

Odnos ispitne anksioznosti, neadaptivnog perfekcionizma i samopoštovanja kod studenata

Biočić, Karmela

Undergraduate thesis / Završni rad

2023

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:162:393925>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2025-02-22**



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)

Karmela Biočić

**Odnos ispitne anksioznosti, neadaptivnog
perfekcionizma i samopoštovanja kod studenata**

Završni rad

Zadar, 2023.

Sveučilište u Zadru

Odjel za psihologiju

Preddiplomski sveučilišni studij psihologije (jednopedmetni)

Odnos ispitne anksioznosti, neadaptivnog perfekcionizma i samopoštovanja kod studenata

Završni rad

Student/ica:

Karmela Biočić

Mentor/ica:

izv. prof. dr. sc. Marina Nekić

Zadar, 2023.



Izjava o akademskoj čestitosti

Ja, **Karmela Biočić**, ovime izjavljujem da je moj **završni** rad pod naslovom **Odnos ispitne anksioznosti, neadaptivnog perfekcionizma i samopoštovanja kod studenata** rezultat mogega 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 mogega 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 mogega rada u potpunosti odgovara sadržaju obranjenoga i nakon obrane uređenoga rada.

Zadar, 31. kolovoza 2023.

SADRŽAJ:

SAŽETAK.....	1
SUMMARY.....	2
UVOD.....	3
1.1 Ispitna anksioznost.....	4
1.2 Samopoštovanje.....	6
1.2.1 Odnos samopoštovanja i ispitne anksioznosti.....	7
1.3 Perfekcionizam.....	8
1.3.1 Odnos perfekcionizma s ispitnom anksioznošću i samopoštovanjem.....	9
1.4 Spolne razlike u ispitnoj anksioznosti, neadaptivnom perfekcionizmu i samopoštovanju.....	9
CILJ, PROBLEMI I HIPOTEZE ISTRAŽIVANJA.....	10
METODA.....	12
REZULTATI.....	14
RASPRAVA.....	18
ZAKLJUČCI.....	22
LITERATURA.....	23

Odnos ispitne anksioznosti, neadaptivnog perfekcionizma i samopoštovanja kod studenata

SAŽETAK

Brojna istraživanja provedena na populaciji studenata, odnosno mladih, ukazuju na značajan porast psiholoških tegoba poput ispitne anksioznosti, ali i perfekcionizma te sniženog samopoštovanja. Ovakve tegobe ostavljaju značajne posljedice na psihološko i socijalno funkcioniranje pojedinca, kao i na akademski uspjeh. Ispitna anksioznost je pojam koji predstavlja psihološko stanje pretjerane uzrujanosti, odnosno tjeskobe, koje se javlja u ispitnim situacijama. Pojam ispitne anksioznosti istraživači često dovode u vezu s razinama samopoštovanja i perfekcionizmom. Samopoštovanje može se definirati kao uvjerenje pojedinca koje ima o svojim sposobnostima i vrijednostima, dok se perfekcionizam može objasniti kao težnja za savršenom izvedbom i nepogrešivošću u svim domenama života. Ovo istraživanje bavilo se posebnom vrstom perfekcionizma nazvanom neadaptivni perfekcionizam, koju karakterizira izrazite perfekcionističke težnje i negativna perfekcionistička zabrinutost, odnosno usmjerenost na pogreške i samokritičnost. Prilikom ispitivanja ispitne anksioznosti, perfekcionizma i samopoštovanja, istraživači su utvrdili postojanje spolnih razlika. Naime, istraživači vjeruju kako žene doživljavaju veće razine ispitne anksioznosti i neadaptivnog perfekcionizma te pokazuju manje razine samopoštovanja od muškaraca. U provedenom istraživanju cilj je bio ispitati odnos ispitne anksioznosti, neadaptivnog perfekcionizma i samopoštovanja kod studenata te utvrditi postojanje spolnih razlika u navedenim konstruktima. U istraživanju je korišten prigodni uzorak studenata Republike Hrvatske (152 sudionica ženskog spola, a 44 sudionika muškog spola) online putem. Utvrđena je statistički značajna mala povezanost između ispitne anksioznosti i samopoštovanja, dok je dok je neadaptivni perfekcionizam bio pozitivno umjereno povezan s ispitnom anksioznošću, odnosno negativno umjereno povezan sa samopoštovanjem kod oba spola. Osim toga utvrđene su statistički značajne razlike u tim konstruktima s obzirom na spol. Odnosno, studentice su u prosjeku imale niže samopoštovanje, viši neadaptivni perfekcionizam i višu ispitnu anksioznost od studenata.

Ključne riječi: *ispitna anksioznost, samopoštovanje, perfekcionizam, neadaptivni perfekcionizam, spolne razlike*

Test anxiety, maladaptive perfectionism and self-esteem in students

SUMMARY

Numerous studies conducted on the population of students, i.e. young people, indicate a significant increase in psychological problems such as test anxiety, but also perfectionism and lowered self-esteem. Such ailments have significant consequences on the psychological and social functioning of the individual, as well as on academic success. Test anxiety is a term that represents a psychological state of excessive excitement, which occurs in test situations. Exam anxiety is often linked to lowered self-esteem, and maladaptive perfectionism. Self-esteem is often described as individual's belief about his abilities and values, while perfectionism can be explained as the pursuit of perfect performance in all domains of life. This research examined a special type of perfectionism – maladaptive perfectionism, which is characterized by strong perfectionistic aspirations and negative perfectionistic concern. In general, it is commonly believed among researchers that women tend to experience higher levels of test anxiety and maladaptive perfectionism while displaying lower levels of self-esteem compared to men. The aim of this study was to examine the associations between test anxiety, maladaptive perfectionism, and self-esteem among students and to ascertain whether gender disparities exist within these aspects. The study was conducted with a convenient sample of students hailing from the Republic of Croatia, with 152 female participants and 44 male participants participating via online platforms. The research revealed a significant correlation between test anxiety, negative perfectionism, and self-esteem, as well as disparities in these aspects based on gender. On average, female students had lower self-esteem, higher maladaptive perfectionism and higher test anxiety than male students.

Key words: *test anxiety, self-esteem, perfectionism, maladaptive perfectionism, gender differences*

1. UVOD

Od vrtića, preko škole i fakulteta, pa sve do zaposlenja, uradak na zadatku pojedinca je evaluiran. Proces evaluacije je sveprisutan u čovjekovom životu, štoviše, što je pojedinac više na ljestvici vertikalnog obrazovanja, te evaluacije postaju sve bitniji dijelovi profesionalnog života, koji su nerijetko presudni u profesionalnoj domeni života pojedinca. S obzirom na to, razumljivo je da ovakve situacije izazivaju velike količine stresa kod pojedinaca. Simptomi poput osjećaja strepnje, nemira, straha i napetosti, ali i napetosti mišića, pretjeranog znojenja i isprekidanog disanja često su prisutni prilikom suočavanja s ovakvim situacijama. Ovakvi simptomi upućuju na procjenjivanje situacije u kojoj se pojedinac nalazi kao prijeteće, a stanje u kojem nalazi kao anksioznost (Spielberger, 2010).

Anksioznost se definira kao stanje pretjerane pobuđenosti koje obuhvaća i osjećaje nelagode, napetosti, zabrinutosti i straha uzrokovanim anticipacijom budućih neugodnih događaja (Petz, 2006). Kod studentske populacije ova je anksioznost predisponirana i brojnim promjenama kroz koje prolaze kao mladi ljudi. Naime, mijenjaju se njihove socijalne uloge, a u nekim situacijama smanjuje se i socijalna podrška, a osim toga povećava se i pritisak u različitim akademskim situacijama (Nazir i sur., 2021). Sama priroda evaluativnih uvjeta (Mehta, 2016) te naglasak na dobar uradak na ispitu, umjesto na kvalitetno naučen materijal, rezultira strahom od ispitnih situacija kod mnogo učenika i studenata. Naime, obrazovni sustav pretežito je usmjeren na postizanje dobrih rezultata, prilikom čega se zanemaruje kreativnost i individualnost pojedinaca. Takvi uvjeti kod učenika i studenata stvaraju pritisak na izvedbu u ispitnim situacijama, odnosno, učenici i studenti stavljaju veći naglasak na same rezultate na ispitu umjesto na razumijevanje i primjenu naučenog materijala (Mohorić, 2008). Ovaj poseban oblik anksioznosti, koji se manifestira u različitim evaluativnim situacijama, odnosno situacijama u kojima se procjenjuju znanje i različite vještine, poznat je kao ispitna anksioznost (Malobabić i sur., 2018). Ispitna anksioznost smatra se učestalom poteškoćom među učenicima i studentima. Naime, povišene razine ispite anksioznosti mogu dovesti do pada akademskog uspjeha, smanjenja motivacije i povećanja razina psihološkog stresa (Saravanan i Kingston, 2014). Prisustvo ispitne anksioznosti dovodi se u vezu i s

konstruktima neadaptivnog perfekcionizma (Kolić-Vehovec i Rončević, 2003) i samopoštovanja (Sari i sur., 2018). U nastavku će biti detaljnije pojašnjeni konstrukti ispitne anksioznosti, samopoštovanja i perfekcionizma, kao i odnos ispitne anksioznosti s navedenim konstruktima.

1.1. Ispitna anksioznost

Ispitna anksioznost je definirana kao psihološko stanje pretjerane uzrujanosti i tjeskobe koja se događa u ispitnim situacijama (Saravanan i Kingston, 2014). Spielberger i Vagg (1995) navode dva načina manifestacije ispitne anksioznosti – kao stanje ili kao osobinu ličnosti. Ispitna anksioznost kao stanje predstavlja percepciju evaluativne situacije kao prijeteće, popraćene povećanom aktivnošću autonomnog živčanog sustava i osjećajem zabrinutosti i napetosti. S druge strane, ako se na ispitnu anksioznost gleda kao na osobinu ličnosti, ona je definirana kao relativno stabilna crta ličnosti koja se pokazuje u obliku anksioznih epizoda prilikom ispitnih situacija.

