraju različite fizičke i psihosocijalne podražaje iz okoline kao opasne i katastrofične. A upravo su katastrofične kognicije



salijentno svojstvo anksioznih poremećaja (Armstrong i Khawaja, 2002; Mamić, 2016).

Treba naglasiti kako pojam anksioznosti u sebi sadrži negativnu i patološku konotaciju, ali da anksioznost nije nužno negativno stanje. Primjerice, blaga do umjerena anksioznost, slično drugim čuvstvenim reakcijama, može poboljšati uradak u različitim aktivnostima (Petz, 2005). U tom smislu mogu se razlikovati normalna i patološka anksioznost. Normalna anksioznost je osjećaj uznemirenosti koji svaka osoba s vremena na vrijeme iskusi te to iskustvo ne utječe trajno na njeno funkcioniranje. Normalna anksioznost ima motivacijsku kao i adaptivnu funkciju: potiče pojedinca na promišljanje, oprez i planiranje te zapravo sprječava pojedinca da se ponovno izloži neugodnim i bolnim situacijama. Normalna anksioznost je, za razliku od patološke, pod kontrolom pojedinca. Patološka anksioznost uključuje snažniji i ozbiljniji osjećaj anksioznosti od onog svakodnevnog. Pojedinaac se ne može priviknuti i tolerirati taj osjećaj te se za pomoć najčešće obraća liječniku (Hollander i Simeon, 2006)

Može se razlikovati osam glavnih kategorija ili poremećaja anksioznosti, koji se mogu javljati kroz cijeli život, od djetinjstva do odrasle dobi. Neki od poremećaja su opsesivno-kompulzivni poremećaj, panični poremećaj, socijalna fobija, specifična fobija i drugi. Neovisno o poremećaju, simptomi se manifestiraju kroz četiri kategorije – tjelesni (kardiovaskularne, respiratorne i druge promjene do kojih dolazi uslijed aktivacije autonomnog živčanog sustava), emocionalni (subjektivan doživljaj popraćen tjelesnim simptomima), kognitivni (intelektualna konfuzija, anticipacija, zabrinutost) i bihevioralni simptomi (izbjegavanje, stereotipna ponašanja i slabija koordinacija) (Mrkonjić, 2017).

Na anksioznost kod studenata utječu mnogi faktori: biološki, psihološki, socijalni, akademski, financijski, kao i životni stil pojedinca. Biološki faktori odnose se na spol i dob pojedinca pri čemu se pokazalo da su žene sklonije anksioznosti u odnosu na muškarce te da su mlađi studenti anksiozniji u odnosu na starije studente. Od psiholoških ističu se nisko samopouzdanje i samopoštovanje, kao i neke crte ličnosti, poput niske ekstraverzije i visokog neuroticizma (Kawase i sur., 2008; Ratanasiripong i sur., 2018). Neki socijalni faktori koji doprinose anksioznosti su manjak podrške iz okoline te od strane fakulteta, manjak uključenosti u socijalne aktivnosti. Strah od loših ocjena, osjećaj krivnje kao rezultat pogreške u nekom zadatku, te opterećenje koje studenti doživljavaju odnose se na akademske faktore (Cherndomas i Shapiro, 2013; Kawase i sur., 2008). Financijski faktori koji doprinose anksioznosti su manjak financijske podrške te niska primanja obitelji.

Konzumacija narkotika, manjak fizičke aktivnosti i nedovoljno sna odnose se na životni stil pojedinca, a utječu na razvoj anksioznosti (Mofattech, 2021).

Još jedan uzrok anksioznosti može biti percipirani nesklad između trenutnog stanja i postignuća osobnih standarda, kao i socijalno nametnutih standarda. Prema navedenom, pojedinci čiji su osobni ili socijalni standardi visoki trebali bi biti skloniji doživljavanju anksioznosti. Upravo su visoki standardi dio osobine ličnosti koja se naziva perfekcionizam, a koja je predmet istraživanja u ovom radu (Flett i sur., 1994).

## 1.2. Perfekcionizam

Perfekcionizam bi se najjednostavnije mogao definirati kao težnja za nepogrešivošću (Flett i Hewitt, 2002), odnosno kao težnja pojedinca da u različitim domenama sebi postavlja nerealistično visoke ciljeve i kriterije koje nastoji ispuniti i održati (Hewitt i Flett, 1990). Smatra se relativno stabilnom, višedimenzionalnom crtom ličnosti s pozitivnim i negativnim aspektima, a predstavlja postavljanje visokih osobnih standarda i težnju prema savršenstvu (Krpan, 2020; Raspopović, 2015). Za perfekcionizam se smatra da je ključna varijabla povezana s negativnim psihološkim funkcioniranjem te može voditi do povećanog stresa, rizika od samoubojstva, depresivnih simptoma te povećane razine anksioznosti (Chang i sur., 2004). Početci proučavanja i istraživanja perfekcionizma kreću od polovice 20-og stoljeća (Lo i Abbott, 2013). Istraživači su bili posebno usmjereni na negativne, odnosno maladaptivne aspekte perfekcionizma (Zhou i sur., 2013), što je i dovelo do gledišta na perfekcionizam kao jednodimenzionalne negativne osobine koja može voditi do manje ili više negativnih životnih ishoda po pojedinca. Sve do sedamdesetih i osamdesetih godina prošlog stoljeća dominiralo je gledište na perfekcionizam kao isključivo negativne crte ličnosti, a prvi koji je ponudio drugačiji koncept bio je Hamachek (1978). Njegova distinkcija pozitivnog i negativnog perfekcionizma, odnosno, normalnog i neurotičnog, prva je konceptualizacija perfekcionizma kao multidimenzionalnog konstrukta. Prema Hamacheku (1978) postavljanje i održavanje visokih standarda je karakteristika perfekcionizma koja je zajednička svima. Međutim, ključna razlika je u tome što negativni perfekcionisti ne postižu osjećaj zadovoljstva nakon što uspiju postići postavljeni cilj (Gnilka i sur., 2012), odnosno, bez obzira na rezultat, smatraju da nikada neće biti dovoljno

uspješni (Periasamy i Ashby, 2002). Suprotno, pozitivni perfekcionista su fleksibilniji u postizanju cilja u odnosu na negativne perfekcionista, dopuštaju si manje pogreške, te najvažnije, nakon postizanja cilja, razina njihovog zadovoljstva raste (Lo i Abbott, 2013). Teorija dualnih procesa perfekcionizma nudi objašnjenje za razlike pozitivnih i negativnih perfekcionista u psihološkom funkcioniranju, iako je njihovo ponašanje objektivno slično, ako ne i isto (Slade i Owens, 1998). Prema teoriji dualnih procesa, koja počiva na Skinnerovoj teoriji potkrepljenja (1968), pozitivan perfekcionizam bazira se na ponašanjima prilaženja, dok je za negativne perfekcionista karakteristično izbjegavajuće ponašanje. Drugim riječima, pozitivne perfekcionista motivira mogući budući uspjeh, a negativne perfekcionista motivira potencijalno izbjegavanje budućeg neuspjeha (Slade i Owens, 1998). Prema Skinneru (1968), ako je ponašanje bazirano na pozitivnom potkrepljenju, ono se doživljava kao slobodna volja. No, ako je ponašanje bazirano na negativnom potkrepljenju ono može biti percipirano kao prisilno ponašanje (Skinner, 1968). Dakle, moguće je da pozitivni perfekcionista svoje težnje i ponašanja prema uspjehu doživljavaju kao osobni izbor, dok negativni perfekcionista možda osjećaju pritisak da moraju uspjeti i biti savršeni.

