

# Odnos perfekcionizma, sagorijevanja i kognitivnih strategija emocionalne regulacije

---

Škugor, Mirta Zvonka

Undergraduate thesis / Završni rad

2024

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:162:755721>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2025-01-31**



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

Repository / Repozitorij:

[University of Zadar Institutional Repository](#)



Sveučilište u Zadru  
Odjel za psihologiju  
Sveučilišni prijediplomski studij  
Psihologija

**Mirta Zvonka Škugor**

Odnos perfekcionizma, sagorijevanja i kognitivnih strategija  
emocionalne regulacije

**Završni rad**

Zadar, 2024.

Sveučilište u Zadru  
Odjel za psihologiju  
Sveučilišni prijediplomski studij  
Psihologija

Odnos perfekcionizma, sagorijevanja i kognitivnih strategija emocionalne  
regulacije

Završni rad

Student/ica:  
Mirta Zvonka Škugor

Mentor/ica:  
Prof.dr.sc. Anita Vulić-Prtorić

Zadar, 2024.



## Izjava o akademskoj čestitosti

Ja, **Mirta Zvonka Škugor**, ovime izjavljujem da je moj **završni** rad pod naslovom Odnos perfekcionizma, sagorijevanja i kognitivnih strategija emocionalne regulacije 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, 13. rujna 2024.

SADRŽAJ	
SAŽETAK .....	1
SUMMARY .....	2
1. UVOD.....	3
1.1 PERFEKCIONIZAM .....	3
1.2 SAGORIJEVANJE.....	4
1.3 KOGNITIVNE STRATEGIJE REGULACIJE EMOCIJA .....	5
1.4 PERFEKCIONIZAM I SAGORIJEVANJE .....	7
1.5 PERFEKCIONIZAM I KOGNITIVNE STRATEGIJE EMOCIONALNE REGULACIJE .....	9
1.6 SAGORIJEVANJE I KOGNITIVNE STRATEGIJE EMOCIONALNE REGULACIJE .....	10
2. PROBLEMI I HIPOTEZE.....	11
3. METODA .....	12
3.1 Sudionici .....	12
3.2 Mjerni instrumenti .....	12
3.3 POSTUPAK .....	15
4. REZULTATI .....	15
4.1. Deskriptivni podaci .....	15
4.2. Mjere povezanosti perfekcionizma, sagorijevanja i korištenja strategija emocionalne regulacije .....	21
5. RASPRAVA.....	24
5.1 DESKRIPTIVNI PODATCI .....	24
5.2 MJERE POVEZANOSTI PERFEKCIONIZMA,SAGORIJEVANJA I KORIŠTENJA STRATEGIJA EMOCIONALNE REGULACIJE.....	28
6. OGRANIČENJA I PREPORUKE ZA BUDUĆA ISTRAŽIVANJA.....	32

7. ZAKLJUČCI .....	33
8. LITERATURA .....	34
9. PRILOG.....	42

## SAŽETAK

S obzirom na moderni ubrzani način života u kojem funkcionira današnje suvremeno društvo, došlo je do velikog porasta sindroma sagorijevanja i to ne samo kod zaposlenih, već i kod studenata. Istraživači, potaknuti tim problemom, često ga uključuju u istraživanja. Unatoč brojnim istraživanjima o sagorijevanju, nedostaje onih koja objedinjuju odnos sagorijevanja sa perfekcionizmom i strategijama regulacije emocija, stoga je ovom istraživanju cilj bio ispitati odnos sagorijevanja sa perfekcionizmom i strategijama kognitivne regulacije emocija na populaciji studenata u Republici Hrvatskoj. U istraživanju je sudjelovalo 190 studenata, od toga 20.9% uzorka čine muškarci, a 79.1% žene. Prosječna dob sudionika u uzorku bila je 22 godine. Najveći broj sudionika su redovni studenti (86.9%) na preddiplomskom studiju (68.1%) i to iz područja društvenih znanosti (50%). Studenti se kreću prema višim rezultatima na pozitivnom i negativnom perfekcionizmu, iscrpljenosti i akademske efikasnosti. Najčešće korištene strategije regulacije emocija su samookrivljavanje, ruminacija, planiranje, pozitivna reprocjena i stavljanje u perspektivu dok su rjeđe koristili prihvaćanje, pozitivno refokusiranje i katastrofiziranje. U odnosu na druga istraživanja postizali su manje pozitivnog perfekcionizma te više negativnog perfekcionizma, ali su u većoj mjeri iscrpljeni i skloniji cinizmu te više akademski efikasni. Skloniji su samookrivljavanju, ali i prihvaćanju, ruminaciji, katastrofiziranju no pozitivno refokusiranje i okrivljavanje drugih nije izraženije. Studenti koji postižu visoke rezultate na Negativnom perfekcionizmu također postižu visoke rezultate na maladaptivnim strategijama regulacije i sagorijevanju. Oni koji postižu visoki rezultati na pozitivnom perfekcionizmu također postižu visoki rezultat na akademskoj efikasnosti i planiranju. Oni sa visokim rezultatom na iscrpljenost također imaju visoki rezultat na maladaptivnim strategijama kao i cinizmu. Oni skloniji cinizmu koriste maladaptivne strategije regulacije te prihvaćanje tj. adaptivnu strategiju regulacije, dok oni visoko akademsko efikasni koriste većinu adaptivnih strategija regulacije osim strategije prihvaćanja.

Ključne riječi: sagorijevanje, kognitivne strategije regulacije emocija, pozitivni perfekcionizam, negativni perfekcionizam

## SUMMARY

Considering the modern fast-paced lifestyle in which today's modern society functions, there has been a large increase in burnout syndrome, not only among employees, but also among students. Researchers, motivated by this problem, often include it in their research. Despite numerous studies on burnout, there is a lack of those that combine the relationship of burnout with perfectionism and emotion regulation strategies, therefore the aim of this research was to examine the relationship of burnout with perfectionism and cognitive emotion regulation strategies in the population of students in the Republic of Croatia. 190 students participated in the research, of which 20.9% of the sample are men, and 79.1% are women. The average age of the participants in the sample was 22 years. The largest number of participants are full-time students (86.9%) in undergraduate studies (68.1%) from the field of social sciences (50%). Students move towards higher results on positive and negative perfectionism, exhaustion and academic efficiency. The most frequently used emotion regulation strategies are self-blame, rumination, planning, positive reappraisal, and putting in perspective, while less frequently they used acceptance, positive refocusing, and catastrophizing. Compared to other studies, they achieved less positive perfectionism and more negative perfectionism, but they are more exhausted and prone to cynicism and more academically efficient. They are more prone to self-blame, but also to acceptance, rumination, catastrophizing, but positive refocusing and blaming others is not more pronounced. Students who score high on negative perfectionism also score high on maladaptive regulation strategies and burnout. Those who score high on positive perfectionism also score high on academic efficiency and planning. Those with a high score on exhaustion also score high on maladaptive strategies as well as cynicism. Those more prone to cynicism use maladaptive regulation strategies and acceptance, i.e. adaptive regulation strategy, while those who are highly academically efficient use most of the adaptive regulation strategies except the acceptance strategy.

Key words: burnout, cognitive emotion regulation strategies, positive perfectionism, negative perfectionism



## 1. UVOD

### 1.1 PERFEKCIONIZAM

Perfekcionizam se najčešće opisuje kao stil osobnosti karakteriziran težnjom za besprijekornošću i postavljanjem pretjerano visokih standarda za izvedbu popraćenih tendencijama pretjerano kritičkog procjenjivanja svog ponašanja (Flett i Hewitt, 2002a; Frost, Marten, Lahart i Rosenblate, 1990; Hewitt i Flett, 1991). Definiranje perfekcionizma mijenjalo se kroz godine i godine istraživanja. Perfekcionizam se tradicionalno povezivao s psihopatologijom, točnije psihodinamska teorija je naglašavala da je perfekcionizam znak neurotične i poremećene osobnosti (Missildine, 1963). Iako je Hamachek (1978) objavio svoj prijedlog koji razlikuje dva oblika perfekcionizma tj. normalni i neurotični perfekcionizam, početno stajalište se nastavilo sve do 1980-ih, kad je dominantno mišljenje o perfekcionizmu bilo da je perfekcionizam uvijek neurotičan, disfunkcionalan te indikativan za neuropsihopatologiju (Burns, 1980; Pacht, 1984).

Vjerovanje da je perfekcionizam jednodimenzionalan konstrukt dugo je trajalo, sve dok Hamachekove tvrdnje nisu bile potvrđene (Stober i Otto, 2006). Hamachekova podjela dobila je različite etikete: pozitivna težnja i neprilagođena evaluacija (Frost, Heimberg, Holt, Mattia i Neubauer, 1993), aktivni i pasivni perfekcionizam (Adkins i Parker, 1996), pozitivni i negativni perfekcionizam (Terry-Short, Owens, Slade i Dewey, 1995), adaptivni i maladaptivni perfekcionizam (Rice, Ashby i Slaney, 1998), funkcionalni i disfunkcionalni perfekcionizam (Rheaume, Freeston i sur., 2000), zdravi i nezdravi perfekcionizam (Stumpf i Parker, 2000), perfekcionizam osobnih standarda i evaluativnih briga (Blankstein i Dunkley, 2002), savjestan i samoocjenjivački perfekcionizam (Hill i sur., 2004) te samoorjentirani perfekcionizam, perfekcionizam orijentiran na druge te društveno propisan perfekcionizam (Hewitt i Flett, 1991).

Dvije neovisne istraživačke grupe pokazale su da je perfekcionizam višedimenzionalne prirode i dale istraživanju perfekcionizma dvije višedimenzionalne ljestvice kako bi obuhvatile konstrukt u svim njegovim aspektima (Stober i Otto, 2006). Frost i suradnici (1990) predložili su da se razlikuje šest aspekata u iskustvu perfekcionizma – osobni aspekti perfekcionizma (osobni standardi, organizacija, zabrinutost zbog pogrešaka, sumnje u postupke, te obiteljski

aspekti perfekcionizma (roditeljska očekivanja i roditeljska kritika) - što ukazuje da perfekcionista imaju visoke standarde, cijene red i organizaciju te pokušavaju izbjeći pogreške zbog čega su stoga često neodlučni u svojim postupcima. Hewitt i Flett (1991), s druge strane, predložili su da se razlikuju tri aspekta perfekcionizma: perfekcionizam orijentiran na sebe, društveno propisani perfekcionizam i perfekcionizam orijentiran na druge - što ukazuje da perfekcionista svoje visoke standarde mogu vidjeti kao samonametnute ili nametnute od strane drugih te da jednako tako mogu imati velika očekivanja od drugih. Nadalje, sugerirali su da je perfekcionizam orijentiran na sebe usmjeren na izbjegavanje samokritičnosti, dok je društveno propisani perfekcionizam usmjeren na izbjegavanje neodobravanja od strane drugih.

Bez obzira na drugačije nazive i podjele, značajno slaganje je da perfekcionizam ne mora nužno biti negativan, već i pozitivan. Pozitivni perfekcionista teže savršenstvu i sebi postavljaju vrlo visoke standarde. Adaptivni perfekcionizam povezan je s pozitivnim ishodima kao što su bolji akademski uspjeh i psihološka prilagodba dok maladaptivni perfekcionista, s druge strane, također teže savršenstvu na isti način, ali su vrlo samokritični, često ne uspijevaju zadovoljiti vlastite standarde, boje se pogriješiti i imaju percipirani osjećaj neadekvatnosti. Maladaptivni perfekcionizam povezan je sa smanjenim samopoštovanjem, depresijom, povećanom tjeskobom i neučinkovitim strategijama suočavanja (Collin, O'Selmo i Whitehead, 2020).

## 1.2 SAGORIJEVANJE

Koncept sagorijevanja prvi je uveo Herbert Freudenberger 1974. godine. Prema Freudenbergeru, pojedinci nisu sposobni ispuniti zahtjeve svog posla zbog bliskih i čestih poduzetničkih interakcija s ljudima koje susreću kao neizostavni dio svog posla, što u konačnici dovodi do emocionalne iscrpljenosti (Tevruz, 1996). Maslach i Leiter (1997) definirali su sagorijevanje kao situaciju koja se očituje promjenama u stavu i ponašanju vezanih uz posao, izraženu kao fizičku, mentalnu i emocionalnu iscrpljenost, što naposljetku dovodi do nižeg osobnog postignuća. Sagorijevanje se najčešće opisuje kao sindrom depersonalizacije, smanjenog osobnog postignuća i emocionalne iscrpljenosti (Maslach i Jackson, 1981; Maslach, Jackson i Leiter, 1996). Maslach i suradnici (1996) identificiraju emocionalnu iscrpljenost kao ključni aspekt sagorijevanja, dok Pines i Aronson (1981) uključuju i fizičku iscrpljenost koju karakteriziraju niska energija i kronični umor.

Emocionalna iscrpljenost, koja se odnosi na osjećaj iscrpljenosti vlastitih emocionalnih resursa, smatra se osnovnom individualnom stresnom komponentom sindroma. Depersonalizacija, koja se odnosi na negativne, cinične ili pretjerano distancirane odgovore na druge ljude na poslu, predstavlja međuljudsku komponentu sagorijevanja. Naposljetku, smanjeno osobno postignuće odnosi se na osjećaje opadanja vlastite kompetencije i produktivnosti te na smanjeni osjećaj učinkovitosti, što predstavlja komponentu samoevaluacije sagorijevanja (Maslach, 1998).

U početku se sagorijevanje smatralo psihološkim sindromom specifičnim za profesionalce koji se bave ljudskim potencijalima ili zadacima podrške za druge ljude (npr. liječnike, odvjetnike, psihologe, učitelje itd.). Međutim, istraživanja o sindromu sagorijevanja pokazala su da sagorijevanje nije isključivo kod stručnjaka za ljudske resurse (Leiter i Schaufeli, 1996). Koncept je također proširen na studente dodiplomskih i diplomskih studija budući da studiranje ima neke karakteristike posla i studenti doživljavaju pritiske dok ispunjavaju akademske zadatke (Schaufeli i sur., 2002). Iako, formalno gledano, studenti niti su zaposleni niti imaju posao, iz psihološke perspektive njihove osnovne aktivnosti mogu se smatrati "radom". Oni su uključeni u strukturirane, prisilne aktivnosti (npr. pohađanje nastave, dovršavanje zadataka) koje su usmjerene prema određenom cilju (tj. polaganje ispita). Stoga, budući da je fenomen povezan s poslom, sagorijevanje može postojati i kod studenata, gdje se manifestira osjećajem iscrpljenosti zbog zahtjeva učenja, ciničnim i distanciranim stavom prema studiju i osjećajem nekompetentnosti kao studenta (Rahmati, 2015). Sagorijevanje učenika može dovesti do većeg izostajanja s nastave, niže motivacije za obavljanje potrebnog kolegija, većeg postotka odustajanja itd. (Meier i Schmeck, 1985; Ramist, 1981).