Ispitna anksioznost ne djeluje uvijek negativno na uradak u zadatku. Naime, ukoliko anksioznost pojedinca nije velikog intenziteta, velika je mogućnost da njezine posljedice budu motivirajuće na pojedinca, odnosno anksioznost se koristi kao poticaj za uspješno svladavanje zadatka, to se naziva olakšavajuća anksioznost. S druge strane, otežavajuća anksioznost je anksioznost visokog intenziteta koja otežava kognitivne procese potrebne za uspješno svladavanje zadatka te rezultira lošijim rezultatima. Navedene vrste anksioznosti opisane su u *dvodimenzionalnoj teoriji* Alperta i Habera (1960, prema Arambašić, 1988). Slično objašnjenje dvodimenzionalnoj teoriji pridaje i Wine (1971). Autor vjeruje da osobe s povećanim razinama anksioznosti usmjeravaju svoju pažnju ne samo prema zahtjevima zadatka, već i prema kognitivnim procesima kao što su samokritičnost i zabrinutost, iako ti procesi nisu relevantni za izvršavanje zadatka. Sukladno tome, autor smatra da osobe s nižim razinama anksioznosti svu pažnju pridaju samom zadatku što rezultira i boljim uratkom.

S obzirom na strukturu ispitne anksioznosti, generalna pretpostavka istraživača je da je to višedimenzionalan konstrukt. Naime, različiti modeli pretpostavljaju više dimenzija ovog konstrukta, a najbitnije su kognitivna, emocionalna i bihevioralna komponenta ispitne anksioznosti (Spielberger, 2010). Jedan od najranijih modela ispitne anksioznosti je

dvodimenzionalni model Lieberta i Morrisa (1967) koji pretpostavlja kognitivnu i emocionalnu dimenziju ispitne anksioznosti. Kognitivna dimenzija ovog modela obuhvaća *zabrinutost* pojedinca, odnosno ruminirajuće misli poput samokritičnosti, neuspjeha te negativnih posljedica neuspjeha. Ruminirajuće misli imaju distrakcijski učinak na pojedinca koji interferira s procesom dosjećanja te samim time i uspješnim obavljanjem zadatka. S druge strane, emocionalna komponenta modela Lieberta i Morrisa obuhvaća reakcije autonomnog živčanog sustava poput nervoze, ubrzanog srčanog ritma, pretjeranog znojenja i kratkoće daha. Emocionalnost pojedinca aktivira misli i ponašanja koja nisu povezana sa zadatkom te na taj način interferira s koncentracijom i pažnjom za vrijeme obavljanja zadatka. Cvitković i Wagner Jakab (2006) navode kako je anksiozni doživljaj drugačiji kod svakog pojedinca te kako je međudjelovanje kognitivne i emocionalne komponente anksioznosti specifično za svaku osobu.

Međutim, svi autori ne slažu se s ovom podjelom konstrukta ispitne anksioznosti. Naime, Hodapp (1995; prema Džaferagić i Dautbegović, 2022) prilikom kreiranja upitnika ispitne anksioznosti nadodaje još jednu komponentu navedenom konstrukt. Autor smatra kako se uz emocionalnu komponentu ispitne anksioznosti, u sklopu kognitivne komponente javljaju i interferencija i manjak samopouzdanja. Interferencijom autor zamjenjuje zabrinutost koja se javila u prethodno objašnjenom modelu, a definira je kao blokirano mišljenje i smetenost tijekom obavljanja zadatka. Sličan model predstavlja i Zeider (1998; prema Džaferagić i Dautbegović, 2022) koji pretpostavlja postojanje tri komponente – kognitivnu, afektivnu i bihevioralnu. Pod bihevioralnom dimenzijom ovog modela pretpostavlja loše vještine učenja, izbjegavanje i odugovlačenje učenja.

Kada se promatra način nastajanja ispitne anksioznosti, ističe se Zeidnerov *transakcijski model* ispitne anksioznosti (1997; prema Džaferagić i Dautbegović, 2022). Autor smatra da ispitna anksioznost nastaje međudjelovanjem brojnih elemenata koji uz stalnu interakciju kreiraju kontinuirani proces. U ovom modelu su obuhvaćeni različiti elementi, uključujući komponente zadatka (sadržaj i težina), procjenu ispitne situacije, kontekst evaluacije, individualne razlike u ličnosti, perceptivnu prijetnju, anksioznost kao promjenjivo stanje, strategije suočavanja s anksioznošću i stresom izazvanim evaluacijom. S obzirom na općenite uzročnike ispitne anksioznosti, mogu se podijeliti na *vanjske* i *unutarnje*. Pod vanjskim uzročnicima ubrajaju se obitelj, škola i društvo, dok unutarnji uzročnici obuhvaćaju subjektivne karakteristike svakog pojedinca, poput slike o sebi, motivacije i stavova. Jedan od najprominentnijih unutarnjih uzročnika su roditelji. Uobičajeno se vjeruje

da se ispitna anksioznost oblikuje u ranom djetinjstvu, posebno tijekom predškolske i rane osnovnoškolske dobi, kada roditelji postavljaju standarde i imaju očekivanja koja dijete teško može ispuniti (Tomljenović i Nikčević-Milković, 2005). Tada se dijete osjeća inferiorno, nemoćno i nesigurno te ima nisko samopouzdanje zbog čega sve evaluativne situacije doživljava stresnima te se kao rezultat toga javlja osjećaj anksioznosti. Osim toga, od samog početka razvoja svog djeteta, roditelji oblikuju okruženje koje može ili poticati ili umanjivati anksioznost. Djeca mogu od svojih modela, odnosno roditelja, vršnjaka, braće i sestara, usvojiti obrazac ponašanja u evaluativnim situacijama koji najčešće uključuje osjećaj tjeskobe i zabrinutosti.

Kao što je već navedeno, škola igra veliku ulogu u nastanku ispitne anksioznosti pojedinca, odnosno školsko okruženje i stil podučavanja (Crisan i sur., 2014), kao i važnost ispita i težina zadatka (Mančić, 2019). Naime, učenici koji se nalaze u pretjerano kompetitivnoj okolini u razredu skloni su fokusiranju na svoj neuspjeh, umjesto na što bolje obavljanje zadatka. Sličan fenomen događa se i učenicima koji se suočavaju s nereálnim očekivanjima okoline, a ponajviše profesora, kao i sa samim nedostatkom podrške od strane nastavnika (Alam i Halder, 2018). Ovi faktori povećavaju razine nesigurnosti među učenicima i negativno djeluju na školski uspjeh kao i na rezultate na ispitu. Socijalna usporedba još je jedan od faktora koji značajno pridonosi nastanku ispitne anksioznosti. Učenici su skloni uspoređivanju rezultata u učionici, a te usporedbe vode formaciji negativne slike o sebi koja dovodi do lošijih rezultata na testu, a zatim i formaciji anksioznosti pred ispit (Lamb i sur., 2018). Ispitna anksioznost postaje sve izraženija u situacijama kada su usporedbe s vršnjacima učestalije, kao prilikom prijelaznog razdoblja iz srednje škole na fakultet (Mančić, 2019). Osim što intenzivne razine ispitne anksioznosti kod učenika i studenata imaju negativne posljedice na efikasnost učenja i akademska postignuća pojedinaca, poznato je da ispitna anksioznost negativno utječe i na njihovo psihičko i fizičko zdravlje. Kod mnogih ovo može rezultirati negativnim stavovima prema obrazovanju, niskom samopoštovanju te negativnim statusom među vršnjacima, kao i do izolacije među vršnjacima (Sorić, 2014).

1.2. Samopoštovanje

U psihologiju pojam samopoštovanja uveo je William James 1893. predstavljajući ga kao mjeru u kojoj sebe evaluiramo kompetentnima u životnim domenama koje percipiramo važnima. Samopoštovanje je jedno od najstarijih područja interesa psihologije kao znanosti, a njegovo definiranje se mijenjalo zajedno sa strujom psiholoških pravaca (Vasta i sur.,

1998). Coopersmith (1967) samopoštovanje definira kao uvjerenje pojedinca u sposobnosti i vrijednost koje ima. Lacković-Grgin (1994) navodi poveznicu pozitivnog viđenja sebe s konstruktivnim i društveno poželjnim ponašanjima, dok negativno samopoimanje vodi devijantnom i socijalno nepoželjnom ponašanju.

Samopoštovanje je konstrukt koji se mijenja s dobi, a te promjene najizraženije su u razdoblju adolescencije. Naime, prolaskom kroz pubertet događaju se značajne promjene u životu pojedinca, to je razdoblje isprobavanja i preuzimanja različitih uloga u društvu kao i internaliziranja različitih vrijednosti. Upravo zbog toga razdoblje adolescencije preuzima naziv razdoblje bure i oluje. Promjena koja ostavlja najveći trag na samopoštovanje pojedinca je povećana svijest o sebi i svijest o mišljenjima drugih. Ovakve promjene imaju tendenciju snižavanja samopoštovanja, a posebice kod djevojki koje prolaze razdoblje bure i oluje (Vasta i sur., 1995). Tijekom adolescencije, izvori samopoštovanja razlikuju se prema spolu. Za mladiće, ti izvori uključuju proces individuacije, postizanje dominacije i uspješnost u školi, dok su za djevojke ključni osobni odnosi. (Kendler i sur., 1998; prema Burić i sur., 2007). Kod pojedinaca starije dobi ti izvori se mogu sumirati u obiteljske odnose, zdravlje (mentalno i fizičko), zadovoljstvo životom i radni status (Coleman i sur., 1993).