Nastavno na Hamachekovu (1978) distinkciju dvije nezavisne skupine istraživača razvile su najpoznatije i najkorištenije mjere perfekcionizma – multidimenzionalne skale perfekcionizma (MPS-F i MPS-H). Hewitt i Flett (1990) predlažu da se perfekcionizam sastoji od intra i interpersonalne dimenzija, a njihova skala sadrži tri podljestvice – sebi-orijentiran perfekcionizam (intrapersonalna dimenzija), drugima-orijentiran perfekcionizam te socijalno pripisani perfekcionizam (interpersonalne dimenzije). Nadalje, Frost i suradnici (1990) kao kritičnu komponentu perfekcionizma predlažu kritičnost prema samome sebi, te svojom skalom zahvaćaju i podrijetlo perfekcionizma – roditeljska očekivanja i kritike (Bieling i sur., 2004). Osim roditeljskih očekivanja i kritiziranja, skala Frosta i suradnika (1990) obuhvaća i četiri druge dimenzije – osobni standardi, sumnje u vlastitu izvedbu, zabrinutost oko pogreške te organiziranost, što u konačnici daje šest podljestvica. Frost i suradnici (1993) su provedbom faktorske analize obje skale pokušali odgovoriti na pitanje povezanosti između MPS podljestvica. Faktorka analiza producirala je dva latentna faktora – maladaptivna briga oko evaluacije te pozitivna težnja. Maladaptivna briga oko evaluacije predstavlja negativne aspekte perfekcionizma te se pokazalo da su podljestvice socijalno pripisanog perfekcionizma, kao i zabrinutosti oko pogreške, roditeljska očekivanja i kritike te sumnja u vlastitu izvedbu visoko zasićene faktorom maladaptivne brige oko evaluacije (Slade i Owens, 1998). Drugi veliki faktor koji je produciran je pozitivna težnja. Za pozitivnu

težnju se smatra da predstavlja adaptivne, pozitivne, aspekte perfekcionizma (Bieling i sur., 2004). Podljestvice koje su zasićene faktorom pozitivne težnje su sebi-orijentirani perfekcionizma te osobni standardi i organiziranost (Slade i Owens, 1998).

Za shvaćanje utjecaja i mogućih posljedica perfekcionizma na svakodnevni život osobe važno je razumjeti kako osoba postaje perfekcionista. Neki smatraju da se perfekcionističke težnje razvijaju kroz vrijeme. U tom procesu važnu ulogu imaju osobna iskustva, posebice iskustva unutar obitelji (Hibbard i Walton, 2014). Flett i suradnici (2002) naglašavaju da je za razvoj perfekcionizma važna obiteljska klima, a u tom smislu važnu ulogu imaju dvije dimenzije stilova roditeljstva – kontrola i toplina. Djeca čiji su roditelji visoko na obje dimenzije mogla bi usvojiti visoke standarde i adaptivni perfekcionizam jer im roditelji šalju poruku o svojim očekivanjima, a istovremeno poruku podrške i razumijevanja ako dijete u nečemu ne uspije. S druge strane, kod djece čiji su roditelji visoko na dimenziji kontrole, ali nisko na dimenziji topline bi se mogao razviti maladaptivni perfekcionizam (Flett i sur., 2002). Rezultati istraživanja Hibbarda i Waltona (2014) djelomično potvrđuju navedene postavke. Naime, autoritarni stil roditeljstva, za koji su karakteristični visoka toplina i kontrola, nema utjecaj na usvajanje visokih standarda i razvoj perfekcionizma, ali djeluje kao zaštitni faktor od razvoja maladaptivnih aspekata perfekcionizma. Za autoritarni roditeljski stil (visoka kontrola, niska toplina) potvrđeno je da utječe na razvijanje maladaptivnih značajki perfekcionizma tako što djeci stvara sumnje u njihove sposobnosti te strah od kritike (Hibbard i Walton, 2014). Permisivni stil roditeljstva mogao bi pridonijeti razvijanju osobnih standarda, dok je zanemarujući stil povezan s usvajanjem maladaptivnih aspekata perfekcionizma (Hibbard i Walton, 2014).

Za potrebe ovog istraživanja zanimljivija je možda postavka Fletta i suradnika (2002), prema kojoj bi akademski uspjeh mogao igrati ulogu u razvoju perfekcionizma. Naime, kroz školovanje sve se više naglašava evaluacija, posebice u srednjoj školi (Damian i sur., 2016), a period adolescencije je posebno osjetljivo razdoblje za razvijanje perfekcionizma (Gilman i Ashby, 2006). Osim naglaska na evaluaciju, u adolescenciji dolazi i do poboljšanja kognitivnih sposobnosti, povećanja samosvjesnosti te svjesnosti o socijalnim standardima. Flett i suradnici (2002) razvijaju teorijski model s faktorima koji pridonose razvoju perfekcionizma. Jedan od faktora je percipirana ili stvarna sposobnost dostizanja savršenstva koju osoba razvija na temelju prethodnih vlastitih akademskih uspjeha. Drugim riječima, oni koji su uspješniji u školi imat će viši doživljaj akademske efikasnosti što će doprinijeti razvoju pozitivnih perfekcionističkih težnji, a to su Damian i

suradnici (2016) potvrdili u svom istraživanju. Damian i suradnici (2016) iznose kako je perfekcionizam rezultat visokog akademskog uspjeha i visoke akademske efikasnosti. Međutim, visoki akademski uspjeh može doprinijeti razvoju maladaptivnog perfekcionizma. Uspješni učenici i studenti mogu početi osjećati vanjski pritisak za postizanjem savršenstva zbog očekivanja da će drugi, na temelju njihovog dosadašnjeg uratka, očekivati najbolje od njih. Također, oni često dobivaju pohvale od drugih za svoja akademska postignuća pa tako mogu razviti samopoštovanje koje je ovisno o odobravanju drugih (Damian i sur., 2016). Iako značajni, ovi nalazi predstavljaju samo početak proučavanja porijekla i razvoja perfekcionizma, budući da je do sada provedeno samo nekoliko istraživanja na ovu temu (Damian i sur., 2016; Hibbard i Walton, 2014).