### 1.3 KOGNITIVNE STRATEGIJE REGULACIJE EMOCIJA

Tijekom godina istraživanja, pokazalo se da emocije imaju važnu ulogu u mnogim aspektima svakodnevnog života kao i njihov utjecaj na prilagodbu životnim stresorima i životnim promjenama (Garnefski, i sur., 2002). U osnovi, emocije se mogu promatrati kao biološke reakcije koje se javljaju u slučaju važnih prilika ili izazova te koordiniraju ljudskim reakcijama na važne događaje u okolini (Gross i Munoz, 1995). Iako su emocije biološki utemeljene, ljudi mogu utjecati na njih te na način na koji ih izražavaju. To se naziva regulacija emocija i odnosi se na široku kategoriju svih intrinzičnih i ekstrinzičnih procesa odgovornih za praćenje, procjenu i modificiranje emocionalnih reakcija, posebno njihovih intenzivnih i vremenskih značajki, kako bi se postigao zacrtani cilj (Thompson, 1994). Općenito govoreći, regulacija emocija ključna je u započinjanju, motiviranju i organiziranju adaptivnog ponašanja te u

spriječavanju stresnih razina negativnih emocija i neprilagodljivog ponašanja (Cicchetti, Ackerman i Izard, 1995).

Prema ovoj definiciji, koncept regulacije emocija je vrlo široka konceptualna tematika koja obuhvaća mnoge biološke, kognitivne i bihevioralne regulacijske procese (Gross, 1998). Regulacija emocija stoga se može odnositi na širok raspon bioloških, društvenih, bihevioralnih, kao i svjesnih i nesvjesnih kognitivnih procesa (Gross, 1998). Regulacija emocija koja se odnosi na svjesne, kognitivne procese kojima ljudi reguliraju vlastite emocije naziva se kognitivno emocionalna regulacija (Thompson, 1991).

Regulacija emocija kroz misli ili spoznaje pomaže ljudima da upravljaju ili reguliraju emocijama ili osjećajima te im daje kontrolu nad emocijama kako ih iste ne bi preplavile. (Garnefski, i sur., 2002). Koncept regulacije emocija usko je povezan s konceptom kognitivnog suočavanja (Garnefski, Kraaij i Spinhoven, 2001). Iako je blizak konstrukt suočavanja, međusobno se razlikuju. Suočavanjem se osoba prilagođava vanjskim izazovima i time smanjuje neugodne emocije, dok emocionalnom regulacijom osoba kontrolira neugodne i ugodne emocije kroz upravljanje unutarnjim procesima tijela (Wang i Saudino, 2011).

Suočavanje primarno uključuje svjesne strategije reagiranja na stresne ili negativne događaje (Higgins i Enfler 1995). Lazarus (1993) je napravio distinkciju između suočavanja usmjerenog na problem i suočavanja usmjerenog na emocije. Dok se strategije suočavanja usmjerene na problem odnose na pokušaje djelovanja na stresor (usporedivo s regulacijom ponašanja povezanog s emocijama), suočavanje usmjereno na emocije odnosi se na pokušaje upravljanja emocijama povezanim sa stresorom (usporedivo s regulacijom emocija). Iako je ovaj pristup široko prihvaćen, ima svoje konceptualne nedostatke, a jedan od njih je prigovor kako to nije jedina dimenzija suočavanja te da je strategije moguće podijeliti na kognitivne ili bihevioralne („što mislim“ u odnosu na „što činim“) (Lazarus, 1999). Iz razloga što se pojam kognitivnog suočavanja u brojnim upitnicima nije odvajao od drugih aspekata suočavanja, razvijen je upitnik koji mjeri kognitivne procese suočavanja, odnosno svjesne strategije emocionalne regulacije odvojene od bihevioralnih strategija. Iako su pojmovi slični, u ovom radu orijentirali smo se specifično na strategije regulacije emocija tj. na unutarnje procese kojima pojedinci reguliraju svoje reakcije i misli na emocionalne događaje.

Unutar *Upitnika kognitivne emocionalne regulacije* (Cognitive Emotion Regulation Questionnaire, CERQ; Garnefski, Kraaij i Spinhoven, 2001) na teorijskim i empirijskim osnovama izdvojeno je devet strategija kognitivne regulacije emocija. Svaka strategija se odnosi na ono što netko misli nakon iskustva prijetećih ili stresnih događaja .Samooptuživanje

se odnosi na misli o svaljivanju krivnje za ono što je osoba doživjela na sebe. Okrivljavanje drugoga odnosi se na misli o svaljivanju krivnje za ono što su pojedinci doživjeli na okolinu ili drugu osobu. Ruminacija ili usredotočenost na misli odnosi se na razmišljanje o osjećajima i mislima povezanim s negativnim događajem. Katastrofiziranje se odnosi na misli o eksplicitnom naglašavanju užasa onoga što je osoba doživjela. Stavljanje u perspektivu odnosi se na misli o zanemarivanju ozbiljnosti događaja/naglašavanju relativnosti pri usporedbi s drugim događajima. Pozitivno refokusiranje odnosi se na razmišljanje o radosnim i ugodnim problemima umjesto razmišljanja o stvarnom događaju. Pozitivna reprocjena odnosi se na misli o stvaranju pozitivnog značenja događaja u smislu osobnog rasta. Prihvaćanje se odnosi na misli o prihvaćanju onoga što je osoba doživjela i pomirenju s onim što se dogodilo, a planiranje odnosi se na razmišljanje o tome koje korake poduzeti i kako se nositi s negativnim događajem (Garnefski, Kraaij i Spinhoven, 2001). Strategije se mogu razlikovati s obzirom na njihovu adaptivnost (pozitivno refokusiranje, pozitivna reprocjena, prihvaćanje, planiranje i stavljanje u perspektivu) tj. maladaptivnost (ruminacija, katastrofiziranje, optuživanje drugih i samooptuživanje) (Garnefski i sur., 2001).

Na primjer, pretpostavlja se da se samooptuživanje ili atribucijski stil samooptuživanja odnosi na stvaranje unutarnjih, prilično stabilnih i globalnih atribucija za iskustvo negativnih događaja. Pokazalo se da je kognitivni stil samooptuživanja povezan s višim razinama depresije. Što se tiče kognitivnog stila okrivljavanja drugih, literatura sugerira da je okrivljavanje drugih uglavnom povezano s problemima u ponašanju, međutim, također je pronađena povezanost s lošijim emocionalnim blagostanjem. Iako određeni oblici ruminativnog mišljenja mogu pomoći u suočavanju sa stresnim životnim događajima utvrđeno je da je ruminativni stil razmišljanja općenito povezan sa smanjenim psihološkim blagostanjem i depresijom. Općenito, utvrđeno je da je katastrofizirajući stil povezan s neprilagodbom, emocionalnim stresom i depresijom (Sullivan i sur., 1995).

#### 1.4 PERFEKCIONIZAM I SAGORIJEVANJE

Freudenberger (1974), jedan od pionira u istraživanju sagorijevanja, rekao je da je vjerojatnije da će se sagorijevanje, s glavnim simptomom iscrpljenosti, pojaviti kod perfekcionista. Rezultati istraživanja Collin, O'Selmo i Whitehead (2020) pokazuju da maladaptivni perfekcionista postižu znatno više razine stresa, psihološkog distresa i sagorijevanja te više

koriste neprilagodljive strategije suočavanja od adaptivnih perfekcionista. Maladaptivne strategije suočavanja i maladaptivni perfekcionizam su povezani s povećanim stresom, sagorijevanjem i psihološkim stresom. Zhang, Gan i Cham (2007) objašnjavaju kako perfekcionizam nije povezan sa sagorijevanjem ukoliko se ne radi o visokim standardima koji nisu nerealni i nedostižni. Adaptivni perfekcionista ne postižu sagorijevanje radi svoje fleksibilnosti, u smislu mogućnosti prilagođavanja preliminarnog cilja, ovisno o vlastitoj sposobnosti i mogućnosti reguliranja svojih misli i postupaka prema prethodnim pogreškama i neuspjesima. Organizacija im daje mogućnost pružanja osjećaja jasnoće i učinkovitosti te urednu okolinu koja onda sadržava manje ometajućih podražaja kada se studenti pokušavaju koncentrirati na svoj školski zadatak (Bell, 1996).

U istraživanju Mitchelson i Burns (1998) iscrpljenost i cinizam u pozitivnoj su vezi s društveno propisanim perfekcionizmom (maladaptivna dimenzija Hewitove multidimenzionalne skale perfekcionizma (FMPS), Hewitt i Flett, 1991) u uzorku majki koje ujedno imaju i svoju karijeru. White i Schweitzer (2000) identificirali su zabrinutost zbog pogrešaka i sumnje u postupke (dvije maladaptivne dimenzije FMPS-a, Frost i sur., 1993) kao perfekcionističke faktore osobnosti koji utječu na razvoj i održavanje sindroma kroničnog umora.

Više razine maladaptivnog perfekcionizma bile su povezane s višim razinama akademskog sagorijevanja, što je zauzvrat dovelo do nižih razina životnog zadovoljstva. Nasuprot tome, niže razine maladaptivnog perfekcionizma bile su povezane s nižim razinama akademskog sagorijevanja, što je zauzvrat pridonijelo višim razinama životnog zadovoljstva (Wang i Wu, 2022). Učenici s visokom razinom maladaptivnog perfekcionizma boje se pogrešaka, oklijevaju poduzeti radnje i snose pritisak pod visokim roditeljskim očekivanjima (Frost i sur., 1990.), što ih čini ranjivijima na akademsko sagorijevanje. Rezultati istraživanja Yu i suradnika (2016) također su pokazali pozitivnu korelaciju maladaptivnog perfekcionizma s akademskim sagorijevanjem.

Rezultati istraživanja Chang, Byeon, Seong i Lee (2016) su pokazali da su perfekcionizam orijentiran na sebe i visoki standardi negativno povezani s akademskim sagorijevanjem, ali pretpostavljaju da visoki standardi sami po sebi ne utječu na negativan učinak. To jest, osim ako ne dođe do nesklada između zacrtanih ciljeva i stvarnosti, studenti se ne bi trebali suočiti sa simptomima sagorijevanja

U meta-analizi Hilla i Currana (2015), adaptivna dimenzija perfekcionizma (perfekcionistička težnja) bila je negativno povezana sa sagorijevanjem, ali je maladaptivna dimenzija perfekcionizma (perfekcionistička briga) bila u pozitivnoj korelaciji sa sagorijevanjem.

Također, negativan učinak perfekcionistačkih težnji na sagorijevanje postao je veći nakon kontrole odnosa između dviju dimenzija perfekcionizma (tj. perfekcionistačkih težnji i perfekcionistačkih briga), što implicira da perfekcionistačka težnja može spriječiti sagorijevanje.

### 1.5 PERFEKCIONIZAM I KOGNITIVNE STRATEGIJE EMOCIONALNE REGULACIJE

Sposobnost kognitivne regulacije emocija je univerzalna, ali i dalje postoje individualne razlike spoznavanja i razmišljanja prilikom regulacije emocije kao odgovor na životne događaje (Thompson, 1991). Stoga se pretpostavlja da je kognitivna regulacija emocija važna stavka u pitanju mentalnog zdravlja (Garnefski i Kraaij, 2006). Rezultati upućuju da korištenje kognitivnih stilova kao što su ruminacija, katastrofiziranje i samoptuživanje pridonosi većoj psihološkoj ranjivosti, dok korištenje stilova, poput pozitivnog ponovnog procjenjivanja pridonosi većoj psihološkoj otpornosti (Garnefski i Kraaij, 2006).

Pretpostavlja se da perfekcionistački svakodnevno doživljavaju stres, a dio tog stresa vjerojatno je sam generiran, to jest, perfekcionistački igraju aktivnu ulogu u izazivanju osobno stresnih događaja. Dunkley i Blankstein, (2002) te ranije Hewitt i Flett, (1993) navode da se perfekcionistački nose sa stresom na samoporažavajuće načine, kao što su razmišljanje sve ili ništa, razmišljanje o preživljavanju, samoptuživanje i pretjerano generaliziraju neuspjeha što pridonosi većem doživljaju bespomoćnosti ili beznada. Suočavanje igra ključnu ulogu u ishodima prilagodbe i potencijalni je posrednik veze perfekcionistački i distresa. Dunkley i Blankstein, (2002) smatraju da maladaptivni perfekcionistački preferiraju koristiti suočavanje usmjereno na emocije koje za cilj ima izbjegavanje i poricanje problema, popraćeno jakim emocijama.

Maladaptivni perfekcionistački zbog svojih težnji prema nereálnim standardima klasificiraju širok raspon ishoda kao neuspjeha. Zbog toga češće doživljavaju negativne emocije samoprocjene te češće koriste maladaptivne strategije regulacije, najčešće katastrofiziranje. Posljedično, maladaptivni perfekcionistački skloni su različitim oblicima psihološkog distresa. Točnije, pokazalo se da korištenje neadaptivnih strategija regulacije posreduje između nivoa stresa i maladaptivnog perfekcionistački. Suprotno tome, adaptivni perfekcionistački, uz pozitivne strategije kognitivno emocionalne regulacije, vodi ka stabilnijim emocionalnim reakcijama koje smanjuju vjerojatnost razvijanja psihičkim problema (Aldea i Rice, 2006).

U eksperimentalnim istraživanjima reakcija na neuspjeh ili negativne povratne informacije o uspješnosti, dimenzije maladaptivnog perfekcionistački bile su povezane s povećanjem negativnih emocija i smanjenjem pozitivnih emocija nakon neuspjeha (Stoeber, Schneider,

Hussain i Matthews, 2014). Nadalje, utvrđeno je da pojedinci s visokim stupnjem neprilagođenog perfekcionizma iskazuju niže pozitivne emocije (npr. ponos), čak i nakon uspješnog završetka zadatka (Stoeber i Otto, 2006). Oni reagiraju negativno čak i na pozitivne ishode. Maladaptivni perfekcionista više su reaktivni na stresore i neuspjehe u usporedbi s onima s niskim maladaptivnim perfekcionizmom ili onima koji imaju više prilagodljivih dimenzija perfekcionizma. Perfekcionista se također suzdržavaju od upuštanja u ugodne aktivnosti kada teže cilju (Shafran i sur., 2002).

Neadaptivni perfekcionista mogu imati želju ne koristiti neadaptivne strategije, ali su skloniji korištenju takvih strategija. Desnoyers i Arpin-Cribbie (2015) radi toga pretpostavljaju da je to razlog njihovog korištenja ruminacije i potiskivanja. Zbog prevelikog fokusa na neuspjeh, maladaptivnim perfekcionista ostaje premalo dostupnih kognitivnih resursa za regulaciju emocija.

#### 1.6 SAGORIJEVANJE I KOGNITIVNE STRATEGIJE EMOCIONALNE REGULACIJE

Literatura na ovu temu jako je oskudna te je istražena većinom na populacijama koje nisu uključene u ovo istraživanje. Zbog toga je upitna generalizacija na populaciju studenata. Batmonti i suradnici (2017) tvrde da generalno disfunkcionalne strategije suočavanja sprječavaju suočavanje usmjereno na problem te povećavaju razine stresa. Porastom razine stresa dolazi do većeg korištenja disfunkcionalnih strategija suočavanja što uzrokuje neprekidni ciklusa lošeg emocionalnog stanja. Strategije poput ruminacije i pozitivnog refokusiranja povezane su sa depersonalizacijom kod uzorka medicinskih sestara. Također je dobiveno da oni koji koriste ruminaciju češće koriste i katastrofiziranje, ali ne znači nužno da korištenje maladaptivnih strategija suočavanja isključuje korištenje adaptivnih strategija (Batmonti, Smith i Smith, 2020). Kronična upotreba ruminacije doduše može ometati korištenje adaptivnijih emocionalno kognitivnih strategija regulacije, radi čega dolazi do dugotrajnijih negativnih emocija tijekom vremena. Vinter i Aro (2021) svojim istraživanjem na adolescentima otkrili su da je ruminacija pozitivno povezana sa sagorijevanjem što dovodi do lošijeg emocionalnog blagostanja kod dječaka i djevojčica u obrazovanju. Vinter i Aro (2021) naglašavaju kako se pokazalo da sklonost korištenju neadaptivnih strategija regulacije ima štetniji utjecaj od samog nekorisćenja adaptivnijih strategija. Garnefski i suradnici (2001) objašnjavaju da pozitivno refokusiranje i pozitivna reprocjena ima pozitivne učinke na mentalno stanje osobe. Vinter i Aro (2021) dobili su negativnu povezanost sagorijevanja i pozitivnog refokusiranja tijekom vremena i to samo kod djevojčica. U istraživanju Vinter (2019) dobiveno je da studenti u



skupini iznadprosječnog sagorijevanja češće koriste ruminaciju, okrivljavanje drugih i katastrofiziranje od onih u skupini ispodprosječnog sagorijevanja.