1.2.1. Odnos samopoštovanja i ispitne anksioznosti

Iz same koncepcije samopoštovanja kao uvjerenja u vlastite sposobnosti jasno je da je to bitan faktor u razvijanju ispitne anksioznosti, a posebice u studentskoj i učeničkoj populaciji. Budući da studenti prolaze kroz burne promjene, kao i preuzimanje nove uloge u društvu, često je da osim snižavanja razina samopoštovanja, dolazi i do povećanja anksioznosti, a posebice u ispitnim, odnosno evaluativnim situacijama. Generalno, ispitna anksioznost, ali i opća anksioznost dovodi se u negativnu korelaciju sa samopoštovanjem. Drugim riječima visoke razine ispitne anksioznosti povezuju se s niskim razinama samopoštovanja kod studenata. Istraživanja Coopersmitha (1967) te Piersa (1977, prema Amato, 1986) samopoštovanja kod djece ukazuju na negativnu povezanost između samopoštovanja i razina anksioznosti. Drugim riječima, djeca koja imaju visoke razine samopoštovanja prijavljuju niske razine anksioznosti, dobre socijalne vještine te dobru emocionalnu prilagođenost.

Osim toga, Kendler i suradnici (1998; prema Burić i sur., 2007) navodi kako djeca s viisokim samopoštovanjem pokazuju veću razinu samostalnosti, fleksibilnosti te kreativnost u rješavanju problema u odnosu na djecu koja imaju manje razine samopoštovanja. Prema

navedenom autoru nisko samopoštovanje povezuje se s pojavljivanjem delikventnog ponašanja, depresivnosti i anksioznosti. Sukladno tome, istraživanja (Diener i Ryan, 2009; Jelić, 2012; Pastor, 2004) ukazuju da su pojedinci visokog samopoštovanja otporniji na stres, manje depresivni, boljeg psihičkog i fizičkog zdravlja, kompetentniji u školi i u različitim socijalnim okruženjima te se procjenjuju sretnijima i zadovoljnijima od prosjeka. Sukladno ovim nalazima, u svojim istraživanjima ispitne anksioznosti, Alam (2013), Sari i suradnici (2018) te Schutz i Davis (2000) navode negativnu korelaciju između razine samopoštovanja studenata i razine ispitne anksioznosti.

1.3. Perfekcionizam

Kroz povijest psihologije, brojni istraživači bavili su se pojmom perfekcionizma, a sukladno tome, pojavila su se brojna različita i proturječna shvaćanja i definiranja tog konstrukta. Unatoč dugoj povijesti istraživanja perfekcionizma, još uvijek nije postignuta jedinstvena i sveobuhvatna definicija (Park i Jeong, 2015). Jedna od prvih definicija perfekcionizma predstavlja perfekcionizam kao urođenu tendenciju svakog pojedinca da pokušava postići postavljene ciljeve u svrhu postizanja osjećaja kompetencije (Adler, 1956; prema Hewitt i Flett, 1991). Najosnovnija i najčešće korištena definicija perfekcionizma opisuje ga kao težnju prema besprijekornoj izvedbi u svim aspektima života. (Hewitt i Flett, 1991). Najčešće raspravljane teme u području istraživanja perfekcionizma uključuju pitanje dimenzionalnosti ovog konstrukta, tj. razmatranje je li perfekcionizam jednodimenzionalan ili višedimenzionalan. U slučaju da se definira kao višedimenzionalan, daljnja rasprava se usmjerava prema identifikaciji konkretnih dimenzija koje čine tu višedimenzionalnost. (Ellis, 2002). Novija istraživanja konstrukta zalažu se za višedimenzionalnost ove osobine, odnosno kompleksnost konstrukta te zastupljenost i pozitivnih i negativnih dimenzija (Smith i sur., 2018).

Drugo diskutabilno pitanje perfekcionizma je poželjnost same osobine, odnosno smatra li se perfekcionizam adaptivna i korisna crta ličnosti, ili neadaptivna i štetna crta ličnosti. Ovo pitanje dovodi do podjele perfekcionizma na *adaptivne* i *neadaptivne*, kao i na *neperfekcioniste*. Adaptivni perfekcionisti opisani su kao osobe s težnjama za savršenosti i izraženim pozitivnim težnjama nepogrešivosti, ali u isto vrijeme ti pojedinci nisu preopterećeni pogreškama i samokritičnošću te razlikom između visoko postavljenih očekivanja i vlastitih postignuća. Njima se suprotstavljaju neadaptivni perfekcionisti koji su okarakterizirani izrazitim perfekcionističkim težnjama kao i negativnom perfekcionističkom zabrinutosti koja je faktor koji odvaja klinički, štetni, oblik perfekcionizma od zdravih težnji

nepogrešivosti (Stoeber i Otto, 2006). Međutim, s ovim objašnjenjem ne slažu se svi istraživači, naime, Terry-Short i suradnici (1995) tvrde da razlika u adaptivnosti perfekcionizma leži u motivaciji pojedinca. Preciznije, autori smatraju da adaptivne perfekcionista motivira postizanje uspjeha, dok neadaptivne perfekcionista motivira izbjegavanje neuspjeha. Sukladno navedenom, prilikom rješavanja zadataka, za neadaptivne perfekcionista karakteristična je usmjerenost na pogreške, kao i izražena samokritičnost, rigidnost prilikom rješavanja i visoke razine anksioznosti, kao i nižim razinama samopoštovanja (Enns i Cox, 2002).

1.3.1. Odnos perfekcionizma s ispitnom anksioznošću i samopoštovanjem

Istraživanja o vezi perfekcionizma i ispitne anksioznosti donose kontradiktorne rezultate. Primjerice, Arthur i Hayward (1997) su pronašli da postoji pozitivna veza između ispitne anksioznosti i adaptivnog perfekcionizma, ali ne i neadaptivnog perfekcionizma. S druge strane, Stoeber i njegovi kolege (2009) nisu pronašli povezanost između perfekcionizma i anksioznosti tijekom ispita. Isto tako, istraživanja Onwuegbuzie i Daley (1999) te Kolić-Vehovec i Rončević (2003) su pokazala da osobe s većom ispitnom anksioznošću imaju veće razine neadaptivnog perfekcionizma. Ovo je u skladu s teorijom da visoko anksiozne osobe pokušavaju izbjeći neuspjeh i boje se neuspjeha, što su karakteristike neadaptivnog perfekcionizma. Također, neadaptivni perfekcionista često imaju nisko samopoštovanje u usporedbi s adaptivnim perfekcionista, što potvrđuju i druga istraživanja. Iz ovih rezultata može se zaključiti da postoji pozitivna povezanost između adaptivnog perfekcionizma i samopoštovanja, dok je neadaptivni perfekcionizam negativno povezan sa samopoštovanjem., što je podržano u brojnim istraživanjima. Unatoč ovim nalazima, istraživanje Park i Jeonga (2015) nije pronašlo značajne razlike u vezi perfekcionizma i ispitne anksioznosti.

1.4. Spolne razlike u ispitnoj anksioznosti, neadaptivnom perfekcionizmu i samopoštovanju

Istraživanja spolnih razlika u ispitnoj anksioznosti omogućuju bolji uvid u načine na koje žene i muškarci doživljavaju anksioznost u akademskom kontekstu. Unatoč tome što ove razlike mogu varirati s obzirom na kontekst, kulturu i dob ispitanika, općenita opažanja se izdvajaju. Naime, rezultati brojnih istraživanja (Ruševljan i sur., 2009; Stöber, 2004; Walsh i sur., 2004) su pokazali izraženije simptome ispitne anksioznosti kod djevojaka u odnosu na mladiće. Ovo se povezuje s različitim strategijama učenja kod muškaraca i žena, kao i različitim strategijama suočavanja s ispitnom anksioznošću. Dok žene koriste strategije

usmjerene na efikasnije učenje materijala, kao i emocionalno orijentirane strategije suočavanja, muškarci imaju tendenciju korištenja strategija izbjegavanja (Stöber, 2004).

Nadalje, proučavanjem pregršt literature o perfekcionizmu, primjećuje se da u početnim fazama istraživanja, spolnim razlikama nije pridavana značajna pažnja. Međutim, krajem 20. stoljeća počinju se provoditi testiranja muškaraca i žena namijenjena upravo tome. Jedno od prvih istraživanja spolnih razlika u perfekcionizmu provedeno je od strane Parker i Adkins (1995) u pokušaju validacije Multidimenzionalne skale perfekcionizma konstruirane od strane Frosta i suradnika (1990). Istraživači uistinu pronalaze spolne razlike u razinama perfekcionizma s obzirom na spol. Međutim, njihovi rezultati proturječe s recentnijim nalazima istog konstrukta. Odnosno, rezultati ovih autora ukazuju na više razine neadaptivnog perfekcionizma kod muških ispitanika. Brojna istraživanja (Haase i sur., 2013; Riviere i Douilliez, 2017; Sand i sur., 2021, Yang i Stoeber, 2012) provedena u zadnjem desetljeću dolaze do jednakih rezultata – žene pokazuju veće razine neadaptivnog perfekcionizma u odnosu na muškarce, a ta razlika je posebice izražena u populaciji mladih odraslih.