### 1.3. Ruminacija

Ruminacija se odnosi na obrazac repetitivnih i neželjenih misli (Harrington i Blankenship, 2002), kada pojedinac pasivno i uporno razmišlja o uzrocima i posljedicama doživljene nelagode i ne uspijeva aktivirati mehanizam rješavanja problema koji bi potencijalno umanjio nelagodu (Nolen-Hoeksema i Morrow, 1991).

Ruminacija je uzrok i sastavni dio kliničke slike nekoliko afektivnih poremećaja, a najčešće je se povezuje s depresijom (Harrington i Blankenship, 2002), s povećanim razinama anksioznosti (Blagden i Craske, 1996; Schwartz i Koegin; 1996), kao i poremećajima hranjenja (Etu i Gray, 2009). Također, pokazalo se da eksperimentalno inducirana ruminacija vodi do depresivnog i anksioznog raspoloženja (McLaughlin i Nolen-Hoeksema, 2011).

Najutjecajnija i najrazrađenija teorija ruminacije je teorija stilova odgovaranja prema kojoj se ruminacija odnosi na ponavljajuće razmišljanje o uzrocima, posljedicama i simptomima doživljenog negativnog afekta (Smith i Alloy, 2009). Teorija stilova odgovaranja često je korištena u istraživanjima ruminacije u kontekstu depresije (Nolen-Hoeksema i sur., 2008). Osim ove teorije postoje i modeli ruminativne brige, ruminacije nakon događaja, teorija samoregulacijske izvršne funkcije ruminacije i druge (Smith i Alloy, 2009).

Općenito, ruminacija na pojedinca može djelovati u tri područja. Pojedinaac može imati emocionalnu reakciju na ruminaciju. Primjerice neuspjeh u dostizanju cilja će izazvati negativnu afektivnu reakciju što može pojačati ruminaciju, a da pri tome sadržaj ruminacije nije bitan. Nadalje, ruminacija može imati kognitivne posljedice za pojedinca budući da koristi kognitivne resurse. Samim time ruminacije može djelovati kao distraktor u kognitivnoj izvedbi te ju pogoršati. Niti u ovom slučaju sadržaj ruminacije nije bitan. Na posljetku, ruminacija ima motivacijsku komponentu. Pretjerano fokusiranje na probleme može voditi do negativnog afekta, što pojačava ruminaciju pa će samim tim pojedinci biti motivirani umanjiti vlastito ruminiranje (Scott i McIntosh, 1999). Vezano za motivaciju, treba spomenuti teoriju ruminacije u postizanju cilja prema kojoj ruminacija nije odgovor na trenutno raspoloženje pojedinca, već odgovor na neuspjeh u dostizanju cilja (Smith i Alloy, 2009). Općenito, svi tipovi ruminacije potiču pojedinca na ponašanja koja umanjuju ruminaciju (Scott i McIntosh, 1999).

Prema hipotezi kognitivnog očuvanja, ruminacija kao odgovor na širok raspon stresora može produljiti odgovor na stres i to na načine koji mogu imati negativne zdravstvene posljedice (Flett i sur., 2015). Budući da se ruminacijom ne uspijeva aktivirati mehanizam rješavanja problema koji bi mogao umanjiti nelagodu (Nolen-Hoeksema i Morrow, 1991), razumno je pretpostaviti da će ruminacija dovesti do održavanja povišene razine doživljene nelagode što u konačnici može imati negativne posljedice po zdravlje. K tome, pokazalo se da konstantna ruminacija može utjecati na povećane razine kardiovaskularne, endokrinološke i imunološke aktivnosti (Beckwe i sur., 2013). Iako su navedeni nalazi konzistentno dokazivani istraživanjima (Etu i Gray, 2010; Flett i sur., 2015.; Harrington i Blankenship, 2002), još uvijek nije jasno zašto ruminacija tako djeluje na pojedinca. Jedno zanimljivo objašnjenje nudi teorija semantičke mreže. Naime, negativno raspoloženje povećava dostupnost i vjerojatnost dohvaćanja negativnih sjećanja iz pamćenja kao i dohvaćanje negativnih vjerovanja i shema o samom sebi (Clark i Teasdale, 1982). Moguće je da upravo zbog usmjerenosti na sve ono što je negativno, kao i smanjenu mogućnost preusmjerenja pažnje od negativnih informacija, pojedinac ne uspijeva pažnju prebaciti na informacije koje bi potencijalno ponudile rješenje problema.

Iako se većina istraživanja posvećuje odnosu depresije i ruminacije, treba naglasiti da se ruminacija ne veže samo uz depresiju i njene simptome. Etu i Gray (2010) istraživali su kako ruminiranje o vlastitom tijelu utječe na doživljaj istog te utvrdili da su oni koji su bili potaknuti ruminirati o nametnutoj negativnoj slici tijela, stvarno i doživjeli veće

nezadovoljstvo tijelom kao i povećanu razinu anksioznosti u odnosu na skupinu sudionika koja nije ruminirala o svojem tijelu (Etu i Grey, 2010). Povezujući to s teorijom semantičke mreže, moguće je da ruminacija djeluje tako da su negativna vjerovanja i sheme vezane za aktualan problem dostupniji od pozitivnih, pa se samim time pojedinci više usmjere na negativno što u konačnici vodi do nemogućnosti efektivnog rješavanja problema i potiče nastavak ruminacije. Nalaz koji se konzistentno potvrđuje je da su žene sklonije ruminaciji od muškaraca. Kao jedan od glavnih razloga navodi se socijalizacija (Nolen-Hoeksema i Jackson, 2001), pri čemu se muškarcima pripisuje neovisnost, samopouzdanje i odlučnost, a ženama veća ekspresivnost emocija te interpersonalna orijentacija. To znači da se u suočavanju sa stresom žene više fokusiraju na emocije, što može potaknuti ruminaciju, dok se muškarci više orijentiraju prema rješavanju problema (Simonson i sur., 2011).