Društvo u današnjici često je ubrzano zbog modernog stila života. Ljudi ne uspijevaju koordinirati brojne obaveze u danu što dovodi do povećanih negativnih emocija koje ne uspijevaju regulirati na ispravan način, dovodeći do sindroma sagorijevanja. Prije se češće govorilo o problemu sagorijevanja kod zaposlenih, a danas se sve više uvodi problem sagorijevanja kod studenata. Zbog velikog porasta sagorijevanja u društvu istraživači su se pobrinuli da takav problem prouči, ali u brojnim istraživanjima nedostaje onih koji povezuju sagorijevanje, strategije regulacije emocija i perfekcionizam. Radi navedenog, cilj ovog istraživanja je bio ispitati odnos sagorijevanja sa perfekcionizmom i strategijama kognitivne regulacije emocija u uzorku studenata u Republici Hrvatskoj.

## 2. PROBLEMI I HIPOTEZE

### **Problemi**

- 1) Ispitati razine perfekcionizma, doživljavanja simptoma sagorijevanja i korištenja strategija kognitivne regulacije emocija na uzorku studenta.
- 2) Ispitati postoji li povezanost između perfekcionizma, doživljavanja simptoma sagorijevanja i korištenja strategija kognitivne regulacije emocija u uzorku studenta.

### **Hipoteze**

- 1) S obzirom na rezultate prethodnih istraživanja u ovom području, (Shafran i sur., 2002) pretpostavlja se da će studenti u ovom uzorku imati iznadprosječne rezultate perfekcionizma, sagorijevanja te strategija regulacije emocija budući da su visoke razine perfekcionizma često povezane s povećanim stresom i sagorijevanjem (Rice i sur. 1998) te da studenti često koriste maladaptivne strategije regulacije emocija, što može doprinijeti povećanju simptoma sagorijevanja i negativnom utjecaju na njihovo mentalno zdravlje (Ghattas i El-Ashry, 2024).
- 2) Na temelju nalaza dosadašnjih istraživanja na ovom području, pretpostavlja se da će oni sudionici koji postižu više rezultate na subskali negativnog perfekcionizma postizati više rezultate na cinizmu i iscrpljenosti, te da će uz cinizam i iscrpljenost postizati više rezultate na subskalama maladaptivnih strategija regulacije emocija (samokrivljavanje, ruminacija, katastrofiziranje, okrivljavanje drugih). Pretpostavlja se da će oni sudionici koji postižu više rezultate na subskali pozitivnog perfekcionizma

postizati veće rezultate na akademskoj efikasnosti te ću uz akademsku efikasnost postizati više rezultate na subskalama adaptivnih strategija kognitivne regulacije emocija (prihvatanje, pozitivno refokusiranje, planiranje, pozitivna reprocjena, stavljanje u perspektivu).

### 3. METODA

#### 3.1 Sudionici

U istraživanju je sudjelovalo 190 studenata, među kojima su 20.9% uzorka činili muškarci, a 79.1% žene. Prosječna dob sudionika u uzorku bila je 22 godina. Ciljani uzorak u ovom istraživanju bila je populacija studenata u Republici Hrvatskoj. Prilikom prikupljanja podataka, radi jednostavnosti, koristio se prigodni, ne-probabilistički uzorak prikupljen tehnikom snježne grude. Istraživanje se provelo online putem u periodu 1.12.2024 do 1.4.2024 koristeći Google Forms obrazac koji se dijelio po Facebook grupama u kojima se nalaze studenti. Najveći broj sudionika su studenti koji su redovni studenti (86.9%) na preddiplomskom studiju (68.1%) i to iz područja društvenih znanosti (50%) (Prilog 1, Prilog 2, Prilog 3).

#### 3.2 Mjerni instrumenti

Sociodemografski podatci prikupljeni su pitanjima o spolu, godinama starosti, znanstvenom području studija, statusu studenta te procjenom željenog i stvarnog prosjeka ocjena na studiju. Na kraju upitnika postavljena su pitanja otvorenog tipa: „Na koji način perfekcionizam utječe na Vas (ukoliko se smatrate perfekcionista)“, „Utječe li Vaš perfekcionizam na Vaše odnose s drugima, a ako da na koji način“, „Ukoliko ste doživjeli burnout jeste li razmišljali o ispisivanju sa studija i zašto ste ipak odlučili ostati?“, „Je li burnout krivac za loša postignuća na Vašem studiju? Ako da, na koji način?“.

Za ostale varijable korištena su tri upitnika.

*Ljestvica pozitivnog i negativnog perfekcionizma (engl. Positive and Negative Perfectionism Scale - PNPS, Terry-Short i sur., 1995; hrvatska adaptacija Lebedina Manzoni i Lotar, 2011).*

Ljestvica pozitivnog i negativnog perfekcionizma tj. PNP gleda perfekcionizam iz biheviorističke ili funkcionalističke perspektive. Sastavljena je od dvije subskale koje predstavljaju različite vrste potkrepljivača koje osoba može doživjeti. Pozitivni perfekcionizam

rezultira povezivanjem pozitivnih potkrepljenja s prethodnim perfekcionističkim ponašanjem, dok je negativni perfekcionizam povezan s negativnim potkrepljenjima. Skala se sastoji od 40 čestica od kojih 22 predstavljaju pozitivni perfekcionizam (npr. Savršena izvedba je nagrada sama za sebe), a 18 opisuju negativni perfekcionizam (npr. Kada nešto započnem osjećam nervozu da neću uspjeti u tome). Sudionici procjenjuju svoju razinu slaganja sa tvrdnjom na ljestvici od 5 stupnjeva (od 1= uopće se ne slažem, do 5= u potpunosti se slažem). Rezultati se dobivaju zbrajanjem odgovora na 18 tvrdnji za pozitivni i 22 pitanja za negativni perfekcionizam. Unutarnja konzistencija mjerena je Cronbach alpha koeficijentom iznosi .85 za skalu pozitivnog perfekcionizma i .86 za skalu negativnog perfekcionizma (Burns i Fedewa, 2005). U domaćim istraživanjima dobiveni koeficijenti za subskale negativnog i pozitivnog perfekcionizma bili su  $\alpha = .89$  i  $\alpha = .90$  (Kapetanović, 2008). Lebedina Manzoni i Lotar (2011) utvrdili su koeficijent  $\alpha = .81$  za pozitivni perfekcionizam, a  $\alpha = .88$  za negativni. Dobivena pouzdanost u ovom istraživanju iznosila je  $\alpha = .90$  za negativni perfekcionizam i  $\alpha = .80$  za pozitivni perfekcionizam (Tablica 1).

*Maslachin inventar sagorijevanja – upitnik za studente (MBI-SS); (eng. Maslach Burnout Inventory-Student Survey, Schaufeli i sur., 2002; hrvatska adaptacija Kolundžić (2013).*

Upitnik se sastoji od 16 čestica kojima se ispituju tri dimenzije sagorijevanja: Iscrpljenost, Cinizam i Akademska efikasnost. Pet čestica mjere iscrpljenost (npr. „Studij me emocionalno iscrpljuje“), pet čestica mjere cinizam (npr. „Sve sam ciničniji/a glede pitanja doprinosi li moj studij ičemu“), a šest čestica mjeri akademsku efikasnost (npr. „Mogu učinkovito rješavati probleme koji se pojavljuju tijekom studija“).

Sudionici odgovaraju na tvrdnje na skali od 6 stupnjeva procjenjujući koliko često su se osjećali na fakultetu onako kako je navedeno u tvrdnji, pri čemu 1 znači rijetko, 2 - ponekad, 3 - obično, 4 - često, 5 - vrlo često, 6 – uvijek. Visoki rezultati na Iscrpljenosti i Cinizmu te niski rezultati na Akademskoj efikasnosti indikativni su za akademsko sagorijevanje. Hrvatsku verziju validirao je Kolundžić (2013) prema kojem je pouzdanost upitnika vrlo dobra te iznosi  $\alpha = .88$  za Iscrpljenost,  $\alpha = .80$  za Cinizam te  $\alpha = .78$  za Akademsku efikasnost. Dobivena pouzdanost u ovom istraživanju iznosila je  $\alpha = .89$  za Iscrpljenost,  $\alpha = .82$  za Cinizam te  $\alpha = .78$  za Akademsku efikasnost (Tablica 1).

*Upitnik kognitivne emocionalne regulacije (CERQ); (eng. Cognitive Emotion Regulation Questionnaire; Garnefski, Kraaij i Spinhoven, 2001; hrvatska adaptacija Soldo i Vulić - Prtorić, 2016).*

Upitnik kognitivne emocionalne regulacije je multidimenzionalni upitnik pomoću kojeg se ispituju kognitivne strategije koje osoba koristi u suočavanju s nekim negativnim događajem ili situacijom. Sastoji se od 36 čestica raspoređenih u 9 subskala (4 čestice za svaku skalu). U upitnik su uključene sljedeće strategije: samookrivljavanje (npr. „Osjećam da sam ja odgovorna za to što se dogodilo“), prihvaćanje (npr. „Mislim da moram prihvatiti situaciju“), ruminacija (npr. „Zakupljena sam time što mislim i osjećam u vezi toga što se dogodilo“), pozitivno refokusiranje (npr. „Mislim na nešto lijepo umjesto na ono što se dogodilo“), preusmjeravanje na planiranje (npr. „Razmišljam o tome kako promijeniti situaciju“), pozitivna reprocjena (npr. „Mislim da ta situacija ima i svoje pozitivne strane“), stavljanje u perspektivu (npr. „Mislim da drugi ljudi prolaze kroz mnogo gora iskustva“), katastrofiziranje (npr. „Stalno razmišljam kako je strašno to što mi se dogodilo“), te okrivljavanje drugih (npr. „Osjećam da su drugi odgovorni za to što se dogodilo“). Namijenjen je osobama starijim od 12 godina. Sudionici daju odgovore na skali od pet stupnjeva (1 – „nikada“, 2 – „vrlo rijetko“, 3 – „ponekad“, 4 – „često“, 5 – „uvijek“). Rezultat se izračunava zbrajanjem odgovora za svaku strategiju (u rasponu od 4 do 20), pri čemu visoki rezultat označava čestu upotrebu određene strategije, dok niski rezultat znači rijetko korištenje strategije. Korištenje CERQ može biti za mjerenje općeg stila suočavanja, ali i za mjerenje kognitivnih strategija koje osoba koristi kao odgovor na specifični događaj, ali smo se u ovom istraživanju fokusirali specifično na mjerenje kognitivnih strategija koristeći subskale navedenog upitnika. Prilikom validacije upitnika na hrvatski jezik (Soldo i Vulić - Prtorić, 2016), skraćen je i sadrži ukupno 35 čestica.

Pouzdanosti tipa unutarnje konzistencije (Cronbachov  $\alpha$ ) kreću se u rasponu od .73 do .89: Samookrivljavanje ( $\alpha=.76$ ), Prihvaćanje ( $\alpha = .73$ ), Ruminacija ( $\alpha =.78$ ), Pozitivno refokusiranje ( $\alpha =.89$ ), Planiranje ( $\alpha =.79$ ), Pozitivna reprocjena ( $\alpha =.82$ ), Stavljanje u perspektivu ( $\alpha =.77$ ), Katastrofiziranje ( $\alpha =.78$ ), Okrivljavanje drugih ( $\alpha =.76$ ) (Soldo i Vulić - Prtorić, 2016). U ovom istraživanju pouzdanosti su iznosile: Samookrivljavanje ( $\alpha=.76$ ), Prihvaćanje ( $\alpha =.70$ ), Ruminacija ( $\alpha =.76$ ), Pozitivno refokusiranje ( $\alpha =.82$ ), Planiranje ( $\alpha =.81$ ), Pozitivna reprocjena( $\alpha =.83$ ), Stavljanje u perspektivu ( $\alpha =.74$ ), Katastrofiziranje ( $\alpha =.80$ ), Okrivljavanje drugih ( $\alpha =.82$ ) (*Tablica 1*).

### 3.3 POSTUPAK

Istraživanje je započelo nakon odobrenja od strane Etičkog povjerenstva Odjela za psihologiju Sveučilišta u Zadru. Provedeno je online, putem Google forms obrasca koji se dijelio po društvenim mrežama za studente. U obrascu se osigurala potpuna anonimnost te je naglašeno da će se rezultati koristiti isključivo na grupnoj razini i u svrhu istraživanja. Navedeno je da je istraživanje dobrovoljno te da se od istog može odustati u bilo kojem trenutku. Sudionicima je omogućena naknadna povratna informacija o rezultatima kontaktiranjem istraživača. Samo ispunjavanje upitnika trajalo je 10 minuta.

## 4. REZULTATI

### 4.1. Deskriptivni podaci

U svrhu odgovora na istraživačke problem, najprije su izračunati deskriptivni parametri (M, SD, asimetričnost i spljoštenost distribucije rezultata) rezultata na Ljestvici pozitivnog i negativnog perfekcionizma, Maslachovom Inventaru sagorijevanja te Upitniku kognitivne regulacije emocija i njihovih subskala. Uz to je provjerena normalnost distribucija skala i subskala Kolmogorov-Smirnovljevim testom te pouzdanost skala i subskala. Rezultati su prikazani u Tablici 1.

*Tablica 1* Prikaz deskriptivnih podataka i normalnosti distribucije rezultata na skalama perfekcionizma (PNPS), sagorijevanja (MBI-SS) i strategija kognitivne regulacije emocija (CERQ) (N=190).