Spolne razlike u samopoštovanju također su intrigantan aspekt psihološkog istraživanja. Rezultati brojnih istraživanja ovih razlika nude dublji uvid u to kako muškarci i žene doživljavaju vlastitu vrijednost te percepciju sebe. Jedno od najranijih istraživanja samopoštovanja provedeno od strane Rosenberga (1965) i dan danas ima važne implikacije. Rezultati ovog rada sugeriraju da su žene često pokazivale niže rezultate na ovom upitniku u usporedbi s muškarcima. Brojna istraživanja samopoštovanja (Furnham i sur., 2002; Grgić, 2017; Haase i sur., 2013; Pipher, 1994; Ruševljan i sur., 2009; Sand i sur., 2021) dolaze do istih zaključaka – žene pokazuju niže razine samopoštovanja u odnosu na muškarce. Istraživači navode kontekstualne utjecaje poput dobi (Wojciszke i sur., 2011), obitelji (Steiger i sur., 2014) i kulture (Kling i sur., 1999) kao bitne čimbenike u formiranju samopoštovanja pojedinca. Naime, u djetinjstvu i ranim adolescentnim godinama nema značajnih razlika u samopoštovanju između spolova, dok u kasnoj adolescenciji djevojke često doživljavaju smanjenje osjećaja vlastite vrijednosti, a kod dječaka taj osjećaj raste (Zeigler-Hill & Myers, 2012). Tijekom adolescencije, razlika u razinama samopoštovanja između dječaka i djevojaka postiže vrhunac, međutim oba spola doživljavaju postupno povećanje samopoštovanja prelaskom u ranu odraslu dob (Bleidorn i sur., 2016).

2. CILJ, PROBLEMI I HIPOTEZE ISTRAŽIVANJA

Cilj i polazište:

Ispitna anksioznost predstavlja relevantan i sveprisutan problem među studentskom populacijom. Njezini učinci mogu biti izrazito štetni na akademske rezultate kao i na ostale dimenzije života poput motivacije i zadovoljstva životom. S obzirom na negativne perfekcionističke težnje za savršenim uratkom kod neadaptivnih perfekcionista, ali i visokim razinama samokritičnosti kod istih, brojna istraživanja dovode ova dva konstrukta u vezu. Osim perfekcionističkih težnji u vezu s visokim razinama ispitne anksioznosti dovode se i pojedinci s niskim razinama samopoštovanja zbog tendencije podcjenjivanju vlastitih sposobnosti. Prilikom ispitivanja ispitne anksioznosti, perfekcionizma i samopoštovanja kod učenika i studenata, istraživači su utvrdili postojanje spolnih razlika. Naime, istraživači vjeruju kako žene doživljavaju veće razine ispitne anksioznosti i neadaptivnog perfekcionizma, ali pokazuju manje razine samopoštovanja od muškaraca (Furnham i sur., 2002; Grgić, 2017; Haase i sur., 2013; Ruševljan i sur., 2009; Sand i sur., 2021; Zuckerman i sur., 2016). S obzirom na kontradiktorne nalaze u vezi povezanosti između neadaptivnog perfekcionizma i ispitne anksioznosti, glavni cilj ovog istraživanja bio je istražiti vezu između ispitne anksioznosti, neadaptivnog perfekcionizma i samopoštovanja među studentima, te istražiti postoje li razlike među spolovima u navedenim konstruktima.

Problemi:

1. Ispitati postoje li spolne razlike u neadaptivnom perfekcionizmu, samopoštovanju i ispitnoj anksioznosti studenata.
2. Ispitati povezanost neadaptivnog perfekcionizma studenata, samopoštovanja i ispitne anksioznosti.

Hipoteze:

1. Uzimajući u obzir rezultate ranijih istraživanja (Furnham i sur., 2002; Grgić, 2017; Haase i sur., 2013; Ruševljan i sur., 2009; Sand i sur., 2021; Zuckerman i sur., 2016) za pretpostaviti je da će postojati značajne razlike u razinama neadaptivnog perfekcionizma, samopoštovanja i ispitne anksioznosti kod studenata s obzirom na spol. Očekuje se da će studentice imati više razine neadaptivnog perfekcionizma u odnosu na studente, kao i više razine ispitne anksioznosti, no manje razine samopoštovanja.

2. S obzirom na rezultate prethodnih istraživanja (Alam, 2013; Bilić, 2011; Canter, 2003; Eum i Rice, 2011; Kolić-Vehovec i Rončević, 2003; Onwuegbuzie i Daley, 1999; Sari i sur., 2018; Stoeber i Otto, 2006):
 - a) može se očekivati da će neadaptivni perfekcionizam biti značajno negativno povezan s razinama samopoštovanja kod studenata te značajno pozitivno povezan s ispitnom anksioznošću kod studenata. Studenti s višim razinama neadaptivnog perfekcionizma imat će niže razine samopoštovanja, a više razine ispitne anksioznosti.
 - b) za pretpostaviti je da će postojati značajna i negativna povezanost ispitne anksioznosti i samopoštovanja. Studenti s većim razinama ispitne anksioznosti imat će manje razine samopoštovanja.

3. METODA

Sudionici

Istraživanje je provedeno na prigodnom uzorku koji je uključivao studenata Republike Hrvatske. U istraživanju sudjelovalo je 192 studenata različitih studijskih usmjerenja. Njihova dob kretala se od 18 godina do 32 ($M=21,73$, $SD=2,29$). Uzorak se sastojao pretežito od studentica ($N=152$) te one čine 77,55% ukupnog uzorka, dok studenti čine 22,45% uzorka ($N=44$). Prosječna dob studentica bila je $M=21,65$ ($SD=2,14$), a studenata $M=22$ ($SD=2,8$).

Mjerni instrumenti

Za provedbu ovog istraživanja korišten je upitnik koji je sadržavao nekoliko pitanja kojima su prikupljeni podaci o spolu, dobi, te razini i godini studija, kao i od skala kojima su mjerene razine neadaptivnog perfekcionizma, ispitne anksioznosti i samopoštovanja. U svrhu ispitivanja ispitne anksioznosti korištena je subskala anksioznosti preuzeta iz *Upitnika ispitnih emocija* (TEQ – *Test Emotion Questionnaire*, Pekrun i sur., 2004, hrvatska verzija Burić, 2012). Nadalje, u svrhu ispitivanja neadaptivnog perfekcionizma koristila se *Ljestvica pozitivnog i negativnog perfekcionizma* (*Positive and Negative Perfectionism*

Scale - PNPS; Terry-Short i sur., 1995), dok se za ispitivanje samopoštovanja koristila *Rosenbergova skala samopoštovanja (RSES – Rosenberg Self-Esteem Scale)*.

Upitnik ispitnih emocija (TEQ – Test Emotion Questionnaire, Pekrun i sur., 2004, hrvatska verzija Burić, 2012) korišten je u ovome istraživanju. Naime, ovo je multidimenzionalni mjerni instrument namijenjen ispitivanju emocija koje učenici i studenti doživljavaju u evaluativnim situacijama. Upitnik je prvotno objavljen u sklopu šireg Upitnika emocija postignuća (*AEQ - Achievement Emotions Questionnaire, Pekrun i sur., 2005*) koji je namijenjen ispitivanju emocionalnih iskustava studenata i učenika tijekom učenja na nastavi. Upitnik ispitnih emocija sastoji se od osam skala od kojih svaka mjeri po jednu ispitnu emociju: *Radost* (n=10), *Nada* (n=8), *Ponos* (n=10), *Olakšanje* (n=6), *Ljutnja* (n=10), *Sram* (n=10), *Anksioznost* (n=12) i *Bespomoćnost* (n=11). Čestice na ovim skalama mjere afektivne, kognitivne fiziološke i motivacijske aspekte emocija, dok se sadržajno one odnose na emocionalna iskustva koje pojedinac može doživjeti u bilo kojoj fazi polaganja ispita (prije, tijekom i nakon pisanja ispita te primanja povratne informacije o ispitu). Primjer jedne čestice iz navedenog upitnika je: „Brine me hoću li dobro riješiti test.“ Za potrebe ovog istraživanja korištena je subskala *Anksioznosti* koja se sastoji od 12 čestica te najbolje prikazuje stanje ispitne anksioznosti kod studenata. Zadatak sudionika bio je koristeći se metodom samoprocjene procijeniti slaganje sa svakom tvrdnjom od 1 (uopće se ne slažem) do 5 (u potpunosti se slažem). Konačan rezultat formira se uprosječavanjem vrijednosti zabilježenih odgovora na svim česticama, odnosno tako da se zbroje odgovori na svim česticama a zatim se podijeli s brojem čestica. Sukladno tome, veći rezultat na ovoj skali upućuje na veći doživljeni intenzitet emocije. Koeficijent unutarnje pouzdanosti tipa Cronbach-alpha u ovom istraživanju iznosi .92.

Razine neadaptivnog perfekcionizma mjerene su *Ljestvicom pozitivnog i negativnog perfekcionizma (Positive and Negative Perfectionism Scale - PNPS; Terry-Short i sur., 1995)*. Kao što i samo ime govori, ova skala perfekcionizam definira pomoću pozitivnih, odnosno negativnih posljedica ponašanja. Naime, autori rade distinkciju između dvije dimenzije perfekcionizma – adaptivnog i neadaptivnog, kroz motivaciju pojedinca, a ne ponašanje te navode kako je adaptivni perfekcionizam motiviran težnjom za ostvarivanje uspjeha, dok je neadaptivni perfekcionizam motiviran izbjegavanjem uspjeha. Skala se u konačnici sastoji od 40 tvrdnji, od kojih se 18 odnosi na adaptivni, a 22 na neadaptivni perfekcionizam. Primjer jedne od tvrdnji iz ovog upitnika je: „Ne mogu se opustiti dok moj uradak ne bude savršen.“ Skala je konstruirana na način da se izbjegne kriva interpretacija

tvrdnji, odnosno, autori su sve tvrdnje predstavili u afirmativnom obliku. Sukladno cilju i problemima, u ovom istraživanju korištene su samo tvrdnje koje su se odnosile na neadaptivni perfekcionizam. Zadatak ispitanika bio je procijeniti od 1 (uopće se ne slažem) do 5 (u potpunosti se slažem) koliko se svaka tvrdnja odnosi na njih osobno, odnosno njihovo iskustvo. Viši rezultati na skali ukazuju na više razine neadaptivnog perfekcionizma. Ljestvica ima visoku pouzdanost, odnosno utvrđen je visoki koeficijent unutarnje konzistencije koji iznosi .89.