#### 1.4. Anksioznost, perfekcionizam i ruminacija

Flett, Nepon i Hewitt (2015) nude kognitivnu teoriju perfekcionizma u kojoj povezuju perfekcionizam, ruminaciju i anksioznost. Unutar teorije ističu se dvije forme kognitivne perservacije: ruminacija i briga, i obje se povezuju s perfekcionizmom. Općenito, perfekcionista su skloniji prekomjernom razmišljanju te i pozitivni i negativni perfekcionista pokušavaju izbjeći negativnu evaluaciju od sebe i drugih što može biti pojačano kroz brigu i ruminaciju (Xie i sur., 2019). Teorija ima tri ključne postavke, no prije objašnjavanja svake od njih bitno je naglasiti da su autori teoriju postavili koristeći facete ili podljestvice perfekcionizma iz MPS-F skale. Dakle umjesto pojma pozitivni perfekcionizam koristili su naziv sebi-orijentiran perfekcionizam, a za negativni perfekcionizam socijalno pripisani perfekcionizam. Prva postavka je da će perfekcionista općenito biti skloniji kroničnom prekomjernom razmišljanju. Dakle nevažno o kojem tipu perfekcionizma se radi, zbog straha od evaluacije, koji je zajednički i pozitivnim i negativnim perfekcionista, kod perfekcionista će se aktivirati različiti oblici kognitivnih perservacija, poput ruminacije. Pokazalo se da su socijalno pripisan i sebi orijentiran perfekcionizam povezani s brigom i ruminacijom u uzorku studenata (Flett i sur, 2015). Druga postavka teorije je da su socijalno pripisan perfekcionizam i sebi-orijentiran perfekcionizam povezani s različitim oblicima kognitivnih perservacija. Perfekcionista su, dakle, skloniji aktivaciji kognitivnih perservacija (Cox i Chen, 2015), a čitav spektar stresora izaziva upravo one kognitivne perservacije koje

perfekcionista čine zabrinutima oko mogućeg ili stvarnog neuspjeha. Prema trećoj postavci, briga i ruminacija mogu doprinijeti ishodima mentalnog i fizičkog zdravlja kod perfekcionista zato što mogu uzrokovati negativnije emocije i reakcije na stres što može umanjiti resurse pažnje i kognitivnog kapaciteta (Flett i sur., 2015; Xie i sur. 2019). Prema ranije spomenutoj hipotezi kognitivnog očuvanja, briga i ruminacija produljuju odgovor na stres što može dovesti do loših zdravstvenih ishoda (Brosschor i sur., 2006), a može i produljiti anksiozno stanje pojedinca zbog neuspjeha u aktiviranju mehanizama za rješavanje problema (Nolen-Hoeksema i Morrow, 1991).

## 2. Cilj, problemi i hipoteze

### *Cilj*

S obzirom na nedostatak istraživanja koja uključuju perfekcionizam i ruminaciju, a posebno onih koja uključuju pozitivni i negativni perfekcionizam te adaptivnu i maladaptivnu ruminaciju, cilj ovog istraživanja bio je ispitati odnose anksioznosti, perfekcionizma i ruminacije.

### *Problem*

1. Ispitati odnos između anksioznosti, perfekcionizma (pozitivnog i negativnog) i ruminacije.

### *Hipoteze*

1. Pretpostavlja se da će:

- a) anksioznost biti značajno pozitivno povezana s negativnim perfekcionizmom, ali ne i pozitivnim perfekcionizmom.
- b) anksioznost i ruminacija biti će pozitivno povezani.
- c) ruminacija će biti pozitivno povezana i s pozitivnim i s negativnim perfekcionizmom.



## 3. Metoda

### 3.1. Sudionici

U ovom istraživanju sudjelovali su studenti Sveučilišta u Zadru ( $N = 171$ ) od čega je 68 studenata (39.77%) i 103 studentice (60.23%). Podaci su prikupljeni na odjelima: za sociologiju (22.22%), za geografiju (8.77%), za ekonomiju (14.04%), za psihologiju (26.32%), i pomorstvo (28.65%). Sudionici su u trenutku prikupljanja podataka pohađali prvu (29,24%), drugu (56.14%), treću (6,43%) odnosno petu (8,19%) godinu studija s prosječnim uspjehom 3.76 postignutom u prethodnom semestru. Raspon dobi sudionika kreće se od 18 do 30 godina, pri čemu je prosječna dob 21 godina ( $M = 21.00$   $SD = 1.64$ ).

### 3.2. Mjerni instrumenti

#### 3.2.1. Upitnik općih podataka

Upitnik općih podataka sadržavao je pitanja o dobi sudionika te njihovom prosječnom uspjehu na studiju u prošlom semestru (tj. zimskom semestru 2021. godine). Podaci o spolu prikupljeni su tako što su studentice dobile upitnike pisane u ženskom, a studenti u muškom rodu. Podatci o studiju i studijskoj godini bili su zabilježeni od strane istraživača.

#### 3.2.2. Ljestvica pozitivnog i negativnog perfekcionizma (PNPS, eng. *Positive and Negative Perfectionism Scale*; Terry-Short i sur., 1995; hrvatska adaptacija Lauri Korajlija, 2004.)

Ljestvica pozitivnog i negativnog perfekcionizma je skala za mjerenje perfekcionizma koja se sastoji od 40 čestica, od kojih se 20 čestica odnosi na pozitivni perfekcionizam, a 20 na negativni perfekcionizam. Primjer čestice za pozitivni perfekcionizam je: „Savršeno obavljen posao je sam po sebi nagrada“, a primjer čestice za negativni perfekcionizam je: „Problem uspjeha je što moram raditi još napornije“. Od sudionika se traži da, nakon što pročitaju tvrdnju, odrede svoj stupanj slaganja istom

koristeći ljestvicu Likertovog tipa od 5 stupnjeva (1 = „Uopće se ne slažem“, 5 = „U potpunosti se slažem“). Ukupni rezultat na podljestvicama dobiva se zbrajanjem označenih procjena, pri čemu veći rezultat označava izraženiji perfekcionizam. Teoretski raspon rezultata kreće se od 20 do 100 (Gajšek, 2013). U ovom istraživanju korištena je hrvatska verzija ljestvice koju je prevela Lauri Korajlija (2004). U svrhu ovog istraživanja dodatno su provjerene psihometrijske karakteristike skale zbog nekonzistentnosti faktorskih rješenja među istraživanjima. Psihometrijske karakteristike provjerene su u uzorku od  $N = 171$  sudionika i pokazalo se sljedeće: podljestvica od 20 čestica koje prema autorima skale pripadaju faktoru negativnog perfekcionizma ima pouzdanost unutarnje konzistencije od 0.92 i sve čestice imaju visoku korelaciju sa ukupnim rezultatom (veću od .40) i visoko zasićenje na jednom faktoru. Od 20 čestica koje prema autorima pripadaju faktoru pozitivnog perfekcionizma, dvije čestice (pod rednim brojem 16. „*Smatram da svi vole pobjednike*“ i 32. „*Roditelji su me poticali da se ističem*“) nemaju zadovoljavajuću korelaciju s ukupnim rezultatom na skali, niti faktorsko zasićenje, te su isključene iz daljnje obrade. Čestice „*Smatram da svijet voli pobjednike*“ i „*Roditelji su me poticali da se ističem*“ bi pozitivni i negativni perfekcionista mogli shvatiti jednako zbog čega nisu diskriminativne i samim time nisu u zadovoljavajućim korelacijama sa podljestvicom pozitivnog odnosno negativnog perfekcionizma. Ovako skraćena podljestvica pozitivnog perfekcionizma od 18 čestica ima pouzdanost tipa unutarnje konzistencije od .83, te zadovoljavajuću korelaciju svake čestice s ukupnim rezultatom i zadovoljavajuće faktorsko zasićenje.