	<i>M</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>SD</i>	<i>Asimetričnost</i>	<i>Spljoštenost</i>	<i>K-S</i>	<i>a</i>
Pozitivni perfekcionizam	68.60	42	88	8.94	-0.45	0.01	0.07	.80
Negativni perfekcionizam	68.26	28	100	15.73	-0.21	-0.78	0.08	.90
Iscrpljenost	3.70	1	6	6.70	-0.04	-1.08	0.09**	.89
Cinizam	2.75	1	6	6.63	0.54	-0.77	0.13	.82
Akadska efikasnost	4.01	1.5	6	5.48	-0.13	-0.39	0.06	.78
Samookrivljavanje	14.16	6	20	3.07	-0.12	-0.38	0.10*	.76
Prihvatanje	12.01	6	15	2.17	-0.43	-0.41	0.11*	.70
Ruminacija	15.61	6	20	3.23	-0.57	-0.30	0.12**	.76
Pozitivno refokusiranje	11.10	4	20	4.09	0.29	-0.47	0.09	.82
Planiranje	16.05	7	20	2.49	-0.72	0.62	0.14**	.81
Pozitivna reprocjena	15.07	5	20	3.21	-0.37	-0.39	0.10*	.83
Stavljanje u perspektivu	14.83	6	20	3.28	-0.32	-0.53	0.09*	.74
Katastrofiziranje	10.61	4	20	3.72	0.53	-0.26	0.10*	.80
Okrivljavanje drugih	9.26	4	20	3.07	0.46	0.11	0.11*	.82

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

Pokazalo se da Ljestvice pozitivnog i negativnog perfekcionizma, Maslachovog inventara sagorijevanja i Upitnika kognitivne regulacije emocija te subskale: pozitivni perfekcionizam, negativni perfekcionizam, cinizam, akademska efikasnost, pozitivno refokusiranje nemaju značajno odstupanje od normalne distribucije dok je za rezultate u subskalama samookrivljavanje, prihvaćanje, ruminacija, planiranje, pozitivna reprocjena, stavljanje u perspektivu, katastrofiziranje, okrivljavanje drugih utvrđeno značajno odstupanje od normalne distribucije. Iako rezultati upućuju na nemogućnost korištenja parametrijskih statističkih postupaka, opravdano ih je koristiti radi indeksa asimetričnosti i spljoštenosti. Naime indeksi asimetričnosti nisu izvan dopuštenog intervala  $+3$ , kao ni indeksi spljoštenosti  $+8$  (Kline, 2010). Najveći rezultat asimetričnosti iznosio je  $-0.72$  (planiranje), a spljoštenosti  $-0.78$  (negativni perfekcionizam). Rezultat od  $-0.72$  (za planiranje) sugerira da je distribucija podataka blago negativno asimetrična. To znači da postoji veći broj sudionika koji imaju više vrijednosti na skali planiranja, dok je manji broj s nižim vrijednostima. Negativna asimetričnost implicira da je rep distribucije duži na lijevoj strani. Rezultat od  $-0.78$  (za negativni perfekcionizam) ukazuje

na to da je distribucija podataka plosnatija nego što je to slučaj kod normalne distribucije. To znači da podaci imaju manju koncentraciju oko sredine, s manje izraženim vrhovima i širim repovima. Također su izračunate unutarnje konzistencije za sve subskale te se pokazalo da su u skladu s prijašnjim istraživanjima te validacijama skala (Tablica 1).

U svrhu odgovora na prvi istraživački problem provjerene su razine perfekcionizma, sagorijevanja i kognitivnih strategija regulacije u ovom uzorku te su onda uspoređeni s rezultatima iz drugih istraživanja dobivenim u uzorcima studenata istim mjernim instrumentima.

*Tablica 2.* Postotak sudionika s povišenim rezultatima za jednu standardnu devijaciju na Ljestvici pozitivnog i negativnog perfekcionizma, Maslachovog inventara sagorijevanja – upitnik za studente (MBI-SS) te Upitniku kognitivne emocionalne regulacije (CERQ) ( $N=190$ ).

	N	N (%)
Pozitivni perfekcionizam		14.73
Negativni perfekcionizam		19.47
Iscrpljenost		16.84
Cinizam		15.78
Akademski efikasnost		17.89
Samookrivljavanje		14.73
Prihvatanje		15.78
Ruminacija		22.10
Pozitivno refokusiranje		12.10
Planiranje		16.31
Pozitivna procjena		15.78
Stavljanje u perspektivu		15.78
Katastrofiziranje		12.10
Okrivljavanje drugih		11.58

Uvidom u rezultate u tablici 1. može se uočiti da distribucije rezultata upućuju prema višim vrijednostima u pozitivnom i negativnom perfekcionizmu, iscrpljenosti, akademskoj efikasnosti, samookrivljanju, ruminaciji, planiranju, pozitivnoj procjeni, stavljanju u perspektivu i prihvatanju. Strategije pozitivno refokusiranje i katastrofiziranje se nalaze oko srednje vrijednosti, dok se okrivljavanje drugih blago kreće prema negativnim vrijednostima

(*Tablica 1*). Tomu pridonose postotci povišenih rezultata na skalama i ljestvicama, Najveći broj studenata koristi ruminacija sa svega 22.10% negativni perfekcionizam (19.47%), akademsku efikasnost (17.89%) iscrpljenost (16.84%) i planiranje (16.31%). Za njima su slijedili povišeni rezultati na cinizmu (15.78%), prihvaćanju (15.78%), pozitivnoj reprocjeni (15.78%), stavljanje u perspektivu (15.78%), pozitivnom perfekcionizmu (14.73%), samookrvljavanju (14.73%), pozitivnom refokusiranju (12.10%), katastrofiziranju (12.10%) te okrivljavanju drugih (11.58%) (*Tablica 2*).

Izračunat je t-test za nezavisne uzorke na vrijednostima kompariranih istraživanja i vrijednostima dobivenim u ovom istraživanju te na kojim je tvrdnjama na Ljestvici pozitivnog i negativnog perfekcionizma, Maslachovom inventaru sagorijevanja – upitnik za studente (MBI-SS) te Upitniku kognitivne emocionalne regulacije (CERQ) najveći prosječni odgovor.



Tablica 3. Prikaz rezultata t-testa usporedbe rezultata provedenog istraživanja s vrijednostima iz drugih, komparativnih istraživanja ( $N=190$ ).

	<i>MI</i>	<i>M2</i>	<i>SD1</i>	<i>SD2</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
Pozitivni perfekcionizam	68.60	73.84	8.94	10.45	<b>-8.08**</b>	0.001
Negativni perfekcionizam	68.26	55.76	15.73	14.15	<b>10.95**</b>	0.001
Iscrpljenost	3.70	2.94	1.34	1.29	<b>7.81**</b>	0.00
Cinizam	2.75	2.20	1.33	1.34	<b>5.75**</b>	0.00
Akadska efikasnost	4.01	3.40	0.91	1.01	<b>9.23**</b>	0.00
Samookrivljavanje	14.16	13.62	3.07	2.88	<b>2.44**</b>	0.02
Prihvatanje	12.01	11.26	2.17	2.26	<b>4.78**</b>	0,00
Ruminacija	15.61	14.07	3.23	3.24	<b>6.57**</b>	0,00
Pozitivno refokusiranje	11.10	11.76	4.09	3.60	<b>-2.23**</b>	0.03
Planiranje	16.05	15.67	2.49	2.80	<b>2.09**</b>	0.04
Pozitivna reprocjena	15.07	14.87	3.21	3.28	0.85	0.40
Stavljanje u perspektivu	14.83	14.96	3.28	3.14	-0.56	0.57
Katastrofiziranje	10.61	10.48	3.72	3.49	0.48	0.63
Okrivljavanje drugih	9.26	9.32	3.07	2.88	-0.28	0.78

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

Dobivene su statistički značajne razlike u rezultatima dobivenim u ovom istraživanju i rezultata iz drugih istraživanja koji su korišteni za usporedbu. Rezultati se razlikuju na subskalama pozitivni perfekcionizam, negativni perfekcionizam, iscrpljenost, cinizam, akademska efikasnost, samookrivljavanje, prihvatanje, ruminacija, pozitivno refokusiranje i planiranje, dok nema statistički značajne razlike između kompariranih istraživanja i dobivenih rezultata na

subskalama pozitivne reprocjene, stavljanje u perspektivu, katastrofiziranje te okrivljavanje drugih.

U odnosu na studente iz istraživanja Vukas (2017) (N=245) studenti u našem uzorku pokazuju manje pozitivnog perfekcionizma te više negativnog perfekcionizma, ali su u većoj mjeri iscrpljeni i skloniji cinizmu te više akademski efikasni nego u istraživanju Kolundžić (2013) (N=202). Skloniji su samookrivljavanju, ali i prihvaćanju, ruminaciji, katastrofiziranju no pozitivno refokusiranje i okrivljavanje drugih nije izraženije u našem uzorku u odnosu na Soldo i Vulić-Prtorić (2016) (N=250).

Kako bi se dobio precizniji uvid u profil perfekcionizma u ovom uzorku, prikazane su prosječne vrijednosti rezultata po česticama.

Iz grafičkog prikaza na Prilogu 4. može se primijetiti da su prosječno najveći rezultati na Ljestvici pozitivnog i negativnog perfekcionizma na tvrdnjama pod rednim brojem 2 („Moja obitelj i prijatelji su ponosni na mene kada nešto dobro učinim.“), rednim brojem 6 („Volim priznanja koja dobijem za izvanredno postignuće“), rednim brojem 19 („Osjećam se dobro kada idem iznad svojih granica“), rednim brojem 30 („Osjećam duboko zadovoljstvo kada usavršim svoju izvedbu.“) i rednim brojem 34 („Osjećam ispunjenje kada se u potpunosti posvetim zadatku.“). Sve navedene tvrdnje spadaju u subskalu pozitivnog perfekcionizma.

Iz grafičkog prikaza na Prilogu 5. može se primijetiti da su prosječno najveći rezultati na Maslachovom inventaru sagorijevanja na tvrdnji pod rednim brojem 11 „Osjećam se ushićeno kada postignem nešto na fakultetu.“, zatim tvrdnji pod brojem 5 „Mogu učinkovito rješavati probleme koji se pojavljuju tijekom studija.“, tvrdnji pod brojem 10 „Po mojem mišljenju, ja sam dobar student.“, tvrdnji pod brojem 16 „Dok učim ili sam na fakultetu uvjeren/a sam da učinkovito rješavam stvari.“ koje spadaju u subskalu akademske efikasnosti. Peti prosječno najveći rezultat pripada tvrdnji pod brojem 4 „Učenje ili cjelodnevno pohađanje nastave su mi stvarno naporni.“ koja spada pod subskalu iscrpljenosti.

Iz grafičkog prikaza na Prilogu 6. može se primijetiti da su prosječno najveći rezultati na Upitniku kognitivne emocionalne regulacije (CERQ) na tvrdnji 20 („Želim razumjeti zašto se tako osjećam u vezi situacije.“) koja spada u subskalu ruminacije, zatim tvrdnji 5 („Razmišljam o tome što je najbolje učiniti.“) koja spada u subskalu planiranja. Nadalje, tvrdnja pod rednim brojem 6 („Mislím da mogu naučiti nešto iz te situacije.“) koja spada u subskalu pozitivne

reprocjene, tvrdnja pod rednim brojem 2 („Mislim da moram prihvatiti situaciju.“) iz subskale prihvaćanja. Zatim tvrdnja pod brojem 26 („Razmišljam o vlastitim pogreškama u toj situaciji.“) iz subskale samookrivljanja te tvrdnja rednog broja 31 („Planiram što bi bilo najbolje učiniti.“) iz subskale planiranja.

#### 4.2. Mjere povezanosti perfekcionizma, sagorijevanja i korištenja strategija emocionalne regulacije

U svrhu odgovora na drugi istraživački problem izračunati su Pearsonovi koeficijenti korelacije kako bi se utvrdila povezanost između perfekcionizma, sagorijevanja i strategija kognitivne regulacije emocija (Tablica 3).

Tablica 4. Prikaz Pearsonovih koeficijenata korelacije između skala perfekcionizma(PNPS), sagorijevanja (MBI-SS) i kognitivne regulacije emocija (CERQ) (N=190).

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1 Pozitivni perfekcionizam		<b>.15*</b>	-.12	-.5	<b>.39**</b>	.02	-.05	.08	.09	<b>.19**</b>	.14	-.01	.05	.07
2 Negativni perfekcionizam			<b>.45**</b>	<b>.31**</b>	<b>-.17*</b>	<b>.43**</b>	-.09	<b>.33**</b>	<b>-.29**</b>	-.08	<b>-.41**</b>	<b>-.32**</b>	<b>.47**</b>	<b>.16*</b>
3 Iscrpljenost				<b>.61**</b>	<b>-.28**</b>	<b>.28**</b>	.10	<b>.25**</b>	<b>-.19*</b>	-.12	<b>-.25**</b>	<b>-.22**</b>	<b>.31**</b>	<b>.19*</b>
4 Cinizam					<b>-.20**</b>	<b>.19**</b>	<b>.19**</b>	<b>.19**</b>	-.05	-.03	-.12	-.05	<b>.40**</b>	<b>.23**</b>
5 Akademska efikasnost						<b>-.23**</b>	-.06	-.02	<b>.20**</b>	<b>.17*</b>	<b>.25**</b>	<b>.16**</b>	-.06	.04
6 Samookrivljavanje							<b>.27**</b>	<b>.44**</b>	<b>-.23**</b>	<b>.26**</b>	<b>-.15*</b>	-.10	<b>.32**</b>	<b>-.15**</b>
7 Prihvaćanje								<b>.21**</b>	<b>.19**</b>	<b>.48**</b>	<b>.44**</b>	<b>.43**</b>	-.06	-.06
8 Ruminacija									<b>-.35**</b>	<b>.43**</b>	-.11	-.05	<b>.43**</b>	<b>.23**</b>
9 Pozitivno refokusiranje										.14	<b>.50**</b>	<b>.42**</b>	<b>-.21**</b>	.08
10 Planiranje											<b>.47**</b>	<b>.33**</b>	-.03	-.09
11 Pozitivna reprocjena												<b>.73**</b>	<b>-.37**</b>	-.11
12 Stavljanje u perspektivu													<b>-.35**</b>	-.07
13 Katastrofiziranje														<b>.39**</b>
14 Okrivljavanje drugih														

\*\*-p<.01 \*-p<.05

Dobivene su statistički značajne pozitivne korelacije između negativnog perfekcionizma, cinizma i iscrpljenosti te maladaptivnih strategija kognitivne regulacije emocija. Sudionici koji su postizali više rezultate na subskali negativnog perfekcionizma također su postizali i više rezultate na subskalama cinizma i iscrpljenosti kao i na subskalama samookrivljavanja, ruminacije, katastrofiziranja te okrivljavanja drugih. Uz to je dobivena i značajna negativna korelacija s akademskom efikasnošću, pozitivnim refokusiranjem, pozitivnom reprocjenom i stavljanjem u perspektivu. Sudionici koji postižu više rezultate na negativnom perfekcionizmu su manje akademski efikasni te manje koriste strategije pozitivno refokusiranje, pozitivne reprocjenu i stavljanje u perspektivu.

S obzirom na odnos perfekcionizma i strategija suočavanja uočava se značajna pozitivna povezanost pozitivnog perfekcionizma i subskale akademske efikasnosti te subskale planiranja, no nije dobivena statistički značajna povezanost između pozitivnog perfekcionizma i subskala: prihvaćanja, pozitivnog refokusiranja, planiranja, pozitivna reprocjene te stavljanje u perspektivu. Oni sudionici koji su postizali visoke rezultate na subskali pozitivnog perfekcionizma postizali su visoke rezultate na subskalama akademske efikasnosti i planiranja.

S obzirom na doživljavanje iscrpljenosti i strategije regulacije emocija, rezultati ukazuju na statistički značajnu pozitivna povezanost između subskale iscrpljenosti i subskala samookrivljavanja, ruminacije, katastrofiziranja te okrivljavanja. Oni sudionici koji su postizali visoke rezultate na subskali iscrpljenosti postizali su visoke rezultate na subskalama samookrivljavanja, ruminacije, katastrofiziranja te okrivljavanja drugih.

Cinizam i strategije emocionalne regulacije pokazuju specifičan obrazac povezanosti: statistički značajna pozitivna korelacija utvrđena je između subskale cinizma i subskala ruminacije, prihvaćanja, katastrofiziranja, okrivljavanja drugih i samookrivljavanja. Oni sudionici koji su postizali visoke rezultate na subskali cinizma postizali su visoke rezultate na subskalama ruminacije, prihvaćanja, katastrofiziranja, okrivljavanja drugih i samookrivljavanja. Uz to je dobivena statistički značajna negativna korelacija između cinizma te akademske efikasnosti.