Na posljetku, kao što je spomenuto, dimenzija samopoštovanja izmjerena je uz pomoć *Rosenbergove Skale samopoštovanja* (RSES – *Rosenberg Self-Esteem Scale*). Naime, autor samopoštovanje objašnjava kao pozitivan, odnosno negativan stav prema samome sebi, a sukladno tome 1965. godine konstruira *Skalu samopoštovanja* (RSES). Skala je korištena za samoprocjenu razine općeg samopoštovanja, a sastoji se od deset tvrdnji koje su definirane u pozitivnom i negativnom smjeru, a zajedno predstavljaju mjeru globalnog samopoštovanja. Primjer čestice u ovoj skali je: „Osjećam da sam isto toliko sposoban/na koliko i drugi.“ Sukladno tome, čestice koje su postavljene u negativnom smjeru imaju reverzibilan način bodovanja, a rezultat predstavlja ukupan zbroj procjena na svakoj od čestica podijeljen s brojem čestica. Veći rezultat na ovoj skali ukazuje na veću razinu samopoštovanja. Ova skala ima zadovoljavajuću pouzdanost, odnosno koeficijent unutarnje konzistencije u ovom istraživanju iznosio je .85.

Postupak

Istraživanje je provedeno online putem koristeći se upitnikom u *Google Forms* obrascu. Provodilo se u razdoblju od 5. travnja 2023. godine do 26. svibnja 2023. godine. Poveznica na upitnik distribuirana je studentima diljem Hrvatske putem raznih društvenih mreža (Facebook, Instagram, Reddit) kao i putem raznih WhatsApp grupa. Sudjelovanje u istraživanju bilo je u potpunosti dobrovoljno i anonimno, a na početku upitnika priložen je kratki informirani pristanak te svrha istraživanja, uz podatke o postupku i kontaktom istraživača.

4. REZULTATI

U svrhu odgovaranja na istraživačke probleme te prije provedbe daljnjih statističkih postupaka, određene su vrijednosti deskriptivnih parametara (aritmetička sredina, standardna devijacija, minimum i maksimum) za razine ispitne anksioznosti,

samopoštovanja te neadaptivnog perfekcionizma kod studenata. Nadalje proveden je Kolmogorov-Smirnovljev test za ispitivanje normalnosti distribucije, te su ispitane mjere simetričnosti i spljoštenosti za već navedene varijable. Deskriptivni parametri te parametri za ispitivanje distribucije prikazani su u *Tablici 1*.

Tablica 1 Prikaz deskriptivnih parametara te parametara za ispitivanje distribucije za varijable ispitne anksioznosti, samopoštovanja te neadaptivnog perfekcionizma kod studenata ($N=192$).

varijable	spol	N	M	min	max	SD	K-S test	S	K
ispitna anksioznost	Ženski	152	3,33	1,08	5,00	,91	,09*	-,33	-,44
samopoštovanje	Ženski	152	2,98	21,00	37,00	3,16	,09*	-,25	-,34
neadaptivni perfekcionizam	Ženski	147	68,3	33,00	104,00	16,41	,07	,03	-,76
ispitna anksioznost	Muški	44	2,61	1,00	4,67	0,94	,15	,54	-,50
samopoštovanje	Muški	44	3,09	23,00	36,00	2,57	,12	-,59	,93
neadaptivni perfekcionizam	Muški	43	61,81	37,00	97,00	12,48	,07	,54	,44

** $p < .01$, * $p < .05$

Legenda: M – aritmetička sredina, SD – standardna devijacija, S – asimetričnost, K – spljoštenost, K-S test - Kolmogorov-Smirnovljev test

Promatrajući teoretski raspon subskale anksioznosti na Upitniku ispitnih emocija koji iznosi od 1 do 5, iz Tablice 1 vidljivo je kako je ispitna anksioznost izraženija kod žena. Drugim riječima, rezultati koje žene postižu na ovom upitniku pomaknuti su prema višim vrijednostima, dok je kod muškaraca taj rezultat pomaknut središnjim vrijednostima. Dok se jednaka stvar događa kod rezultata na Ljestvici pozitivnog i neadaptivnog perfekcionizma, situacija nije jednaka za varijablu samopoštovanja, odnosno, rezultati ukazuju na središnje vrijednosti kod oba spola.

Nadalje, rezultati Kolmogorov-Smirnovljevog testa pokazuju značajno odstupanje od normalne distribucije za rezultate na mjerama ispitne anksioznosti i samopoštovanja kod žena. Međutim, indeksi asimetričnosti kreću se od -0.59 do 0.03 dok se indeksi spljoštenosti kreću od -0.76 do -0.93 što ne prelazi granične vrijednosti te se smatra prihvatljivim

preduvjetom za korištenje parametrijske statistike. S obzirom na to za daljnju obradu korišteni su parametrijski testovi (Kline, 2005).

U svrhu pružanja odgovora na prvi istraživački problem, odnosno kako bi se ispitalo postojanje razlike u neadaptivnom perfekcionizmu, samopoštovanju te ispitnoj anksioznosti studenata s obzirom na spol provedena su tri t-testa za nezavisne uzorke. Dobiveni rezultati prikazani su u *Tablici 2*.

Tablica 2 Aritmetičke sredine (*M*) i rezultati t-testa za nezavisne uzorke korišteni u svrhu ispitivanja razlike između muškaraca i žena u razinama neadaptivnog perfekcionizma, samopoštovanja i ispitne anksioznosti (*N*=192)

	<i>M</i> Ženski	<i>M</i> Muški	t-vrijednost	<i>df</i>	<i>p</i>
neadaptivni perfekcionizam	68,33	61,81	2,41	188	,017
samopoštovanje	29,79	30,86	-2,06	194	,040
ispitna anksioznost	3,33	2,61	4,58	194	,000

Prema podacima vidljivima u *Tablici 2* utvrđene su statistički značajne razlike u razinama neadaptivnog perfekcionizma, samopoštovanja i ispitne anksioznosti između studentica i studenata. U prosjeku, studentice su pokazale veće razine neadaptivnog perfekcionizma i ispitne anksioznosti, a manje razine samopoštovanja nego što su to pokazali studenti. Drugim riječima, utvrđeno je da su, u prosjeku, studentice sklonije neadaptivnom perfekcionizmu, ispitnoj anksioznosti te sniženom samopoštovanju od studenata.

Nadalje, u svrhu pružanja odgovora na drugi problem, izračunati su Pearsonovi koeficijenti korelacije između varijabli neadaptivnog perfekcionizma, samopoštovanja i ispitne anksioznosti kod cijelog uzorka, a zatim i kod studenata i studentica. Rezultati su prikazani u *Tablici 3* i *Tablici 4*.

Tablica 3 Prikaz Pearsonovih koeficijenata korelacije varijabli neadaptivnog perfekcionizma, samopoštovanja i ispitne anksioznosti kod studenata (*N*=192).

	ispitna anksioznost	samopoštovanje	neadaptivni perfekcionizam
ispitna anksioznost	-	-0,28	0,53
samopoštovanje		-	-0,46
neadaptivni perfekcionizam			-

Kao što je vidljivo u *Tablici 3* utvrđene su značajne povezanosti između odabranih varijabli. Naime, ispitna anksioznost umjereno i pozitivno je povezana sa negativnim perfekcionizmom, dok je u umjerenj negativnoj korelaciji sa samopoštovanjem. Negativni perfekcionizam i samopoštovanje u umjerenj negativnoj su korelaciji. U prosjeku sudionici koji su imali visoke razine ispitne anksioznosti imali su i visoke razine neadaptivnog perfekcionizma te niske razine samopoštovanja.

Tablica 4 Prikaz Pearsonovih koeficijenata korelacije varijabli neadaptivnog perfekcionizma, samopoštovanja i ispitne anksioznosti kod studenata i studentica ($N=192$).

	spol	ispitna anksioznost	samopoštovanje	neadaptivni perfekcionizam
ispitna anksioznost	Ženski	-	-0,24*	0,51*
samopoštovanje	Ženski		-	-0,46*
neadaptivni perfekcionizam	Ženski			-
ispitna anksioznost	Muški	-	-0,32*	0,55*
samopoštovanje	Muški		-	-0,41*
neadaptivni perfekcionizam	Muški			-

** $p < .01$, * $p < .05$

Kao što je vidljivo u *Tablici 4* utvrđene su značajne povezanosti između odabranih varijabli. Naime, kod studentica utvrđena je statistički značajna mala negativna povezanost ispitne anksioznosti i samopoštovanja, dok je neadaptivni perfekcionizam bio pozitivno umjereno povezan s ispitnom anksioznošću, odnosno negativno umjereno povezan sa samopoštovanjem. Kod ispitanika muškog spola dobivene su približno jednake korelacije. Drugim riječima, ovi podaci ukazuju kako i studenti i studentice koji se više brinu oko ispita, imaju izraženu želju za što boljom, odnosno savršenom izvedbom na samom ispitu, zbog toga što ta izvedba utječe na njihov akademski uspjeh, a samim time i na njihovo samopoštovanje.