### 3.2.3. Skala ruminativnog stila mišljenja (RTS eng. *Ruminative Thought Style Questionnaire*; Brinker i Dozois, 2009; hrvatska adaptacija Mamić, 2016)

Skala ruminativnog stila mišljenja sastoji se od 20 čestica (npr. „*Kada ima problem, to me dugo muči*“), a namijenjena je mjerenju repetitivnog, nametljivog i nekontrolabilnog stila mišljenja, neovisno o trenutnom raspoloženju pojedinca. Zadatak sudionika je procijeniti vlastito slaganje s pojedinom tvrdnjom koristeći skalu Likertova tipa od 7 stupnjeva (1 = „Uopće se ne odnosi na mene“, 7 = „U potpunosti se odnosi na mene“). Ukupni rezultat formira se zbrajanjem sudionikovih procjena, a teoretski raspon rezultata je od 20 do 140, pri čemu viši ukupni rezultat označava snažniju sklonost ka ruminaciji (Prpić, 2019). Cronbach alpha koeficijent u ovom istraživanju iznosi  $\alpha = .93$ .

**3.2.4. Skala anksioznosti iz Skale depresivnosti, anksioznosti i stresa** (DASS.21 eng. *The Depression, Anxiety, Stress Scale*; Lovibond i Lovibond, 1995; hrvatska adaptacija Jokić-Begić i sur., 2012)

Skala depresivnosti, anksioznosti i stresa je mjera samoprocjene kojom se ispituje učestalost i izraženost depresivnosti, anksioznosti i stresa u proteklih 7 dana. U ovom istraživanju korištena je samo skala anksioznosti koja se sastoji od 7 čestica (npr. „*Sušila su mi se usta*“), a zadatak sudionika je bio da na skali Likertova tipa od 4 stupnja (0 = „Gotovo nikada“, 3 = „Gotovo uvijek“) označe koliko su često doživjeli navedene simptome u periodu od zadnjih tjedan dana. Cronbachov koeficijent za podljestvicu anksioznosti u ovom istraživanju iznosi  $\alpha = .84$ . Za skalu anksioznosti ukupni rezultat se kreće od 0 do 42, pri čemu se rezultat manji od 7 predstavlja normalni rezultat, rezultat od 8 do 9 predstavlja srednju anksioznost, od 10 do 14 umjerenu, od 15 do 19 tešku i od 20 do 42 ekstremno tešku anksioznost (Coker i sur., 2018).

### 3.3. Postupak

Prikupljanje podataka provodilo se uživo metodom papir olovka. Podaci su prikupljeni u sklopu šireg istraživanja koje se bavilo i temom spavanja uz načine razmišljanja kod studenata. Sudionicima su bili podijeljeni upitnici, nakon čega je naglašeno da je sudjelovanje u ovom istraživanju dobrovoljno i anonimno te im je bila pročitana uputa.

Uputa sudionicima je glasila: „*Pred Vama se nalaze četiri upitnika vezana uz neke navike spavanja i načine razmišljanja kod studenata. Vaš je zadatak pažljivo pročitati svaku tvrdnju i označiti Vaše slaganje s istom koristeći procjene koje se nalaze desno od tvrdnje. Stupnjevi procjene razlikuju se od skale do skale pa Vas molimo da prije rješavanja pročitate značenje procjena. Ako netko ne želi sudjelovati, može odustati, ali molimo Vas da nam kažete prije rješavanja. Kada završite s rješavanjem zatvorite upitnike i stavite ih ispred sebe.*“

U prosjeku, sudionici su upitnike rješavali 15 minuta.

## 4.Rezultati

Prije statističke analize podataka u svrhu odgovora na istraživačke probleme, provjereni su deskriptivni parametri rezultata sudionika na skalama anksioznosti, perfekcionizma i ruminacije, pri čemu su rezultati na skali perfekcionizma analizirani odvojeno za pozitivni perfekcionizam i negativni perfekcionizam. Podaci su prikazani u *Tablici 1*.

*Tablica 1* Prikaz deskriptivnih podataka anksioznosti, pozitivnog perfekcionizma, negativnog perfekcionizma i ruminacije ( $N = 171$ ).

|                          | <i>M</i> | <i>Minimum</i> | <i>Maksimum</i> | <i>SD</i> | <i>K-S test</i> | <i>Indeks asimetrije</i> | <i>Indeks kurtičnosti</i> |
|--------------------------|----------|----------------|-----------------|-----------|-----------------|--------------------------|---------------------------|
| Anksioznost              | 5.35     | 0.00           | 20.00           | 4.63      | 0.19*           | 0.98                     | 0.18                      |
| Pozitivni perfekcionizam | 68.08    | 33.00          | 86.00           | 9.39      | 0.04*           | -0.27                    | 0.17                      |
| Negativni perfekcionizam | 57.18    | 27.00          | 100.00          | 16.12     | 0.04*           | 0.28                     | -0.43                     |
| Ruminacija               | 86.68    | 26.00          | 133.00          | 24.43     | 0.08*           | -0.36                    | -0.38                     |

Napomena: *K-S test* – Kolmogorov-Smirnovljev test,  $*p < .05$

Uzimajući u obzir teoretski raspon rezultata na svakoj od skala koja je korištena u ovom istraživanju i utvrđene prosječne vrijednosti za svaku varijablu može se zaključiti da su sudionici ovog istraživanja pripadaju skupini „normalno“ anksioznih, budući da autori skale rezultate manje od 7 definiraju kao normalnu razinu anksioznosti, dok rezultati na skalama pozitivnog perfekcionizma, negativnog perfekcionizma te ruminacije upućuju na nešto veću sklonost pozitivnom perfekcionizmu kao i ruminaciji.

Provjerena je normalnost distribucije Kolmogorov-Smirnovim testom i utvrđeno je da sve distribucije odstupaju od normalne (*Tablica 1*). Stoga su provjereni parametri asimetričnosti i spljoštenosti (*Tablica 1*) koji zadovoljavaju Klineov kriterij normalnosti distribucije, a to je da asimetričnost nije veća od 3, a spljoštenost nije veća od 8 (Kline, 2011) što opravdava korištenje parametrijske statistike.

U svrhu odgovora na istraživački problem, kojim se ispituju odnosi između anksioznosti, ruminacije i perfekcionizma (pozitivni/negativni), izračunati su Pearsonovi koeficijenti korelacije između svih navedenih varijabli (*Tablici 2*).