S obzirom na odnos između pojedinih strategija emocionalne regulacije uočava se statistički značajna pozitivna povezanost između subskale akademske efikasnosti i subskala pozitivnog refokusiranja, planiranja, pozitivne reprocjene i stavljanja u perspektivu. Nije dobivena statistički značajna povezanost između subskale akademske efikasnosti i subskale prihvaćanja. Oni sudionici koji su postizali visoke rezultate na subskali akademske

efikasnosti postizali su visoke rezultate na subskalama pozitivnog refokusiranja, planiranja, pozitivne reprocjene i stavljanja u perspektivu. (*Tablica 4*).

## 5. RASPRAVA

Cilj istraživanja bio je ispitati odnos sagorijevanja sa perfekcionizmom i kognitivnim strategijama regulacije emocija u uzorku studenata u Republici Hrvatskoj. Prema postavljenim problemima i hipotezama, očekivalo se da će studenti postizati iznadprosječne rezultate perfekcionizma, sagorijevanja te kognitivnih strategija regulacije emocija. Također se očekivalo da će se dobiti pozitivna korelacija između adaptivnih strategija regulacije i akademske efikasnosti i pozitivnog perfekcionizma, kao i pozitivna korelacija između akademske efikasnosti i adaptivnih strategija kognitivne regulacije emocija. Uz to se očekivalo da će negativni perfekcionizam biti u pozitivnoj korelaciji s maladaptivnim strategijama regulacije i sagorijevanjem te da će se postići pozitivna korelacija maladaptivnih strategija regulacije emocija i sagorijevanja.

### 5.1 DESKRIPTIVNI PODATCI

U našem uzorku studenti pokazuju tendenciju prema višim vrijednostima u područjima pozitivnog i negativnog perfekcionizma, iscrpljenosti, akademske efikasnosti, samookrivljavanja, ruminacije, planiranja, pozitivne reinterpetacije, stavljanja u perspektivu i prihvaćanja. Strategije poput pozitivnog refokusiranja i katastrofiziranja smještene su oko srednjih vrijednosti, dok se okrivljavanje drugih blago pomiče prema nižim vrijednostima. Od povišenih rezultata za jednu standardnu devijaciju, u našem uzorku najizraženija je ruminacija s 22.10%, zatim negativni perfekcionizam (19.47%), akademska efikasnost (17.89%), iscrpljenost (16.84%) i planiranje (16.31%). Slijede povišeni rezultati na cinizmu (15.78%), prihvaćanju (15,78%), pozitivnom refokusiranju (15.78%), stavljanje u perspektivu (15.78%), pozitivni perfekcionizmu (14.73%), samookrivljavanje (14.73%), pozitivno refokusiranje (12.10%), katastrofiziranje (12.10%) te okrivljavanje drugih (11.58%).

Dobiveni rezultati uspoređeni su sa rezultatima iz istraživanja koja su također provedena u uzorcima studenata, sa istim mjernim instrumentima. Rezultati su pokazali da se studenti u ovom istraživanju statistički značajno razlikuju s obzirom na razine perfekcionizma. Navedeno ukazuje na nepodudaranja rezultata između uzetih drugih istraživanja i vrijednosti

dobivenih provedenim istraživanjem. Riječ je o subkalama pozitivni perfekcionizam, negativni perfekcionizam, iscrpljenost, cinizam, akademska efikasnost, samookrivljavanje, prihvaćanje, rumminacija, pozitivno refokusiranje i planiranje, dok se rezultati subskala pozitivne reprocjene, stavljanje u perspektivu, katastrofiziranje te okrivljavanje drugih nisu razlikovali od uzetih populacijskih vrijednosti. U odnosu na studente iz istraživanja Vukas (2017) ( $N=245$ ) studenti u našem uzorku pokazuju manje pozitivnog perfekcionizma te više negativnog perfekcionizma, ali su u većoj mjeri iscrpljeni i skloniji cinizmu te više akademski efikasni nego u istraživanju Kolundžić (2013) ( $N=202$ ). Skloniji su samookrivljavanju, ali i prihvaćanju, ruminaciji, katastrofiziranju no pozitivno refokusiranje i okrivljavanje drugih nije izraženije u našem uzorku u odnosu na Soldo i Vulić-Prtorić (2016) ( $N=250$ ).

Razlikovanje rezultata između provedenog istraživanja i Vukas (2017) u perfekcionizmu, Kolundžić (2013) u sagorijevanju te Soldo i Vulić-Prtorić (2016) u kognitivnim strategijama regulacije emocija mogu se objasniti na više različitih načina. Rezultate iz uzorka u ovom i drugim istraživanju nemoguće je za generalizirati zbog malog broja uzorka i neujednačenosti uvjeta između sudionika. S obzirom da su studenti u istraživanju generacije koje su prošle kroz period pandemije Covid-19 postoji mogućnosti da je to uvelike utjecalo na njihove obrasce ponašanja i emocionalne reakcije. Dapače, dosta je studenta u pitanju otvorenog tipa navodilo Covid-19 kao rezultat njihovog sagorijevanja radi promjene načina studiranja, mogućnosti učenja, okruženja i brojnih drugih uvjeta. Motivacija za popunjavanje je bila veliki faktor pri uzorkovanju s obzirom da je upitnik dijeljen u periodu kada je mnogo studenata provodilo svoja istraživanja te je isti period bio problematičan zbog zasićenja s brojem raznih upitnika. Moguće je da su oni koji su se susreli sa sagorijevanjem odgovarali na upitnik, nadajući se da će im na neki način pomoći te se time dobio jako selekcioniran uzorak.

Povišeni rezultati prikazuju višeslojni efekt akademskih, društvenih i individualnih faktora koji povećavaju pritisak na studente. Kombinacija visokih očekivanja, nedostatka adekvatnih strategija suočavanja, ekonomske nesigurnosti, i sveprisutnog stresa može objasniti zašto studenti iz našeg uzorka pokazuju tako povišene rezultate ruminacije, perfekcionizma i iscrpljenosti. Rezultati ruminacije su slični i u istraživanju Ghattas i El-Ashry (2024) u kojem su 42.2% studenata koristili ruminaciju. Društveni narativi i očekivanja, osobito u kulturama u kojima se visoko cijeni akademski i profesionalni uspjeh,

moгу dovesti do povećanog perfekcionizma, koji je i uočen u našem istraživanju. Iako niže na popisu, povišeni pozitivni perfekcionizam također je uočen. Do takvih rezultata moglo je doći radi visokih standarda od strane roditelja koji studentima također u procesu daju podršku. Tome pridodaju povišeni rezultati na česticama pozitivnog perfekcionizma poput: „Moja obitelj i prijatelji su ponosni na mene kada nešto dobro učinim.“, Volim priznanja koja dobijem za izvanredno postignuće.“. Nadalje, sama potreba za usavršavanjem i postizanjem zadovoljstva i uspjeha kao što i čestice sa povišenim rezultatima u ovom istraživanju potvrđuju: „Osjećam duboko zadovoljstvo kada usavršim svoju izvedbu.“ i „Osjećam ispunjenje kada se u potpunosti posvetim zadatku.“. Tvrdnja Osjećam se dobro kada idem iznad svojih granica“ također potvrđuje da su studenti u uzorku posvećeni uspjehu i osjećajem zadovoljstva, ali ona isto tako predstavlja rizik razvijanja negativnog perfekcionizma ukoliko se prelazak preko vlastitih granica prekomjerno upotrebljava (Frost i sur., 1990). Unutarnja težnja za uspjehom i težnja za pohvalama pomaže u ostvarivanju vlastitih ciljeva, ali može također i sputati pojedinca na njegovom putu. Povećani pritisak za postizanje izvrsnosti, bilo to od strane studenta ili okoline može studenta učiniti osjetljivim na neuspjeh te ga može postaviti u stanje straha od neuspjeha i time posljedično kod njega razviti karakteristike negativnog perfekcionizma (Elliot i Thrash, 2004). Perfekcionizam utječe na pojedinca da ide prema naprijed ka boljim i višim uspjesima, dok ga u isto vrijeme sprječava da postigne željeno savršenstvo zbog nerealnih standarda uzrokujući sagorijevanje. Istovremeno ne dopušta neuspjeh na fakultetu što može objasniti povišene rezultate na akademskoj efikasnosti (Roberts i sur., 1990). Povišene vrijednosti na česticama poput: „Osjećam se ushićeno kada postignem nešto na fakultetu.“, „Mogu učinkovito rješavati probleme koji se pojavljuju tijekom studija.“, „Po mojem mišljenju, ja sam dobar student.“, „Dok učim ili sam na fakultetu uvjeren/a sam da učinkovito rješavam stvari.“ prikazuju kako se uspjehom na fakultetu razvija vjera u vlastite sposobnosti i samopouzdanje, koje pridonose ugodne osjećaje kod studenta. Time u budućnosti sve više teže ostvarivanju takvih osjećaja (Aldea i Rice, 2006). Takvo ponašanje je rizično jer može dovesti do nerealnih želja za konstantnim uspjesima. Povećani pritisak za postizanjem izvrsnosti u obrazovanju može kod studenata potaknuti osjećaj izgaranja, strah od neuspjeha i potrebu da neprestano pokušavaju biti bolji i ustrajati naprijed. Osim vlastitih očekivanja, osoba može osjećati pritisak od strane svojih roditelja ili pak društva što može povećavati osjećaj stresa i odgovornosti za uspjehe i neuspjehe (Hewitt i Flett, 1993). Osjećaj odgovornosti može dalje potaknuti osjećaje samookrivljanja i ruminacije u slučaju



neuspjeha. Osim povišenih rezultata na subskali samookrivljanja i ruminacije također smo dobili i povišene rezultate na čestici samookrivljanja: „Razmišljam o vlastitim pogreškama u toj situaciji.“ i ruminacije: „Želim razumjeti zašto se tako osjećam u vezi situacije.“. Nadalje, digitalno doba također može ostaviti negativne posljedice na studentima radi konstantne izloženosti uspjeha drugih što može potaknuti osjećaje neadekvatnosti i time pojačavati negativni perfekcionizam (Collin, O'Selmo i Whitehead, 2020). Financijske poteškoće s kojima se studenti često nailaze mogu povećati osjećaj cinizma i ruminacije, dovodeći do negativne spirale (Roberts i sur., 1990). Ukoliko studenti nemaju adekvatnu podršku kroz razne promjene u životnom stilu koje se događaju pri odlasku na fakultet (poput prilagodbe na novu okolinu, život bez roditelja, osamostaljivanje itd.) može se povećati posezanje za neadaptivnim stilovima regulacije emocija poput samookrivljanja, radi lošeg suočavanja sa svakodnevnim stresorima. U tome može pomoći planiranje, ali iako bi ono trebalo biti adaptivno često može dovesti do osjećaja preopterećenosti i potrebe da se uvijek bude korak naprijed. U našem uzorku jedna od čestica sa povišenim rezultatima na CEQR-u bila je „Planiram što bi bilo najbolje učiniti.“ i „Razmišljam o tome što je najbolje učiniti.“ što ukazuje na problematičnosti kada planiranje postane prekomjerno ili pretjerano kontrolirano dovodeći do iscrpljenosti (Desnoyers i Arpin-Cribbie, 2015). Prihvatanje kao adaptivna strategija također ukazuje na oprez prilikom njene interpretacije. Povišeni rezultati prihvaćanja mogu se objasniti u kontekstu raznih situacija na koje studenti nailaze. Potencijalni osjećaji nemoćnosti promjene situacije poput financijskih ograničenja ili pada određenih kolegija zbog prevelike opterećenosti. Prihvaćanje pojedinca može osnažiti ili oslabiti ovisno prihvaća li pojedinac situaciju koju je moguće ili nemoguće za promijeniti. Kako bi se zaštitili od tuđih i vlastitih čekivanja studenti su često posezali za pozitivnim refokusiranjem. Ono može pomoći očuvanju motivacije i mentalne stabilnosti. Nadalje, kako bi se izbjegao osjećaj preplavljenosti studenti mogu posezati za strategijom stavljanja u perspektivu. Time se stresne situacije sagledavaju iz drugog ugla te se čine kao privremene i moguće za prelaženje (Garnefski, Kraaij i Spinhoven, 2001). U drugu ruku ponekad je jako teško održavati pozitivne misli pa studenti uđu u spiralu katasrofiziranja potencijalno radi već razvijenog osjećaja iscrpljenosti i mogućih prošlih neuspjeha. Kada osoba nije spremna preuzeti odgovornost na sebe poseže za okrivljavanjem drugih kako bi umanjili razine svog stresa. Moguće je da se okrivljavanje drugih javlja zbog osjećaja nemoći i stresa pa time pokušava održati kontrolu nad situacijom (Frost i sur., 1990).

## 5.2 MJERE POVEZANOSTI PERFEKCIONIZMA, SAGORIJEVANJA I KORIŠTENJA STRATEGIJA EMOCIONALNE REGULACIJE

Viši rezultati na subskali negativnog perfekcionizma ukazivali su na više rezultate na subskalama cinizma i iscrpljenosti kao i na subskalama samookrivljavanja, ruminacije, katastrofiziranja te okrivljavanja drugih. Isto tako, viši rezultati na subskali pozitivnog perfekcionizma ukazivali su na više rezultate na subskalama akademske efikasnosti i planiranja. Između pozitivnog perfekcionizam i subskala: prihvaćanja, pozitivnog refokusiranja, planiranja, pozitivna reprocjene, stavljanje u perspektivu nije utvrđena statistički značajna povezanost. Viši rezultati na subskali iscrpljenosti ukazivali su na više rezultate na subskalama samookrivljavanja, ruminacije, katastrofiziranja te okrivljavanja drugih, kao i oni na cinizmu uz dodatnu subskalalu prihvaćanja. Viši rezultati na subskali akademske efikasnosti ukazivao je na više rezultate na subskalama pozitivnog refokusiranja, planiranja, pozitivne reprocjene i stavljanja u perspektivu, ali statistički značajna povezanost između subskale akademske efikasnosti i subskale prihvaćanja nije utvrđena.

Perfekcionizam se po definiciji opisuje kao tip osobnosti koji teži savršenim rezultatima i pretjerano visokim standardima što može uvelike utjecati na psihološko stanje pojedinca (Flett i Hewitt, 2002a; Frost, Marten, Lahart i Rosenblate, 1990; Hewitt i Flett, 1991). Negativni perfekcionista imaju niz neprilagođenih osobina koje značajno otežavaju njihovu svakodnevicu. Perfekcionizam kao takav povezan je s neuroticizmom, nezadovoljstvom, neprilagodljivom evaluacijom i visokom razinom društveno propisanog perfekcionizma (tj. osoba percipira da drugi od nje zahtijevaju savršenstvo). Osoba na visokoj razini negativnog perfekcionizma vođena je negativnim potkrepljenjem i strahom od neuspjeha, radi čega navedeni rezultati ne iznenađuju. Visoki rezultati negativnog perfekcionizma povezani su sa sagorijevanjem u raznim drugim istraživanjima. Frost i suradnici (1990) objasnili su kako se učenici, koje su identificirali kao maladaptivne perfekcionista, boje pogrešaka, oklijevaju poduzeti radnje i snose pritisak pod visokim roditeljskim očekivanjima što ih čini ranjivima na akademsko sagorijevanje. Uvjete koje negativni perfekcionista sebi stvaraju pridonose padu samopoštovanja i samopouzdanja, a time i povećavaju emocionalnu iscrpljenost, odnosno sagorijevanje (Aldea i Rice, 2006). To potvrđuje i često naveden odgovor na otvorenom tipu pitanja u upitniku gdje su studenti navodili da ne ispunjavaju planirani broj zadataka jer im je u cilju da svaki zadatak bude savršeno izveden, time ostaju s manje vremena za ostale zadatke koje ne izvrše kako su zamislili što ih dovodi do ciklusa nezadovoljstva. Također su često navodili manjak motivacije zbog preopterećenosti

obavezama na studiju i manjak vremena za izvršavanje obaveza što posljedično vodi do sagorijevanja (Maslach i Leiter, 1997). Iscrpljenost nije nešto što se jednostavno doživi već potiče čovjeka na emocionalno i kognitivno distanciranje od obaveza, kao način nošenja s preopterećenošću poslom.