5. RASPRAVA

Kao posljedica sveprisutnosti situacija ocjenjivanja, ali i visokih zahtjeva socijalne okoline u današnje vrijeme, veliki se naglasak stavlja na samu izvedbu pojedinca. Ovakvi životni uvjeti ostavljaju posljedice na psihološko i socijalno funkcioniranje pojedinca poput pojave ispitne anksioznosti, neadaptivnog perfekcionizma ili sniženog samopoštovanja. Unatoč tome što su ovo široko ispitivani i istraženi konstrukti, istraživači su nailazili na prepreke prilikom ispitivanja postojanja spolnih razlika u istima. Naime, nalazi po tom pitanju poprilično su nedosljedni, to je upravo bilo jedno od glavnih motivacija za provođenje ovog istraživanja. Naime, cilj je bio ispitati odnos ispitne anksioznosti, neadaptivnog perfekcionizma i samopoštovanja kod studenata, kao i utvrditi postojanje spolnih razlika u navedenim konstruktima. Sukladno s ciljem, postavljena su dva problema. Prvi problem bio je ispitati postoje li razlike u neadaptivnom perfekcionizmu, samopoštovanju i ispitnoj anksioznosti kod studenata s obzirom na spol. Sukladno s prethodnim istraživanjima (Furnham i sur., 2002; Grgić, 2017; Haase i sur., 2013; Ruševljan i sur., 2009; Sand i sur., 2021; Zuckerman i sur., 2016) pretpostavljalo se da će studentice imati više razine neadaptivnog perfekcionizma u odnosu na studente, kao i više razine ispitne anksioznosti, no manje razine samopoštovanja. Nadalje, drugi problem bio je ispitati povezanost neadaptivnog perfekcionizma, samopoštovanja i ispitne anksioznosti kod studenata. S obzirom na rezultate prethodnih istraživanja (Alam, 2013; Bilić, 2011; Canter, 2003; Eum i Rice, 2011; Kolić-Vehovec i Rončević, 2003; Onwuegbuzie i Daley, 1999; Sari i sur., 2018; Stoeber i Otto, 2006) pretpostavljalo se da će studenti s višim razinama neadaptivnog perfekcionizma imati niže razine samopoštovanja, a više razine ispitne anksioznosti, ali i da će studenti s višim razinama ispitne anksioznosti imati niže razine samopoštovanja.

Prilikom obrade rezultata ovog istraživanja utvrđene su razlike u razinama neadaptivnog perfekcionizma, samopoštovanja i ispitne anksioznosti između studentica i studenata. Generalno, studentice su pokazale veće razine neadaptivnog perfekcionizma i ispitne anksioznosti, a manje razine samopoštovanja nego što su to pokazali studenti. Unatoč utvrđivanju razlika u navedenim konstruktima s obzirom na spol, utvrđena je značajna mala negativna povezanost ispitne anksioznosti i samopoštovanja, kao i pozitivna umjerena povezanost neadaptivnog perfekcionizma s ispitnom anksioznošću i negativna umjerena povezanost sa samopoštovanjem kod oba spola.

Kao što je već navedeno, jedna od osnovnih pretpostavki ovog istraživanja bila je da će postojati značajne razlike u razinama neadaptivnog perfekcionizma, samopoštovanja i ispitne anksioznosti kod studenata i studentica s obzirom na spol. Dobiveni rezultati upravo to i potvrđuju. Naime, provedbom odgovarajućih statističkih postupaka utvrđeno je sljedeće: u usporedbi s studentima, studentice imaju, u prosjeku, veće rezultate na *Ljestvici pozitivnog i negativnog perfekcionizma*, kao i na *Upitniku ispitnih emocija*, no manje rezultate na *Rosenbergovoj skali samopoštovanja*. Drugim riječima, studentice su pokazale veće razine neadaptivnog perfekcionizma i ispitne anksioznosti, ali i niže razine samopoštovanja u odnosu na studente. Ovakvi rezultati u skladu su s brojnim istraživanjima (Furnham i sur., 2002; Grgić, 2017; Haase i sur., 2013; Ruševljan i sur., 2009; Sand i sur., 2021; Zuckerman i sur., 2016), a samim time u potpunosti potvrđuju prvu hipotezu.

Brojna istraživanja spolnih razlika u perfekcionizmu provedena tijekom posljednjeg desetljeća (Haase i sur., 2013; Riviere i Douilliez, 2017; Sand i sur., 2021; Yang i Stoeber, 2012) pružaju dosljedne i konzistentne rezultate. Te studije ukazuju na to da žene pokazuju izraženije razine neadaptivnog perfekcionizma u usporedbi s muškarcima. Ova razlika u spolovima posebice je značajna među mladim odraslim osobama, uključujući srednjoškolce i studente. Budući da rezultati sugeriraju veći stupanj neadaptivnog perfekcionizma među studenticama u odnosu na studente, možemo pretpostaviti da bi to moglo biti povezano s upotrebom mjernog instrumenta za perfekcionizam, tj. Ljestvicom pozitivnog i neadaptivnog perfekcionizma koja je konstruirana od strane Terry-Shorta i njegovih suradnika (1995). Naime, skala je konstruirana na uzorku koji se sastojao od žena koje se bore s depresijom ($N=15$), žena s poremećajem u prehrani ($N=21$), uspješnih sportaša/ica ($N=20$) i kontrolne skupine u kojoj su također bile ženske sudionice ($N=255$). S obzirom na to, može se pretpostaviti da su se studentice mogle više poistovjetiti s česticama na ovoj skali u odnosu na studente.

Osim viših razina neadaptivnog perfekcionizma, studentice su pokazale i niže razine samopoštovanja u odnosu na studente. Ovaj nalaz u skladu je s brojnim istraživanjima samopoštovanja (Bleidorn i sur., 2016; Furnham i sur., 2002; McMullin i Cairney, 2004; Zuckerman i sur., 2016). Kasna adolescencija i rana odrasla dob utvrđena je kao razdoblje u kojem dolazi do razlike u samopoštovanju kod djevojčica i dječaka. Naime, u djetinjstvu i ranoj adolescenciji razina samopoštovanja ne razlikuje se značajno s obzirom na spol, no ulaskom u kasnu adolescenciju djevojčice doživljavaju pad osjećaja osobne vrijednosti, dok dječacima taj osjećaj raste (Zeigler-Hill i Myers, 2012). Dok u adolescenciji razlika u razinama samopoštovanja između dječaka i djevojčica dolazi do vrhunca, kod oba spola dolazi do postupnog povećanja razine samopoštovanja prelaskom u ranu odraslu dob, a u studentskim danima dolazi do stabilizacije (Bleidorn i sur., 2016). Pad samopoštovanja kod djevojčica istraživači (McMullin i Cairney, 2004; Wojciszke i sur., 2011) objašnjavaju kao posljedicu socijalne usporedbe kod dječaka i djevojčica. Odnosno, djevojčice i žene češće doživljavaju situacije u kojima ih se ocjenjuje na osnovi izgleda, a ukoliko taj izgled ne ispunjava uvjete kulturalnog ideala ljepote, može dovesti do lošeg ocjenjivanja i samim time nižeg samopoštovanja. Kod adolescenata, visoko samopoštovanje dovodi se u vezu sa boljim akademskim uspjehom, ali i pozitivnijim i efikasnijim strategijama suočavanja sa problemima, dok se niže razine samopoštovanja dovode u vezu s rizikom od stvaranja emocionalnih poteškoća poput depresivnosti i anksioznosti, ali i ponašajnih poteškoća poput delikventnog ponašanja (Connor i sur., 2004; Owens i sur., 2001).

S obzirom na ispitnu anksioznost, rezultati brojnih istraživanja (Aydin, 2017; Ruševljan i sur., 2009; Stöber, 2004; Walsh i sur., 2004) su također pokazali izraženije simptome ispitne anksioznosti kod djevojaka u odnosu na mladiće. Putwain (2007), kao i Aydin (2017) navode u svojim istraživanjima kako je ova razlika izraženija u afektivnoj, odnosno emocionalnoj komponenti za razliku od kognitivne komponente. Osim toga, ovakve razlike su generalno izraženije, ali i veće kada se ispitna anksioznost ispitivala mjerama samoprocjene u odnosu na neke od objektivnih mjera (Egloff i Schmukle, 2004). Ovaj fenomen se može objasniti time što su žene generalno više voljne prijaviti simptome ispitne anksioznosti. Osim toga, kao objašnjenje često se navodi i stil učenja kod muškaraca u odnosu na žene. Odnosno, žene u prosjeku primjenjuju efikasnije strategije učenja, poput usmjeravanja pažnje na efikasno učenje materijala za predstojeću ispitnu situaciju, dok muškarci imaju tendenciju korištenja strategija izbjegavanja poput odbijanja pomoći kada im je potrebna ili ne ulaganje truda u pripremu za ispit (Stöber, 2004). Strategije izbjegavanja muškarcima mogu poslužiti

kao zaštita zbog koje su manje svjesni „prijetnje“ koju predstavljaju ispiti velikih uloga, stoga i pate od manje simptoma ispitne anksioznosti.