*Tablica 2* Pearsonovi koeficijenti korelacije između anksioznosti, ruminacije i perfekcionizma ( $N = 171$ )

|                             | 1. | 2.  | 3.   | 4.    |
|-----------------------------|----|-----|------|-------|
| 1. Anksioznost              | -  | .05 | .64* | .62*  |
| 2. Pozitivni perfekcionizam | -  | -   | .24* | .19** |
| 3. Negativni perfekcionizam | -  | -   | -    | .67*  |
| 4. Ruminacija               | -  | -   | -    | -     |

Napomena: \*\*  $p < .05$ ; \* $p < .01$

Utvrđene su statistički značajne pozitivne povezanosti između anksioznosti i ruminacije, anksioznosti i negativnog perfekcionizma, ruminacije i negativnog perfekcionizma, ruminacije i pozitivnog perfekcionizma te pozitivnog i negativnog perfekcionizma, dok između anksioznosti i pozitivnog perfekcionizma nije utvrđena statistički značajna povezanost (*Tablica 2*). Sudionici koji su skloniji ruminaciji te negativnom perfekcionizmu bit će skloniji anksioznosti. Također, sudionici koji su skloniji pozitivnom, odnosno negativnom perfekcionizmu, bit će skloniji ruminaciji.

## 5. Rasprava

Cilj ovog istraživanja bio je ispitati odnose između perfekcionizma, ruminacije i anksioznosti u uzorku studenata. Istraživački problem odnosio se na razinu povezanosti između anksioznosti, perfekcionizma i ruminacije. Pretpostavilo se da će anksioznost biti pozitivno povezana s negativnim perfekcionizmom, dok između anksioznosti i pozitivnog perfekcionizma neće biti značajne povezanosti. Nadalje, pretpostavilo se da će anksioznost i ruminacija biti pozitivno povezani te da će ruminacija biti pozitivno povezana i s pozitivnim i s negativnim perfekcionizmom. Statističkom obradom podataka utvrđeni u pretpostavljeni odnosi zbog čega se sve navedene hipoteze potvrđuju.

Odnosi koji su utvrđeni u ovom istraživanju između perfekcionizma, ruminacije i anksioznosti u skladu su s postavkama kognitivne teorije perfekcionizma. Prema postavkama te teorije pozitivni i negativni perfekcionista bit će skloniji ruminaciji. Zajednički im je strah od neuspjeha kao i strah od grešaka (Blankstein i sur., 1993), a moguće je da se ruminacija javlja prilikom neuspjeha u postizanju cilja (Smith i Alloy, 2009). Budući da se strah od neuspjeha javlja kod oba tipa perfekcionista, moguće je da oni imaju jednaku reakciju na taj strah, odnosno počinju ruminirati. Prema kognitivnoj teoriji perfekcionizma, ruminacija može doprinijeti negativnim mentalnim i tjelesnim zdravstvenim ishodima po pojedinca, a osobito povišenim razinama anksioznosti.

U mnogim istraživanjima utvrđena je značajna, pozitivna povezanost između ruminacije i anksioznosti (Fresco i sur, 2002; Harrington i Blankenship, 2002;). Mehanizam u podlozi odnosa ruminacije i anksioznost nije najjasniji, ali budući da su anksioznost i depresija povezani, a ruminacija je zajednički simptom oba stanja, te je poznato da ruminacija produljuje i pogoršava depresivno stanje, moguće je da se isto događa kod anksioznog stanja, odnosno da ruminacija produljuje i pogoršava anksiozno stanje, zbog čega su anksioznost i ruminacija pozitivno povezane (McLaughlin i Nolen-Hoeksema, 2011).

U ovom istraživanju anksioznost je bila povezana s negativnim perfekcionizmom, dok je odnos između pozitivnog perfekcionizma i anksioznosti statistički neznačajan. Moguće je da se pozitivni i negativni perfekcionista razlikuju u načinu regulacije negativnih emocija, odnosno stresa uzrokovanog samim neuspjehom ili pak ruminacijom o budućem neuspjehu. Pokazalo se da pozitivni perfekcionista za regulaciju emocija koriste

emocionalno preispitivanje što im omogućuje modifikaciju načina na koji doživljavaju stresne situacije, kao što je osobni neuspjeh. S druge strane, negativni perfekcionista koriste strategiju potiskivanja emocija. Potiskivanje emocija kao manje zdrava strategija regulacije emocija ne dovodi do modifikacije stresnih situacija kao niti do neutralizacije negativnih emocionalnih posljedica (Bergman i sur., 2007). Iz navedenog je moguće očekivati da osobe sklonije negativnom perfekcionizmu ostaju anksiozne, pa se stoga i dobiva značajna povezanost između ova dva konstrukta, dok će oni skloniji pozitivnom perfekcionizmu uspjeti neutralizirati svoje emocije i u konačnici umanjiti anksioznosti što dovodi do neznčajne veze između pozitivnog perfekcionizma i anksioznosti.

Ovo istraživanje ima određene implikacije za skupinu studenata. Naime, sudionici ovog istraživanja skloni su ruminaciji što može utjecati na razine anksioznosti koje studenti doživljavaju. Jednostavno rečeno, prilikom susreta s problemom, ruminativni način razmišljanja im onemogućava efikasno rješavanje problema, što bi moglo izazvati osjećaj nekompetencije kod istih. Takav način razmišljanja mogao bi pojačati anksioznost kod studenata. Nadalje, sudionici ovog istraživanja skloniji su pozitivnom perfekcionizmu u odnosu na negativni perfekcionizam, te iako nije utvrđena statistički značajna povezanost između pozitivnog perfekcionizma i anksioznosti, utvrđena je statistički značajna povezanost između negativnog perfekcionizma i anksioznosti. Oba tipa perfekcionizma povezana su s ruminacijom, što uz povezanost ruminacije i anksioznosti, implicira da bi oba tipa perfekcionizma mogla voditi do povećanja razina anksioznosti, direktno ili putem medijatora. U tom smislu, moguće je da je studenima stresan prijelaz između srednje škole i fakulteta zbog promjene u sustavu ocjenjivanja. Dok u srednjoj školi uz učenje i obavljanje zadataka, učenici mogu očekivati visoku ocjenu poput petice, na fakultetu nije tako. Moguće je da ta promjena u značenju pojedine ocjene između srednje škole i fakulteta stvara neizvjesnost kod studenata jer uviđaju da mogu napraviti sve kao i ranije, ali to nužno ne vodi istom rezultatu. Bilo bi dobro, barem na početnim godinama studija, naglašavati studentima kako pet nije jedina dobra ocjena na fakultetu što bi možda njihova očekivanja učinilo realističnijima i potencijalno umanjilo razine anksioznosti koje doživljavaju, barem u ovoj domeni.

Mogući nedostatak ovog istraživanja je korištenje samoizvještajne metode za prikupljanje podataka. Iako su korišteni instrumenti validirani i pokazuju visoku pouzdanost, treba uzeti u obzir da možda neki sudionici nisu čitali i ispunjavali svoje upitnike s razumijevanjem, možda se nisu mogli sjetiti situacija, događaja ili emocija za koje ih se

pitalo. Možda neki nisu bili dovoljno motivirani da rješavaju pa su odgovarali bez razmišljanja. U budućim istraživanjima ovog tipa možda bi bilo dobro proučavati različite domene perfekcionizma, odnosno, u istraživanjima sa studentima bi možda bilo dobro usmjeriti pažnju prema perfekcionizmu unutar akademske domene.