Cinizam je sklonost ljudi da traže greške ili da sumnjaju u iskrenost onih koji izražavaju uzvišene ideale i standarde (Kopelman, 1983) te se može manifestirati kao pad entuzijazma za aktivnostima na fakultetu (Meier i Schmeck, 1985). To potiče depersonalizaciju koja je pokušaj distanciranja sebe od privlačnih aspekata situacije, u ovom slučaju fakulteta. Pojedinci posežu za kognitivnim distanciranjem razvijanjem ravnodušnosti ili ciničnog stava u trenutku kada se osjećaju iscrpljenima i obeshrabrenima (Maslach, Schaufeli i Leiter, 2001). Studenti koji se nalaze visoko na subskali negativnog perfekcionizma češće će razvijati cinični stav zbog previsoko postavljenih standarda koji se nikada ne ostvaruju, stojeći u ciklusu visokih standarda i obeshrabrenosti. Istraživanje Mitchelisona i Burnsa (1998) potvrđuje dobivene nalaze te navodi dobivenu pozitivnu korelaciju između negativnog perfekcionizma i cinizma.

Zbog težnje ka nerealnom savršenstvu negativni perfekcionista kategoriziraju širi raspon ishoda kao neuspjeha posljedično, češće doživljavaju negativne emocije, koje reguliraju najčešće maladaptivnim strategijama (Aldea i Rice, 2006). Svojim ciklusom negativnih misli ostaju s jako malo kognitivnih resursa za regulaciju emocija, radi čega zapadaju u stanja neprestanog razmišljanja o negativnim ishodima, pogoršavanja doživljenje situacije, zaokupljenosti vlastitim greškama i krivljenja sebe za negativna iskustva ili fokusiranja na druge i okrivljavanja istih za počinčevu iskustvo. Fakultet je mjesto na kojem nerealni ciljevi mogu poprilično naštetiti stanju pojedinca. Pristupanjem obavezama na samoporažavajući način od početka pokreće domino efekt neadaptivnog reagiranja i time neadaptivnog reguliranja. Dunkley i Blankstein (2002) ističu da maladaptivni perfekcionista često pribjegavaju suočavanju usmjerenom na emocije, s ciljem izbjegavanja i poricanja problema, što je često praćeno intenzivnim emocijama. Nakon toga nastupa regulacija emocija, za koju negativni perfekcionista biraju one strategije kojima su skloniji, odnosno neadaptivnim strategijama (Desnoyers i Arpin-Cribbie, 2015). Štoviše, u provedenom istraživanju, dobiveno je da oni koji se nalaze na višim razinama negativnog perfekcionizma također koriste ruminaciju, katastrofiziranje, okrivljavanje drugih te samookrivljavanje. Već navedeno objašnjava razloge posezanja tim strategijama. Negativni perfekcionista radi već

početnog negativnog stava i preokupacije negativnim mislima ne ostavljaju prostora za kognitivno reguliranje emocija što rezultira negativnim reakcijama na stresore oko njih samih.

Pozitivni perfekcionista u drugu ruku imaju potpuno drugačiju perspektivu od samog početka. Navedena vrsta perfekcionizma izaziva u ljudima da teže ostvarivanju ciljeva i postavljanju visokih zahtjeva, ali glavna stavka razlikovanja pozitivnih i negativnih perfekcionista je što pozitivni perfekcionista mogu prihvatiti da nisu ispunili zadatak savršeno bez da to utječe na njihovu psihološku dobrobit. Pozitivni perfekcionista pokrenuti su potrebom za visokim postignućem i ostvarenjem samoaktualizacije (Parker i Adkins, 1995). Objašnjenje korelacije akademske efikasnosti i pozitivnog perfekcionizma može se sagledati u psihološkoj dobrobiti pozitivnih perfekcionista. Kao što je već navedeno, pozitivni perfekcionista ne teže nemogućem već lako opraštaju sebi i svojim manama. Time imaju više vremena, motivacije i snage da se prepuste svojim obavezama i završe ih na vrijeme. Ne začuđuje da oni koji su psihološki snažniji bolje uspijevaju u akademskom obrazovanju. Njihovo pristupanje zadacima na ispravan, pažljiv način uz poštivanje vremenskog ograničenja čuva ih te im pomaže u njihovoj efikasnosti obavljanju zadataka. Pozitivnijim i opuštenijim pogledom na obaveze lakše im je upustiti se u planiranje tj. organizaciju koraka potrebnih kako bi se suočili sa zadacima. S obzirom da pozitivni perfekcionista ne zacrtavaju rigidno zacrtane ciljeve već se trude ostvariti što bolji uradak, korelacija pozitivnog perfekcionizma i planiranja nije neobična (Enns i Cox, 2002). Budući da pojedinci visoko na pozitivnom perfekcionizmu situacijama pristupaju smirenije, nije im nužno potrebno korištenje strategija regulacije jer sami sebi ne izazivaju emocionalnu reakciju kao negativni perfekcionista. Perfekcionizam se odnosi na ostvarenje određenih ciljeva tako da nije neophodno da u situaciji koja nije povezana sa pojedinčevim uspjesima dolazi do izričaja adaptivnih strategija regulacije emocija. Isto tako, postoji mogućnost da pozitivni perfekcionista koriste druge vrste strategija kako bi regulirali svoje emocije koje nisu ispitane provedenim istraživanjem.

Sagorijevanje korištenjem maladaptivnih kognitivnih strategija regulacije emocija potvrđen je u raznim istraživanjima. Svi istraživani maladaptivni stilovi regulacije emocija doprinose negativno dobrobiti pojedinca (Vandevala i sur., 2017; Potard i Landais, 2021). Samooptuživanjem pojedinac ne ostavlja prostora za pronalaženje drugog objašnjenja osim samo svoje krivice, što dovodi do niske psihološke dobrobiti, a zatim i do iscrpljenosti i sagorijevanja. Okrivljavanje drugih pak se odnosi na svaljivanje krivnje na druge za ono što

je pojedinac doživio. Stil je povezan s bihevioralnim problemima te dovodi do niže psihološke dobrobiti (McGee i sur., 2001 prema Garnefski i sur., 2002). Strategije ruminacije i katastrofiziranja također su povezani s neprilagođenosti i emocionalnim stresom radi karakterističnih ponavljajućih misli i dodatnog pojačavanja stresne doživljenje situacije (Sullivan, Bishop i Pivik, 1995). Kod onih koji su iskusili sagorijevanje češće su koristili ruminaciju, okrivljavanje drugih i katastrofiziranje od onih u skupini ispodprosječnog sagorijevanja (Vinter, 2019).

Maladaptivne strategije pojačavaju suočavanje usmjereno na problem što uzrokuje povećanje razine stresa (Batmotti i sur., 2017). Prema teoriji očuvanja resursa ljudi nisu u stanju zadržati resurse poput vremena i znanja u situacijama doživljavanja stresa. Time govoreći, kada su pojedinci izloženi stresnoj situaciji njihova se radna postignuća smanjuju (Hobfoll, 1989). Stres izazivajući osjećaj iscrpljenosti vlastitih emocionalnih resursa te smanjujući pojedinčeve sposobnosti uspjeha nadalje usporava, demotivira i distancira osobu za dalje napredovanje i trud što vodi do sagorijevanja tj. iscrpljenosti i ciničnog pogleda na život.

Neočekivan rezultat bila je povezanost cinizma s prihvaćanjem. Prihvaćanje autori opisuju kao razmišljanje o tome kako nije moguće promijeniti ono što se dogodilo i prihvaćanje da život ide dalje (npr. „Mislim da moram naučiti živjeti s tim.“). Prihvaćanje može biti adaptivna i maladaptivna strategija ovisno o kojim situacijama sudionici razmišljaju. To je adaptivna strategija samo u slučaju kada se prihvaćaju one situacije koje se ne mogu promijeniti, ali zato je i maladaptivna kad dolazi do prihvaćanja onih situacija na koje se može aktivno djelovati (Popov i Stefanović, 2016). Time govoreći, sudionici su pitanja za subskalu prihvaćanja mogli shvatiti kao cinično prihvaćanje situacije tj. kao odustajanje ili rezignaciju što je blisko cinizmu. Time neočekivan rezultat postaje jasan. Pitanja za prihvaćanje u CRQR upitniku bila su: „Mislim da moram prihvatiti to što se dogodilo.“, „Mislim da moram prihvatiti situaciju.“, „Mislim da ne mogu promijeniti ništa u vezi te situacije.“, „Mislim da moram naučiti živjeti s tim“. Ovo bi također moglo objasniti izostanak korelacije subskale prihvaćanja s očekivanom subskalom akademske efikasnosti, što nije slučaj samo u ovom istraživanju. Ukoliko se prihvaćanje koristilo više kao maladaptivna strategija regulacije nego pozitivna nije čudno što nije povezana s akademskom efikasnošću. Da bi osoba bila akademski efikasna mora prihvaćati svoje neuspjehe, ali nastaviti naprijed ka ostvarenju svojih ciljeva. Ukoliko osoba prihvaća situacije neuspjeha i ne pokušava ih ispraviti, teško će ostvariti akademsku efikasnost. Popov

i Stefanović (2016) dobili su da su oni sudionici koji su na višoj razini sagorijevanja također koristili strategiju prihvaćanja, što ukazuje na mogući problem subskale korištene u istraživanjima.

Akadska efikasnost odnosi se na pojedinčeve sposobnosti postizanja visokih akademskih rezultata i ciljeva koristeći se sa raznim strategijama na optimalan način. Adaptivne strategije suočavanja pomažu osobi kako bi bila što uspješnija na studiju. Pozitivno refokusiranje definirano je kao razmišljanje o nečem pozitivnijem umjesto o aktualnom događaju. Osobe kako bi postigle akademsku efikasnost moraju imati sposobnost distanciranja od stresa te se fokusirati na pozitivne aspekte što pomaže u očuvanju motivacije i produktivnosti, što u suštini i je pozitivno refokusiranje. Nadalje, preusmjeravanje na planiranje, opisuje se kao planiranje budućih koraka kako bi se pojedinac suočio sa aktualnom situacijom, što poprilično pomaže boljem uspjehu u akademskom svijetu. Na fakultetu je ključno održavati dobre organizacijske vještine ukoliko je cilj postići dobar uspjeh. Smislenim organiziranjem vremena osoba može ispuniti sve zadatke u željenom vremenu, dok su ti planovi realistično postavljeni. Time se sprječava sagorijevanje, a pospješuje se akademska efikasnost. Pozitivna reprocjena je pripisivanje pozitivnog značaja nekom određenom događaju i time povećanjem osobnog razvoja pojedinca. Kao takva pomaže pojedincu da svoje neuspjehe u akademskom svijetu vidi kao svjetla koja naglašavaju točke na kojima se treba poraditi. Putem greški pojedinac uči gdje se treba poboljšati kako bi bio bolja osoba i bolji student. Nije čudo što je taj način regulacije povezan s akademskom efikasnošću jer jedan bez drugog teško egzistiraju. Stavljanje u perspektivu je umanjivanje događaja u smislu njihove ozbiljnosti putem uspoređivanja s drugim iskustvima i događajima. Umanjivanjem događaja pojedinci mogu smanjiti svoju reakciju na stresnu situaciju kako bi i dalje imali kapaciteta za nastavak studija i izazova na studiju. Pojedinci bi teško mogli biti akademski efikasni da svaka nova situacija predstavlja nešto najteže s čim su se ikad suočili (Soldo i Vulić-Prtorić, 2018).

## 6. OGRANIČENJA I PREPORUKE ZA BUDUĆA ISTRAŽIVANJA

Prigodni, ne-probabilistički uzorak mogao je utjecati na rezultate radi pristranosti uzorka. Metoda snježne grude provedena na ovaj način nije osigurala reprezentativnost uzorka te je podatke nemoguće generalizirati na populaciju studenata Republike Hrvatske. Uzorak je osim toga neuravnotežen po spolu, u prednosti žena naspram muškaraca. Istraživanje Castellanos (2018) navelo je da postoje razlike između muškaraca i žena u načinu

doživljavanja sagorijevanja, odnosno razlika između razloga povišenih razina stresa. Radi navedenog potrebno je u budućim istraživanjima paziti na omjer muškaraca i žena. Jedan od nedostataka koji se u budućnosti treba bolje kontrolirati su omjeri vrsta studija u uzorku. S obzirom da različiti studiji predstavljaju različite vrste opterećenja treba se opreznije pristupati dobivenim omjerima. Bilo bi interesantno istražiti razliku u razinama sagorijevanja, perfekcionizma i strategija suočavanja između studenata različitih vrsta studija. U ovom istraživanju korišten je kratki upitnik otvorenog tipa kojim se dobilo mnogo interesantnih odgovora. Baš radi toga bilo bi zanimljivo provesti kvalitativno istraživanje na istu temu kako bi se potencijalno došlo do novih objašnjenja različitih ponašanja. Nadalje, bolje bi i otkrili na koji je način pandemija Covid-19 utjecala na promjene u razmišljanju i ponašanju studenata na studijima.

Na kraju, treba spomenuti neka ograničenja vezana za korištene upitnike. Iako imaju zadovoljavaju psihometrijske karakteristike možda bi trebalo ubuduće razmisliti o nekim drugim mjerama. Pozitivni i negativni perfekcionizam govori u jednu ruku o prilagođenosti tj. neprilagođenosti različitih ponašanja, ali perfekcionizam je puno kompleksniji od toga. U budućim istraživanjima možda bi bilo bolje koristiti Multidimenzionalnu Skalu Perfekcionizma (MPS-F) kako bi se različite dimenzije perfekcionizma mogle zahvatiti jer se skala se sastoji od sljedećih subskala: Zabrinutost zbog pogrešaka, Dvojba u vlastite aktivnosti, Osobni standardi, Roditeljska očekivanja, Roditeljska prigovaranja i Organiziranost. Nadalje, čestice na subskali prihvaćanja, Upitnika Kognitivne Emocionalne Regulacije nisu dovoljno specifične te se mogu shvatiti kao prihvaćanja nepromjenjive i promjenjive situacije pa time ukazivati na adaptivno i na maladaptivno ponašanje.