Osim spolnih razlika, ispitivao se i odnos između ispitne anksioznosti, neadaptivnog perfekcionizma i samopoštovanja kod studenata. Pretpostavljalo se da će studenti s višim razinama neadaptivnog perfekcionizma imati niže razine samopoštovanja, a više razine ispitne anksioznosti, ali i da će studenti s višim razinama ispitne anksioznosti imati niže razine samopoštovanja. I ova hipoteza je u potpunosti potvrđena. Rezultati brojnih istraživanja (Alam, 2013; Bilić, 2011; Bodrožić Selak, 2017; Canter, 2003; Eum i Rice, 2011; Kolić-Vehovec i Rončević, 2003; KoUn i Kenneth, 2011; Sari i sur., 2018; Stoeber i Otto, 2006; Weiner i Carton, 2012) slažu se s rezultatima dobivenima u ovom istraživanju. Kao najčešće objašnjenje za ovu povezanost navodi se *hipoteza o motivaciji visoko anksioznih osoba*. Naime, prema ovoj hipotezi motivacija visoko anksioznih pojedinaca je strah od neuspjeha, odnosno potreba za izbjegavanjem neugodnih emocija koje se doživljavaju kada pojedinac doživi neuspjeh. Taj strah od neuspjeha je ujedno i jedna od osnovnih karakteristika neadaptivnog perfekcionizma, a nerijetko rezultira sniženim samopoštovanjem osobe (Bryan i sur., 1983). Osim toga, kao što je već navedeno, istraživači (Connor i sur., 2004; Owens i sur., 2001) niže razine samopoštovanja povezuju s brojnim emocionalnim poteškoćama, a između ostalog i anksioznosti, što se u ispitnim situacijama može manifestirati kao neadaptivni perfekcionizam i ispitna anksioznost. Nadalje, prema Doyle i Catlingu (2022) neadaptivni perfekcionizam i nisko samopoštovanje djeluju kao rizični faktori, odnosno predispozicije za razvijanje mentalnih bolesti, a autori posebno navode anksioznost i depresiju. Točnije, autori navode kako maladaptivni perfekcionizam, kao i sniženo samopoštovanje, predviđaju više depresivnih simptoma i patološku brigu kod pojedinaca s anksioznim poremećajem. U populaciji studenata, perfekcionizam i samopoštovanje utvrđeni su kao najbolji prediktori mentalnih oboljenja (Phaim i sur., 2019; Said i sur., 2013).

Rezultate dobivene u ovom istraživanju potrebno je interpretirati uzimajući eventualne nedostatke u obzir. Prvenstveno, glavni nedostatak predstavlja relativno mali i prigodan uzorak sudionika istraživanja, kao i prevladavajući udio žena u tom uzorku. Stoga, dolazi do problema generalizacije rezultata ovog istraživanja. Nadalje, ovo istraživanje provedeno je online putem, stoga je na odgovore ispitanika moglo utjecati more faktora koji nisu mogli biti pod kontrolom poput buke, umora, raspoloženja... Nadalje, online ispunjavanje upitnika otvara mogućnost višestrukog ispunjavanja upitnika, što može značajno iskriviti rezultate.

Osim toga, ovakav način provedbe istraživanja stavlja u pitanje iskrenost ispitanika, odnosno uvijek postoji mogućnost da su sudionici davali odgovore koji su društveno prihvatljivi., posebice zato što se ispitivalo njihove vlastite osobine, kao i njihov subjektivan doživljaj istih. Osim socijalno poželjnog odgovaranja, postoji mogućnost da su pojedinci imali tendenciju pružanja ekstremnih odgovora, ali i tendenciju označavanja srednjih vrijednosti. Nadalje, korišteni su upitnici samoprocjene, koji dovode do raznih problema. Kao što je utvrđeno u prethodno spomenutom istraživanju Egloff i Schmuklea (2004) postoje značajne razlike u rezultatima s obzirom na korištenje mjera samoprocjene u odnosu na objektivne mjere. Drugim riječima, korištenjem mjera samoprocjene dobivaju se izraženiji efekti u odnosu na objektivne tehnike ispitivanja nekog fenomena. Osim toga, s upitnicima samoprocjene povezuje se i problem različitog tumačenja pitanja, svaki pojedinac može shvatiti pitanje na svoj način, a ukoliko je krivo shvaćen može dati krivi odgovor. Nadalje, mjere ispitne anksioznosti trebalo bi primijeniti netom prije ispitnih situacija, poput kolokvija i ispita, kako bi se olakšala introspekcija sudionika, kao i dobili što točniji rezultati. Nadalje, unatoč tome što je dobivena razlika između muškaraca i žena, kada se te razlike gledaju u koeficijentima korelacije kod žena u odnosu na muškarce, poprilično su male. S obzirom na to, trebao bi se povećati uzorak, kao i izjednačiti udio muškaraca i žena u uzorku da se ta razlika dalje ispita.

ZAKLJUČCI

1. Utvrđene su razlike u razinama neadaptivnog perfekcionizma, samopoštovanja i ispitne anksioznosti između studentica i studenata. U prosjeku, studentice su pokazale veće razine neadaptivnog perfekcionizma i ispitne anksioznosti, a manje razine samopoštovanja nego što su to pokazali studenti.
2. Kod ispitanika oba spola utvrđena je značajna mala negativna povezanost ispitne anksioznosti i samopoštovanja, dok je neadaptivni perfekcionizam bio pozitivno umjereno povezan s ispitnom anksioznošću, odnosno negativno umjereno povezan sa samopoštovanjem. Drugim riječima, studenti i studentice koji pokazuju visoke razine ispitne anksioznosti pokazuju i visoke razine neadaptivnog perfekcionizma te niske razine samopoštovanja. Sukladno tome, oni koji pokazuju visoke razine

samopoštovanja, pokazuju i niske razine neadaptivnog perfekcionizma, kao i ispitne anksioznosti.

LITERATURA

- Alam, K. i Halder, U. K. (2018). Test anxiety and adjustment among secondary students. *Journal of Research and Analytical Reviews*, 5(3), 675-683.
- Alam, M. M. (2013). A study of test anxiety, self-esteem and academic performance among adolescents. *IUP Journal of Organizational Behavior*, 12(4), 33.
- Arambašić, L. (1988). Anksioznost u ispitnim situacijama—pregled istraživanja. *Revija za psihologiju*, 18(1-2), 91-113.
- Arthur, N. i Hayward, L. (1997). The relationships between perfectionism, standards for academic achievement, and emotional distress in postsecondary students. *Journal of College Student Development*, 38(6), 622-632.
- Aydin, U. (2017): Test anxiety: Do gender and school-level matter? *European Journal of Educational Research*, 6(2), 187-197.
- Baborac, J.(2012). *Perfekcionizam, samoeфикаsnost i preferirana samoća kao odrednice ispitne anksioznosti*. Diplomski rad. Filozofski fakultet u Osijeku.
- Bilić, M. (2011). *Utjecaj pozitivnog i negativnog perfekcionizma na funkcioniranje pojedinca*. Diplomski rad. Sveučilište u Zadru.
- Bleidorn, W., Arslan, R. C., Denissen, J. J. A., Rentfrow, P. J., Gebauer, J. E., Potter, J. i Gosling, S. D. (2016). Age and gender differences in self-esteem—A cross-cultural window. *Journal of Personality and Social Psychology*, 111(3), 396–410.
- Bodrožić Selak, M. (2017). *Odnos perfekcionizma srednjoškolaca sa samopoštovanjem, ispitnom anksioznosti i roditeljskim obrazovnim očekivanjima i aspiracijama*. Završni rad. Sveučilište u Zadru.

- Bryan, J. H., Sonnefeld, L. J. i Grabowski, B. (1983). The relationship between fear of failure and learning disabilities. *Learning Disability Quarterly*, 6(2), 217-222.
- Burgess, Z., Burke, R. J. i Oberklaid, F. (2006). Workaholism among Australian psychologists: gender differences. *Equal Opportunities International*.
- Burić, I. (2012). Upitnik ispitnih emocija. U Proroković A. i sur. (ur.), *Zbirka psihologijskih skala i upitnika VI.*, Odjel za psihologiju, Sveučilište u Zadru.
- Burić, I., Macuka, I., Sorić, I. i Vulić-Prtorić, A. (2007). *Samopoštovanje u ranoj adolescenciji: važnost uloge roditeljskog ponašanja i školskoga postignuća*. Sveučilište u Zadru: Zadar.
- Canter, D. E. (2003). *Self-Appraisals, Perfectionism, and Academics in College Undergraduates*. Doktorska disertacija. Virginia Commonwealth University.
- Coleman, P. G., Ivani-Chalian, C. i Robinson, M. (1993). Self-esteem and its sources: Stability and change in later life. *Ageing and Society*, 13, 171–192.
- Connor, J. M., Poyrazli, S., Ferrer-Wreder, L. i Grahame, K. M. (2004). The relation of age, gender, ethnicity, and risk behaviors to self-esteem among students in nonmainstream schools, *Adolescence*, 39(155), 457-473.
- Coopersmith S. (1967) *The antecedents of self-esteem*. Freeman.
- Crisan, C., Albulescu, I. i Copaci, I.(2014). The relationship between test anxiety and perceived teaching style. Implications and consequences on performance selfevaluation. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 142, 668-672.
- Cvitković, D. i Wagner Jakab, A. (2006). Ispitna anksioznost kod djece i mladih s teškoćama učenja. *Hrvatska revija za rehabilitacijska istraživanja*, 2(2), 113-126.
- Diener, E. i Ryan, K. (2009). Subjective well-being: a general overview. *South African Journal of Psychology*, 39(4), 391-406.
- Džaferagić, L. I Dautbegović A. (2022) Ispitna anksioznost: uzroci, simptomi i intervencije. *Sophos*, (15).
- Egloff, B. i S. C. Schmukle. (2004). Gender Differences in Implicit and Explicit Anxiety Measures. *Personality and Individual Differences* 36 (8): 1807–1815.

- Ellis, A. (2002). The role of irrational beliefs in perfectionism. U G. L. Flett i P. L. Hewitt (ur.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (str. 217–229). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10458-009>
- Enns, M. W. i Cox, B. J. (2002). The Nature and Assessment of Perfectionism: A Critical Analysis. U G. L. Flett i P. L. Hewitt (ur.), *Perfectionism: Theory, Research and Treatment* (str. 33–62). American Psychological Association. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/10458-002>
- Eum, K. i Rice, K. G. (2011). Test anxiety, perfectionism, goal orientation, and academic performance. *Anxiety, Stress and Coping*, 24(2), 167-178.
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C. i Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive therapy and research*, 14(5), 449-468
- Furnham, A., Badmin, N. i Sneade, I. (2002). Body image dissatisfaction: gender differences in eating attitudes, self-esteem, and reasons for exercise. *The Journal of Psychology*, 136(6), 581-596
- Haase, A. M., Prapavessis, H. i Owens, R. G. (2013). Domain-specificity in perfectionism: Variations across domains of life. *Personality and Individual Differences*, 55(6), 711-715.
- Hamachek, D. E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *A Journal of Human Behavior*, 15(1), 27-33.
- Harris, B. (2021). *Toxic Masculinity: An Exploration of Traditional Masculine Norms in Relation to Mental Health Outcomes and Help-Seeking Behaviors in College-Aged Males*. Diplomski rad. University of South Carolina.
- 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.
- Isobel Doyle i Jonathan C. Catling (2022) The Influence of Perfectionism, Self-Esteem and Resilience on Young People's Mental Health. *The Journal of Psychology*, 156(3), 224-240.
- Jelić, M. (2012). Nove spoznaje u istraživanjima samopoštovanja: konstrukt sigurnosti samopoštovanja. *Društvena istraživanja*, 21(2), 443-463.