## 6. Zaključak

Utvrđene su pozitivne povezanosti između anksioznosti i negativnog perfekcionizma, anksioznost i ruminacije, ruminacije i negativnog perfekcionizma te ruminacije i pozitivnog perfekcionizma. Između pozitivnog perfekcionizma i anksioznosti nije utvrđena statistički značajna povezanost.

## 7. Literatura

- Armstrong, K. A. i Khawaja, N. G. (2002). Gender differences in anxiety: An investigation of the symptoms, cognitions, and sensitivity towards anxiety in a nonclinical population. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 30(2), 227–231. <https://doi.org/10.1017/s1352465802002114>
- Beckwé, M., Deroost, N., Koster, E. H., De Lissnyder, E. i De Raedt, R. (2013). Worrying and rumination are both associated with reduced cognitive control. *Psychological Research*, 78(5), 651–660. <https://doi.org/10.1007/s00426-013-0517-5>
- Bergman, A. J., Nyland, J. E. i Burns, L. R. (2007). Correlates with perfectionism and the utility of a dual process model. *Personality and Individual Differences*, 43(2), 389–399. doi:10.1016/j.paid.2006.12.007
- Bieling, P. J., Israeli, A. L. i Antony, M. M. (2004). Is perfectionism good, bad, or both? examining models of the perfectionism construct. *Personality and Individual Differences*, 36(6), 1373–1385. [https://doi.org/10.1016/s0191-8869\(03\)00235-6](https://doi.org/10.1016/s0191-8869(03)00235-6)
- Blagden, J. C. i Craske, M. G. (1996). Effects of active and passive rumination and distraction: A pilot replication with anxious mood. *Journal of Anxiety Disorders*, 10(4), 243–252. [https://doi.org/10.1016/0887-6185\(96\)00009-6](https://doi.org/10.1016/0887-6185(96)00009-6)
- Brinker, J. K. i Dozois, D. J. A. (2009). Ruminative thought style and depressed mood. *Journal of Clinical Psychology*, 65(1), 1–19. <https://doi.org/10.1002/jclp.20542>



- Brosschot, J. F., Gerin, W. i Thayer, J. F. (2006). The perseverative cognition hypothesis: A review of worry, prolonged stress-related physiological activation, and health. *Journal of Psychosomatic Research*, 60(2), 113–124.  
<https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2005.06.074>
- Call, J. B. i Shafer, K. (2015). Gendered manifestations of depression and help seeking among men. *American Journal of Men's Health*, 12(1), 41–51.  
<https://doi.org/10.1177/1557988315623993>
- Chang, E. C., Watkins, A. i Banks, K. H. (2004). How adaptive and maladaptive perfectionism relate to positive and negative psychological functioning: Testing a stress-mediation model in black and White Female College students. *Journal of Counseling Psychology*, 51(1), 93–102. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.51.1.93>
- Chernomas, W. M. i Shapiro, C. (2013). Stress, depression, and anxiety among undergraduate nursing students. *International Journal of Nursing Education Scholarship*, 10(1), 255–266. <https://doi.org/10.1515/ijnes-2012-0032>
- Clark, D. M. i Teasdale, J. D. (1982). Diurnal variation in clinical depression and accessibility of memories of positive and negative experiences. *Journal of Abnormal Psychology*, 91(2), 87–95. <https://doi.org/10.1037/0021-843x.91.2.87>
- Coker, A. O., Coker, O. O. i Sanni, D. (2018). Psychometric Properties of the 21-item depression anxiety stress scale (DASS-21). *African Research Review*, 12(2), 135.  
<https://doi.org/10.4314/afrrrev.v12i2.13>
- Damian, L. E., Stoeber, J., Negru-Subtirica, O. i Băban, A. (2016). On the development of perfectionism: The longitudinal role of academic achievement and academic efficacy. *Journal of Personality*, 85(4), 565–577.  
<https://doi.org/10.1111/jopy.12261>
- Di Schiena, R., Luminet, O., Philippot, P. i Douilliez, C. (2012). Adaptive and maladaptive perfectionism in depression: Preliminary evidence on the role of adaptive and maladaptive rumination. *Personality and Individual Differences*, 53(6), 774–778.  
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.05.017>

- Etu, S. F. i Gray, J. J. (2010). A preliminary investigation of the relationship between induced rumination and state body image dissatisfaction and anxiety. *Body Image*, 7(1), 82–85. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2009.09.004>
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Oliver, J. M. i Macdonald, S. (2002). Perfectionism in children and their parents: A developmental analysis. U G. L. Flett i P. L. Hewitt (Ur.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (str. 89-132). American Psychological Association. <http://doi.org/c9wc3b>
- Flett, G. L., Nepon, T. i Hewitt, P. L. (2015). Perfectionism, worry, and rumination in health and mental health: A review and a conceptual framework for a cognitive theory of perfectionism. *Perfectionism, Health, and Well-Being*, 121–155. [https://doi.org/10.1007/978-3-319-18582-8\\_6](https://doi.org/10.1007/978-3-319-18582-8_6)
- Fresco, D. M., Frankel, A. N., Mennin, D. S., Turk, C. L. i Heimberg, R. G. (2002). Distinct and Overlapping Features of Rumination and Worry: The Relationship of Cognitive Production to Negative Affective States. *Cognitive Therapy and Research*, 26(2), 179–188. <https://doi.org/10.1023/a:1014517718949>
- Frost, R.O., Heimberg, R.G., Holt, C.S., Mattia, J.I. i Neubauer, A.L. (1993). A comparison of two measures of perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 14, 119–126. doi:10.1016/0191-8869(93)90181-2
- Frost, R.O., Marten, P., Lahart, C. i Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14, 449–468. doi:10.1007/BF01172967
- Gajšek, V. (2013). Odnos perfekcionizma i problema spavanja kod studenata. [Diplomski rad, Sveučilište u Osijeku]. <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:142:009610>
- Gilman, R. i Ashby, J. S. (2006). Perfectionism. U G. G. Bear i K. M. Minke (Ur.), *Children's needs III* (str. 303-312). National Association of School Psychologists.
- Gjerde, P. F. (1993). Depressive symptoms in young adults: A developmental perspective on gender differences. U D. C. Funder, D. R. Parke, C. A. Tomlinson-Keasey i K. Widaman (Ur.), *Studying lives through time* (str. 255–288). APA Publications.
- Gnilka, P. B., Ashby, J. S. i Noble, C. M. (2012). Multidimensional perfectionism and anxiety: Differences among individuals with perfectionism and tests of a coping-