## 7. ZAKLJUČCI

- 1) Na pozitivnom i negativnom perfekcionizmu, iscrpljenosti, akademskoj efikasnosti, samookrivljavanje, ruminacija, planiranje, pozitivna reproccjena, stavljanje u perspektivu i prihvaćanje studenti se kreću prema višim vrijednostima dok se strategije pozitivnog refokusiranja i katastrofiziranja nalaze oko srednje vrijednosti, a okrivljavanje drugih se blago kreće prema negativnim vrijednostima. U uzorku je najizraženija strategija regulacije ruminacija sa svega 22.10% povišenih rezultata, iza koje slijedi negativni perfekcionizam (19.47%), akademska efikasnost (17.89%) iscrpljenost (16.84%) i planiranje (16.31%). U uzorku je bilo manje povišenih rezultata na cinizmu (15.78%), prihvaćanju (15.78%), pozitivnoj reproccjeni

(15.78%), stavljanje u perspektivu (15.78%), pozitivnom perfekcionizmu (14.73%), samookrivljanju (14.73%), pozitivnom refokusiranju (12.10%), katastrofiziranju (12.10%) te okrivljanju drugih (11.58%). U odnosu na studente iz istraživanja Vukas (2017) (N=245) studenti u našem uzorku pokazuju manje pozitivnog perfekcionizma te više negativnog perfekcionizma, ali su u većoj mjeri iscrpljeni i skloniji cinizmu te više akademski efikasni nego u istraživanju Kolundžić (2013) (N=202). Skloniji su samookrivljanju, ali i prihvaćanju, ruminaciji, katastrofiziranju no pozitivno refokusiranje i okrivljanje drugih nije izraženije u našem uzorku u odnosu na Soldo i Vulić-Prtorić (2016) (N=250).

- 2) Utvrđena je povezanost između perfekcionizma, doživljavanja simptoma sagorijevanja i korištenja strategija kognitivne regulacije emocija. Negativni perfekcionizam bio je u pozitivnoj korelaciji s maladaptivnim strategijama regulacije emocija (samookrivljanja, ruminacije, katastrofiziranja te okrivljanja drugih) i sagorijevanjem (cinizam i iscrpljenost), dok je pozitivni perfekcionizam povezan sa akademskom efikasnošću i planiranjem. Negativni perfekcionizam bio je u negativnoj korelaciji s akademskom efikasnošću, pozitivnim refokusiranjem, pozitivnom reprocijenom te stavljanjem u perspektivu. Strategije kognitivne regulacije i sagorijevanje također su u značajnoj pozitivnoj korelaciji. Iscrpljenost je pozitivno povezana s maladaptivnim strategijama suočavanja (samookrivljanja, ruminacije, katastrofiziranja te okrivljanja drugih), kao i cinizam (ruminacija, katastrofiziranja, okrivljanja drugih i samookrivljanja) koji je bio također povezan i sa suočavanjem tj. adaptivnom strategijom regulacije. Akademska efikasnost je u pozitivnoj korelaciji s adaptivnim strategijama regulacije (pozitivno refokusiranje, planiranje, pozitivna reprocijena i stavljanje u perspektivu) te negativnoj korelaciji s cinizmom.

## 8. LITERATURA

Adkins, K. K. i Parker, W. (1996). Perfectionism and suicidal preoccupation. *Journal of Personality*, 64(1), 529-543. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1996.tb00520.x>



- Aldea, M. A. i Rice, K. G. (2006). The role of emotional dysregulation in perfectionism and psychological distress. *Journal of Counseling Psychology*, 53(4), 498. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.4.498>
- Bamonti, P. M., Smith, A. i Smith, H. M. (2020). *Cognitive Emotion Regulation Strategies Predict Burnout in Geriatric Nursing Staff*. *Clinical Gerontologist*, 45(5), 1–9. <https://doi:10.1080/07317115.2020.1829230>
- Bamonti, P., Conti, E., Cavanagh, C., Gerolimatos, L., Gregg, J., Goulet, C., Pifer M. i Edelstein, B. (2017). *Coping, Cognitive Emotion Regulation, and Burnout in Long-Term Care Nursing Staff: A Preliminary Study*. *Journal of Applied Gerontology*, 38(1), 92-111,. <https://doi:10.1177/0733464817716970>
- Bell, P. A. (1996). *Environmental psychology* (4th ed.). Fort Worth: Harcourt Brace College Publishers
- Bilge, F. (2006). Examining the burnout of academics in relation to job satisfaction and other factors. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 34(9), 1151-1160.
- Blankstein, K. R. i Dunkley, D. M. (2002). *Evaluative concerns, self-critical, and personal standards perfectionism: A structural equation modeling strategy*. In G. L. Flett i P. L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (285-315). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10458-012>
- Burns, D. D. (1980). The perfectionist's script for self-defeat, *J*(1), 34-52.
- Burns, L. R., i Fedewa, B. A. (2005). Cognitive styles; links with perfectionistic thinking. *Personality and Individual Differences*, 38(1), 103–113.
- Castellanos, J. (2018). Gender Differences within Academic Burnout. *Adult Higher Education Alliance*.
- Chang, E., Lee, A., Byeon, E., Seong, H. i Lee, S. M. (2016). The mediating effect of motivational types in the relationship between perfectionism and academic burnout. *Personality and Individual Differences*, 89(1), 202–210. <https://doi:10.1016/j.paid.2015.10.010>
- Cicchetti, D., Ackerman, B. P. i Izard, C. E. (1995). Emotions and emotion regulation in developmental psychopathology. *Development and Psychopathology*, 7(1), 1–10.
- Collin, V., O’Selmo, E. i Whitehead, P. (2020). Stress, psychological distress, burnout and perfectionism in UK dental students. *British Dental Journal*, 229(9), 605-614.

- Desnoyers, A. i Arpin-Cribbie, C. (2015). Examining cognitive performance: Do perfectionism and rumination matter?. *Personality and individual differences*, 76(1), 94-98. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.11.050>
- Elliot, A. J. i Thrash, T. M. (2004). The intergenerational transmission of fear of failure. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30(8), 957-971.
- Enns, M.W. i Cox, B.J. (1999). Perfectionism and depression symptom severity in major depressive disorder. *Behaviour Research and Therapy* 37(8), 783-794.
- Flett, G. L. i Hewitt, P. L. (2002a). *Perfectionism and maladjustment: An overview of theoretical, definitional, and treatment issues*. In G. L. Flett i P. L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (5-13). American Psychological Association.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Oliver, J. M. i Macdonald, S. (2002). *Perfectionism in children and their parents: A developmental analysis*. In G. L. Flett i P. L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (89-132). American Psychological Association.
- 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(1), 119-126.
- Frost, R. O., Lahart, C. M. i Rosenblate, R. (1991). The development of perfectionism: A study of daughters and their parents. *Cognitive Therapy and Research*, 15(1), 469-489.
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C. i Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14(1), 449-468. <https://doi:10.1007/BF01172967>
- Garnefski, N. i Kraaij, V. (2006). Relationships between cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: A comparative study of five specific samples. *Personality and Individual differences*, 40(8), 1659-1669. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.12.009>
- Garnefski, N., Kraaij, V. i Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30(8), 1311–1327. [https://doi:10.1016/s0191-8869\(00\)00113-6](https://doi:10.1016/s0191-8869(00)00113-6)
- Garnefski, N., Van Den Kommer, T., Kraaij, V., Teerds, J., Legerstee, J. i Onstein, E. (2002). The relationship between cognitive emotion regulation strategies and

- emotional problems: comparison between a clinical and a non-clinical sample. *European Journal of Personality*, 16(5), 403–420. <https://doi.org/10.1002/per.458>
- Ghattas, A.H.S., El-Ashry, A.M. (2024). Perceived academic anxiety and procrastination among emergency nursing students: the mediating role of cognitive emotion regulation. *BMC Nursing*, 23, 670. <https://doi.org/10.1186/s12912-024-02302-3>
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: an integrative review. *Review of General Psychology*, 2(1), 271–299.
- Gross, J. J. i Muñoz, R. F. (1995). Emotion regulation and mental health. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2(1), 151–164.
- Hamachek, D. E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology*, 15(1), 27-33.
- Hewitt, P. L. i Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: Conception, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(1), 456-470.
- Higgins, J. E. i Endler, N. S. (1995). Coping, life stress and psychological and somatic distress. *European Journal of Personality*, 9(1), 253–270.
- Hill, A. P. i Curran, T. (2015). Multidimensional perfectionism and burnout a metaanalysis. *Personality and Social Psychology Review*, 1(1) 1-20. <http://dx.doi.org/10.1177/1088868315596286>
- Hill, R. W., Huelsman, T. J., Furr, R. M., Kibler, J., Vicente, B. B. i Kennedy, C. (2004). A new measure of perfectionism: The Perfectionism Inventory. *Journal of Personality Assessment*, 82(1), 80-91.
- Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American psychologist*, 44 (3), 513.
- Horney, K. (1951). *Neurosis and human growth: The struggle toward self-realization*. Routledge o Kegan Paul.
- Kapetanović, A. (2008). *Samopoštovanje i perfekcionizam kod srednjoškolki i studentica*. Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta u Zagrebu.
- Kline, R. B. (2010). *Principles and practice of structural equation modeling* (3rd ed.). Guilford Press.
- Kolundžić, A. (2013). *Sindrom sagorijevanja kod zagrebačkih studenata-validacija upitnika Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS)* [Objavljeni diplomski rad]. Odjel za psihologiju Hrvatskih studija u Zagrebu.

- Kopelman, L. (1983). Cynicism Among Medical Students. *JAMA: The Journal of the American Medical Association*, 250(15), 2006. <https://doi:10.1001/jama.1983.03340150048025>
- Lazarus, R. S. (1993). Coping theory and research: past, present, and future. *Psychosomatic Medicine*, 55(1), 234–247.
- Lazarus, R. S. (1999). *Stress and emotion: a new synthesis*. Springer
- Lebedina Manzoni, M. i Lotar, M. (2011). Simptomi depresivnosti i samoorijentirane kognicije. *Psihologijske teme*, 20(1), 27–45. <https://hrcak.srce.hr/68692>
- Leiter, M. P. i Schaufeli, W. B. (1996). Consistency of the burnout construct across occupations. *Anxiety, stress, and coping*, 9(3), 229-243.
- Maslach, C. (1998). *A multidimensional theory of burnout*. In C.L. Cooper (Ed.), *Theories of organizational stress*. Oxford University Press.
- Maslach, C. i Leiter, M. P. (1997). *The truth about burnout*. San Francisco: Jossey-Bass, Inc.
- Meier, S. T. (1984). The construct validity of burnout. *Journal of Occupational Psychology*, 57(1), 211-219.
- Maslach, C., Jackson, S. E. i Leiter, M. P. (1996). *Maslach burnout inventory manual* (3. ed.). CPP, Inc.
- Maslach, C., Jackson, S.E. ( 1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behavior* 2(2), 99–113.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., i Leiter, M. P. (2001). Job Burnout. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 397–422. <https://doi:10.1146/annurev.psych.52.1.397>
- Meier, S. F. i Schmeck, R. (1985). The Burned Out College Student: A Descriptive Profile. *Journal of College Student Personal*, 26, 63-69.
- Meier, S.F. i Schmeck, R.R. (1985). The burned-out college student: a descriptive profile. *Journal of College Student Personal January*, 63–69
- Missildine, W. H. (1963). *Your inner child of the past*. New York: Simon i Schuster
- Mitchelson, J. K. i Burns, L. R. (1998). *Career mothers and perfectionism: Stress at work and at home*. *Personality and Individual Difference*, 25, 477–485
- Pacht, A. R. (1984). Reflections on perfection. *American Psychologist*, 39(4), 386-390.
- Parker, W. D. and Adkins, K. (1995): The Incidence of Perfectionism in Honors and Regular College Students, *The Journal of Secondary Gifted Education*, 303-309.
- Pines, A., Aronson, E., Kafry (1981). *Burnout: From Tedium to Personal Growth*. Free Press.

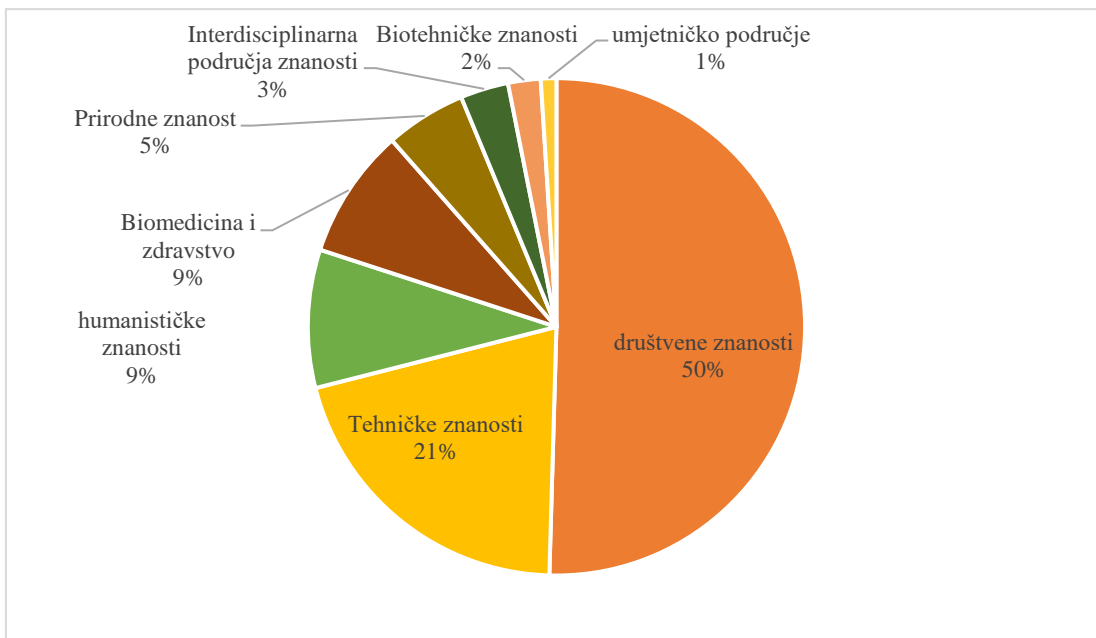
- Popov, S. i Stefanović, B. (2016). Sindrom izgaranja i kognitivna emocionalna regulacija u profesiji defektologa. Preuzeto s [https://www.researchgate.net/publication/303374098\\_Sindrom\\_izgaranja\\_i\\_kognitivna\\_emocionalna\\_regulacija\\_u\\_profesiji\\_defektologa](https://www.researchgate.net/publication/303374098_Sindrom_izgaranja_i_kognitivna_emocionalna_regulacija_u_profesiji_defektologa)
- Potard, C. i Landais, C. (2021). Relationships between frustration intolerance beliefs, cognitive emotion regulation strategies and burnout among geriatric nurses and care assistants. *Geriatric Nursing*, 42(3), 700-707.
- Rahmati, Z. (2015). The Study of Academic Burnout in Students with High and Low Level of Self-efficacy. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 171, 49–55. <https://doi:10.1016/j.sbspro.2015.01.087>
- Ramist, L. (1981). College student attrition and retention. *Findings (ETS)*, 6, 1–4
- Rhdaume, J., Ladouceur, R. i Freeston, M. H. (2000). The prediction of obsessive-compulsive tendencies: Does perfectionism play a significant role? *Personality and Individual Differences*, 28(3), 583-592.
- Rhéaume, J., Freeston, M. H., Ladouceur, R., Bouchard, C., Gallant, L., Talbot, F. i Vallieres, A. (2000). Functional and dysfunctional perfectionists: Are they different on compulsive-like behaviors? *Behaviour Research and Therapy*, 38(2), 119-128.
- Rice, K. G., Ashby, J. S. i Slaney, R. B. (1998). Self-esteem as a mediator between perfectionism and depression: A structural equation analysis. *Journal of Counseling Psychology*, 45(3), 304-314.
- Roberts, R., Golding, J., Towell, T. i Weinreb, I. (1999). The Effects of Economic Circumstances on British Students' Mental and Physical Health. *Journal of American College Health*, 48, 103-109. <http://dx.doi.org/10.1080/07448489909595681>
- Sagar, S. S. i Stoeber, J. (2009). Perfectionism, fear of failure, and affective responses to success and failure: The central role of fear of experiencing shame and embarrassment. *Journal of sport and exercise psychology*, 31(5), 602-627.
- Schaufeli, W. B., Martinez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M. i Bakker, A. B. (2002). Burnout and engagement in university students: A cross-national study. *Journal of cross-cultural psychology*, 33 (5), 464-481.
- Schaufeli, W. B., Martinez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M. i Bakker, A. B. (2002). Burnout and Engagement in University Students. *Journal of Cross-Cultural Psychology* , 33 (5), 464-481.