- Kline, R. B. (2005). *Principles and practice of structural equation modeling*. The Guilford Press.
- Kling, K. C., Hyde, J. S., Showers, C. J. i Buswell, B. N. (1999). Gender differences in self-esteem: a meta-analysis. *Psychological bulletin*, 125(4), 470.
- Kolić-Vehovec, S. i Rončević, B. (2003). Perfekcionizam, ispitna anksioznost i akademsko samopoimanje darovitih gimnazijalaca. *Društvena istraživanja: časopis za opća društvena pitanja*, 12(5 (67)), 679-702.
- KoUn, E. i Kenneth, G.R. (2011). Test anxiety, perfectionism, goal orientation and academic performance. *Anxiety, Stress and Coping*, 24 (2), 167-178.
- Lacković-Grgin, K. (1994). *Samopoimanje mladih*. Naklada Slap.
- Lamb, E., Scott, D. A., Bentley, J. K. i Sumner, C. (2018). Test anxiety in school-age children: An examination of a national epidemic. *Global Journal of Guidance and Counseling in Schools*. 8(1), 08-16.
- Liebert, R. M. i Morris, L. W. (1967). Cognitive and emotional components of test anxiety: A distinction and some initial data. *Psychological reports*, 20(3), 975-978.
- Malobabić, M.M., Živković, D.Z., Đorđević, M.M., Ranđelović, N.M., Mitić, P.M. i Stanković, A.Z. (2018). Povezanost između ispitne anksioznosti, govorničkog samopouzdanja i straha od negativne procene kod studenata. *Sinteze - časopis za pedagoške nauke, književnost i kulturu* (13), 27-40.
- Mančić, A. (2019). *Povezanost ispitne anksioznosti i zainteresiranosti za pojedine specijalizacije kod studenata medicine*. Diplomski rad. Medicinski fakultet Sveučilišta u Rijeci.
- McMullin, J.A. i Cairney, J. (2004). Self-esteem and the intersection of age, class, and gender. *Journal of Aging Studies*, 18, 75-90
- Mehta, R. (2016). Relationship between parental aspiration and academic anxiety in adolescence. *International Research Journal of Management Sociology & Humanity (IRJMSH)*, 7(2), 27-37.

- Mohorić, T. (2008). Automatske misli kod učenja i ispitna anksioznost kao odrednice subjektivnog i objektivnog akademskog postignuća studenata. *Psihologijske teme*, 17(1), 1-14.
- Nazir, M. A., Izhar, F., Talal, A., Sohail, Z. B., Majeed, A. i Almas, K. (2021). A quantitative study of test anxiety and its influencing factors among medical and dental students. *Journal of Taibah University Medical Sciences*, 16(2), 253-259.
- Onwuegbuzie, A. J. i Daley, C. E. (1999). Perfectionism and statistics anxiety. *Personality and Individual Differences*, 26, 1089-1102.
- Owens, T. J., Stryker, S. i Goodman, N. (2001). *Extending Self–Esteem Theory and Research, Sociological and Psychological Currents*. Cambridge University Press.
- Park, H. J. i Jeong, D. Y. (2015). Psychological well-being, life satisfaction, and self-esteem among adaptive perfectionists, maladaptive perfectionists, and nonperfectionists. *Personality and Individual Differences*, 72, 165-170.
- Parker, W. D. i Adkins, K. K. (1995). A psychometric examination of the Multidimensional Perfectionism Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 17(4), 323-334.
- Pastor, I. (2004). *Samopoštovanje djece s obzirom na spol, dob i mjesto stanovanja*. Diplomski rad. Filozofski fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
- Petz, B. (2005). *Psihologijski rječnik*. Naklada slap.
- Pham, T., Bui, L., Nguyen, A., Nguyen, B., Tran, P., Vu, P. i Dang, L. (2019). The prevalence of depression and associated risk factors among medical students: An untold story in Vietnam. *PloS one*, 14(8), 2-7.
- Putwain, D. W. (2007). Test Anxiety in UK Schoolchildren: Prevalence and Demographic Patterns. *British Journal of Educational Psychology* 77 (3): 579–593
- Rice, K. G. i Slaney, R. B. (2002). Clusters of perfectionists: Two studies of emotional adjustment and academic achievement. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 35(1), 35-48.

- Rivière, J. i Douilliez, C. (2017). Perfectionism, rumination, and gender are related to symptoms of eating disorders: A moderated mediation model. *Personality and individual differences, 116*, 63-68.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Rosenfield, S. (1999). Splitting the difference: Gender, the self, and mental health. *Handbook of the sociology of mental health*, 209-224.
- Ruševljan, A., Buljan Flander, G. i Krmeek, M. (2009). Percepcija roditeljskog prihvaćanja odbijanja i prilagodba djece srednjoškolske dobi. *Klinička psihologija, 2*(1-2), 39-52.
- Said, D., Kypri, K. i Bowman, J. (2013). Risk factors for mental disorder among university students in Australia: Findings from a web-based cross-sectional survey. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology, 48*(6), 935–944.
- Sand, L., Bøe, T., Shafran, R., Stormark, K. M. i Hysing, M. (2021). Perfectionism in adolescence: Associations with gender, age, and socioeconomic status in a Norwegian sample. *Frontiers in public health, 9*, 688811.
- Saravanan, C. i Kingston, R. (2014). A randomized control study of psychological intervention to reduce anxiety, amotivation and psychological distress among medical students. *Journal of research in medical sciences: the official journal of Isfahan University of Medical Sciences, 19*(5), 391.
- Sarı, S. A., Bilek, G. i Çelik, E. (2018). Test anxiety and self-esteem in senior high school students: a cross-sectional study. *Nordic journal of psychiatry, 72*(2), 84-88.
- Schutz, P. A. i Davis, H. A. (2000). Emotions and self-regulation during test taking. *Educational psychologist, 35*(4), 243-256.
- Smith, M. M., Vidovic, V., Sherry, S. B., Stewart, S. H. i Saklofske, D. H. (2018). Are perfectionism dimensions risk factors for anxiety symptoms? A meta-analysis of 11 longitudinal studies. *Anxiety, Stress, & Coping, 31*(1), 4-20.
- Sorić, I. (2014). *Samoregulacija učenja. Možemo li naučiti učiti*. Naklada Slap.
- Spielberger, C. D. (2010). Test anxiety inventory. *The Corsini encyclopedia of psychology*, 1-1.

- Spielberger, C. D. i Vagg, P. R. (1995). *Test anxiety: Theory, assessment, and treatment*. Taylor and Francis.
- Steiger, A. E., Allemand, M., Robins, R. W. i Fend, H. A. (2014). Low and decreasing self-esteem during adolescence predict adult depression two decades later. *Journal of personality and social psychology*, 106(2), 325.
- Stöber, J. (2004). Dimensions of Test Anxiety: Relations to Ways of Coping with Pre-exam Anxiety and Uncertainty. *Anxiety, Stress and Coping* 17 (3): 213–226.
- Stoeber, J. i Otto, K. (2006). Positive Conceptions of Perfectionism: Approaches, Evidence, Challenges. *Personality and Social Psychology Review*, 10(4), 295-319.
- Stoeber, J., Feast, A. R. i Hayward, J. A. (2009). Self-oriented and socially prescribed perfectionism: Differential relationships with intrinsic and extrinsic motivation and test anxiety. *Personality and individual differences*, 47(5), 423-428.
- 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.
- Tomljenović, Ž. i Nikčević-Milković, A. (2005). Samopoštovanje, anksioznost u ispitnim situacijama i školski uspjeh kod djece osnovnoškolske dobi. *Suvremena psihologija*. 8(1), 51-62.
- Vasta, R., Haith, M. M. i Miller, S. A. (1998). *Dječja psihologija*. Naklada Slap.
- Walsh, T., Stewart, S.H. i McLaughlin, E. (2004). Gender differences in Childhood Anxiety Sensitivity Index (CASI) dimensions. *Journal of Anxiety Disorders*, 18, 695- 706.
- Weiner, B. A. i Carton, J. S. (2012). A mediator of maladaptive perfectionism and test anxiety. *Personality and Individual Differences*, 52, 632-636.
- Wine, J. (1971). Test anxiety and direction of attention. *Psychological bulletin*, 76(2), 92.
- Wojciszke, B., Baryla, W., Parzuchowski, M., Szymkow, A. i Abele, A. E. (2011). Self-esteem is dominated by agentic over communal information. *European Journal of Social Psychology*, 40, 1–11.
- Yang, H. i Stoeber, J. (2012). The physical appearance perfectionism scale: Development and preliminary validation. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 34, 69-83.

Zeigler-Hill, V. i Myers, E. M. (2012). A review of gender differences in self-esteem. *Psychology of gender differences*, 131–143.

Zuckerman, M., Li, C. i Hall, J. A. (2016). When men and women differ in self-esteem and when they don't: A meta-analysis. *Journal of Research in Personality*, 64, 34-51.