- mediation model. *Journal of Counseling & Development*, 90(4), 427–436.  
<https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.2012.00054.x>
- Hamachek, D. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology*, 15, 27–33
- Harrington, J. A. i Blankenship, V. (2002). Ruminative thoughts and their relation to depression and Anxiety. *Journal of Applied Social Psychology*, 32(3), 465–485.  
<https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.2002.tb00225.x>
- Hewitt, P. L. i Flett, G. L. (1990). Dimensions of perfectionism and depression: A multidimensional analysis. *Journal of Social Behavior and Personality*, 5, 423–438.
- Hibbard, D. R. i Walton, G. E. (2014). Exploring the Development of Perfectionism: The Influence of Parenting Style and Gender. *Social Behavior and Personality. An International Journal*, 42(2), 269–278. doi:10.2224/sbp.2014.42.2.269
- Hollander S i Simeon D. (2006) *Anksiozni poremećaji*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Ivezić, E., Jakšić, N., Jokić-Begić, N., i Suranyi, Z. (2012). *Validacija hrvatske adaptacije Skale depresivnosti, anksioznosti i stresa (DASS-21) na kliničkom uzorku* [Poster]. 18. Dani psihologije, Zadar, Republika Hrvatska
- Kawase, E., Hashimoto, K., Sakamoto, H., Ino, H., Katsuki, N., Iida, Y., Umekage, T., Fukuda, R. i Sasaki, T. (2008). Variables associated with the need for support in mental health check-up of new undergraduate students. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 62(1), 98–102. <https://doi.org/10.1111/j.1440-1819.2007.01781.x>
- Krpan, A. (2020). *Perfekcionizam, od epigenetike do psihoterapije*. [Diplomski rad, Sveučilište u Zagrebu]. <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:105:714227>
- Lauri Korajlija, A. (2004). *Povezanost perfekcionizma i atribucijskog stila s depresivnošću i anksioznošću*. [Magistarski rad, Filozofski fakultet u Zagrebu].  
<https://www.bib.irb.hr/214268>
- Lo, A. i Abbott, M. J. (2013). Review of the theoretical, empirical, and clinical status of adaptive and maladaptive perfectionism. *Behaviour Change*, 30(2), 96–116.  
<https://doi.org/10.1017/bec.2013.9>

- Lovibond, P. F. i Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the depression anxiety stress scales (DASS) with the Beck Depression and anxiety inventories. *Behaviour Research and Therapy*, 33(3), 335–343. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(94\)00075-u](https://doi.org/10.1016/0005-7967(94)00075-u)
- Mamić, S. (2016). *Neki korelati anksioznosti i depresivnosti kod studenata*. [Diplomski rad, Sveučilište u Zadru]. <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:162:085019>
- Mamić, S. i Nekić, M. (2019). Anksioznost kod studenata: uloga perfekcionizma, netolerancije, neizvjesnosti, ruminacije i usredotočene svjesnosti. *Društvena Istraživanja*, 28(2), 295-314. <https://doi.org/10.5559/di.28.2.06>
- McLaughlin, K. A. i Nolen-Hoeksema, S. (2011). Rumination as a transdiagnostic factor in depression and anxiety. *Behaviour Research and Therapy*, 49(3), 186–193. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2010.12.006>
- Mofatteh, M. (2021). Risk factors associated with stress, anxiety, and depression among university undergraduate students. *AIMS Public Health*, 8(1), 36–65. <https://doi.org/10.3934/publichealth.2021004>
- Mrkonjić, I. (2017). *Odnos perfekcionizma, nesanicice i anksioznosti kod studenata*. [Završni rad, Sveučilište u Zadru]. <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:162:552904>
- Naser, A. Y., Alwafi, H., Amara, N. A., Alhamad, H., Almadani, M. A., Alsairafi, Z. K. i Salawati, E. M. (2021). Epidemiology of depression and anxiety among undergraduate students. *International Journal of Clinical Practice*, 75(9). <https://doi.org/10.1111/ijcp.14414>
- Nolen-Hoeksema, S. i Jackson, B. (2001). Mediators of the gender difference in rumination. *Psychology of Women Quarterly*, 25(1), 37–47. <https://doi.org/10.1111/1471-6402.00005>
- Nolen-Hoeksema, S. i Morrow, J. (1991). A prospective study of depression and posttraumatic stress symptoms after a natural disaster: The 1989 Loma Prieta earthquake. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(1), 115–121. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.1.115>

- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E. i Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3(5), 400–424.  
<https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2008.00088.x>
- Periasamy, S. i Ashby, J. S. (2002). Multidimensional perfectionism and locus of Control. *Journal of College Student Psychotherapy*, 17(2), 75–86.  
[https://doi.org/10.1300/j035v17n02\\_06](https://doi.org/10.1300/j035v17n02_06)
- Petz, B. (2005). *Psihologijski rječnik*. Naklada Slap.
- Prpić, A. (2019). *Odnos repetitivnih procesa mišljenja i dnevne pospanosti s nesanicom*. [Diplomski rad, Sveučilište u Zadru]. <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:162:716245>
- Raspopović, M. (2015). The Connection Between Perfectionism And Anxiety In University Students. *Sanamed*, 10(3), 199-204.  
[doi:http://dx.doi.org/10.24125/sanamed.v10i3.54](http://dx.doi.org/10.24125/sanamed.v10i3.54)
- Ratanasiripong, P., China, T. i Toyama, S. (2018). Mental health and well-being of university students in Okinawa. *Education Research International*, 2018, 1–7.  
<https://doi.org/10.1155/2018/4231836>
- Schwartz, J. A. J. i Koenig, L. J. (1996). Response styles and negative affect among adolescents. *Cognitive Therapy and Research*, 20, 13-36.
- Scott, V. B. i McIntosh, W. D. (1999). The development of a trait measure of ruminative thought. *Personality and Individual Differences*, 26(6), 1045–1056.  
[https://doi.org/10.1016/s0191-8869\(98\)00208-6](https://doi.org/10.1016/s0191-8869(98)00208-6)
- Skinner, B. F. (1968). *Contingencies of reinforcement: A theoretical analysis*. Appleton Century Crofts
- 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>
- Spielberger, C. D. (1966). Theory and research on anxiety. *Anxiety and Behavior*, 1, 3-20.
- Stoeber, J. i Stoeber, F. S. (2009). Domains of perfectionism: Prevalence and relationships with perfectionism, gender, age, and Satisfaction With Life. *Personality and Individual Differences*, 46(4), 530–535. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.12.006>

- Terry-Short, L. A., Owens, R. G., Slade, P. D. i Dewey, M. E. (1995). Positive and negative perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 18(5), 663–668.  
[https://doi.org/10.1016/0191-8869\(94\)00192-u](https://doi.org/10.1016/0191-8869(94)00192-u)
- Xie, Y., Kong, Y., Yang, J. i Chen, F. (2019). Perfectionism, worry, rumination, and distress: A meta-analysis of the evidence for the perfectionism cognition theory. *Personality and Individual Differences*, 139, 301–312.  
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.11.028>
- Zheng, Y. (2008). Anxiety and second/foreign language learning revisited. *Canadian Journal for New Scholars in Education*, 1(1), 1-12.
- 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>