- Shafran, R., Cooper, Z., i Fairburn, C. G. (2002). Clinical perfectionism: A cognitive-behavioural analysis. *Behaviour Research and Therapy*, 40, 773-791.
- Soldo L., Vulić-Prtorić, A. (2018). Upitnik kognitivne emocionalne regulacije (CERQ) u: Slišković A. i sur. (Ur.) Zbirka psihologijskih skala i upitnika, Svezak 9, Sveučilište u Zadru, Zadar, 2018. Str. 47-58
- Stoeber, J. i Otto, K. (2006). Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and social psychology review*, 10(4), 295-319.
- Stoeber, J., Schneider, N., Hussain, R. i Matthews, K. (2014). Perfectionism and negative affect after repeated failure. *Journal of Individual Differences*.
- Stumpf, H. i Parker, W. D. (2000). A hierarchical structural analysis of perfectionism and its relation to other personality characteristics. *Personality and Individual Differences*, 28, 837-852.
- Stumpf, H., i Parker, W. D. (2000). A hierarchical structural analysis of perfectionism and its relation to other personality characteristics. *Personality and Individual Differences*, 28, 837-852.
- Sullivan, M. J. L., Bishop, S. R., i Pivik, J. (1995). The pain catastrophizing scale: development and validation. *Psychological Assessment*, 7, 524–532.
- 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.
- 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.
- Tevruz, S. (1996). Industry and organizational psychology. *Publication of Association of Turkish Psychologists*.
- Thompson, R. A. (1991). Emotional regulation and emotional development. *Educational Psychology Review*, 3, 269–307.
- Thompson, R. A. (1994). Emotional regulation: a theme in search for definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59, 25–52.
- Vandevala, T., Pavey, L., Chelidoni, O., Chang, N. F., Creagh-Brown, B. i Cox, A. (2017). Psychological rumination and recovery from work in intensive care professionals: associations with stress, burnout, depression and health. *Journal of intensive care*, 5, 1-8.

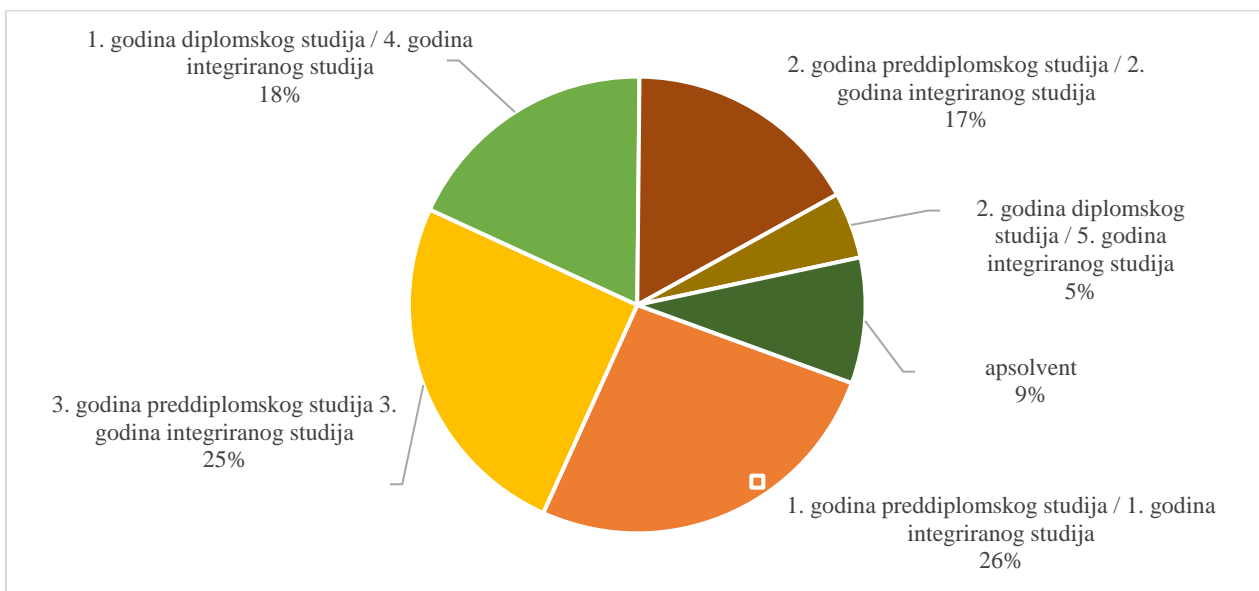
- Vinter, K. (2019). Examining academic burnout: profiles and coping patterns among Estonian middle school students. *Educational Studies*, 47(1) 1–18. <https://doi:10.1080/03055698.2019.1702510>
- Vinter, K., Aus, K., i Arro, G. (2021). Adolescent girls' and boys' academic burnout and its associations with cognitive emotion regulation strategies. *Educational Psychology*, 41(8) 1061-1077. <https://doi:10.1080/01443410.2020.1855631>
- Wang, M. i Saudino, K. J. (2011). Emotion regulation and stress. *Journal of Adult Development*, 18(2), 95-103. <https://doi.org/10.1007/s10804-010-9114-7>.
- Wang, Q. i Wu, H. (2020). Associations between maladaptive perfectionism and life satisfaction among Chinese undergraduate medical students: the mediating role of academic burnout and the moderating role of self-esteem. *Frontiers in Psychology*, 12, 774622.
- White, C. i Schweitzer, R. (2000). The role of personality in the development and perpetuation of chronic fatigue syndrome. *Journal of Psychosomatic Research*, 48, 515–524.
- Yu, J. H., Chae, S. J. i Chang, K. H. (2016). The relationship among self-efficacy, perfectionism and academic burnout in medical school students. *Kor. J. Med. Educ.* 28, 49–55. <https://doi:10.3946/kjme.2016.9>
- Zhang, Y., Gan, Y. i Cham, H. (2007). Perfectionism, academic burnout and engagement among Chinese college students: A structural equation modeling analysis. *Personality and individual differences*, 43(6), 1529-1540.

## 9. PRILOG

*Prilog 1.* Broj sudionika (%) u svakoj kategoriji odgovora na pitanje „Koje je znanstveno područje vašeg studija“? ( $N=190$ ).

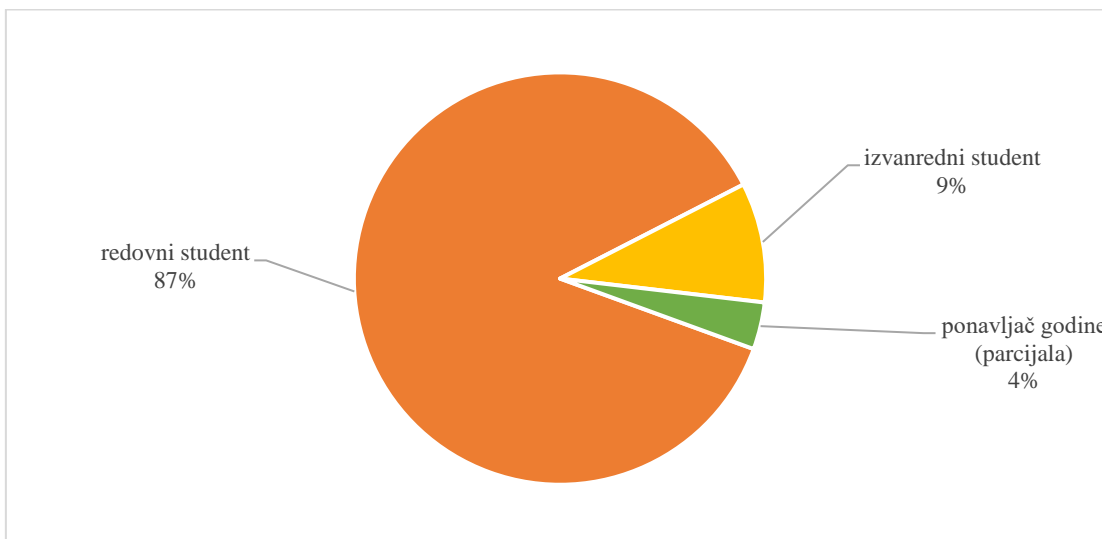


*Prilog 2.* Broj sudionika (%) u svakoj kategoriji odgovor na pitanje „Koja je Vaša godina studija“? ( $N=190$ ).

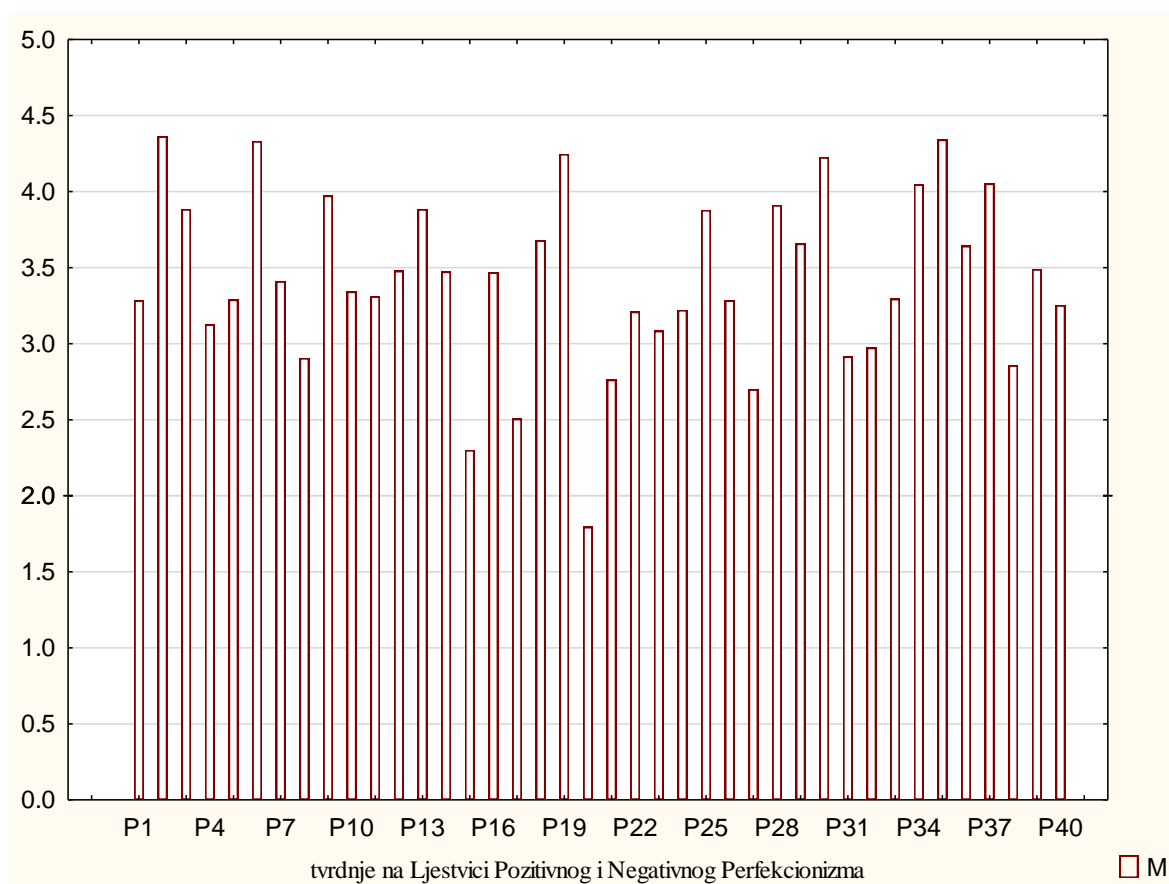


*Prilog 3..* Broj sudionika (%) u svakoj kategoriji odgovora na pitanje „Koji je Vaš status kao studenta“?

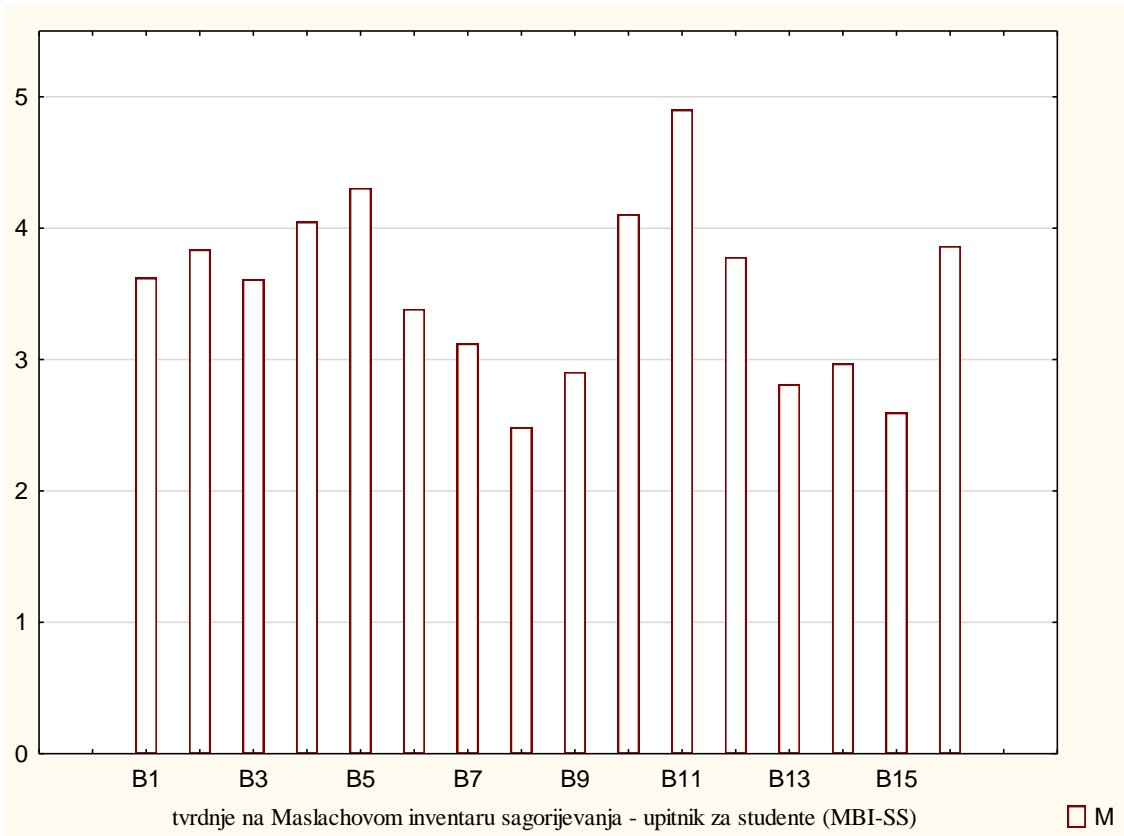




Prilog 4.. Grafički prikaz prosječnih rezultata na Ljestvici pozitivnog i negativnog perfekcionizma (N=190).



Prilog 5. Grafički prikaz prosječnih rezultata na Maslachovom inventaru sagorijevanja – upitnik za studente (MBI-SS) (N=190).



Prilog 6. Grafički prikaz prosječnih rezultata na Upitniku kognitivne emocionalne regulacije (CERQ) (N=190).

