

Ana Kurtović¹
Jelena Baborac

Odsjek za psihologiju,
Filozofski fakultet,
Sveučilište J. J.
Strossmayera u
Osijeku

PERFEKCIONIZAM I SAMOEFIKASNOST KAO PREDIKTORI ISPITNE ANKSIOZNOSTI KOD STUDENATA

Cilj rada bio je provjeriti odnos perfekcionizma, samoefikasnosti i ispitne anksioznosti kod studenata, odnosno ispitati koje dimenzije perfekcionizma predviđaju ispitnu anksioznost, te posreduje li samoefikasnost u njihovom odnosu. U istraživanju je sudjelovalo 214 studenata, a korišteni su Frostova multidimenzionalna skala perfekcionizma, Skala opće samoefikasnosti i Upitnik ispitne anksioznosti. Rezultati su pokazali da je ispitna anksioznost pozitivno povezana s neadaptivnim dimenzijama perfekcionizma – neurotskim perfekcionizmom i roditeljskim pritiskom, te negativnosa samoefikasnošću, dok nije bilapovezana s adaptivnim dimenzijama perfekcionizma – osobnim standardima i organiziranošću. Nadalje, pokazalo se da neurotski perfekcionizam i roditeljski pritisak predviđaju ispitnu anksioznost. Konačno, rezultati sugeriraju da je odnos neurotskog perfekcionizma i osobnih standarda posredovan samoefikasnošću.

Ključne riječi: perfekcionizam, samoefikasnost, ispitna anksioznost, studenti

¹ Adresa autora:
akurtovi@ffos.hr.

Primljeno: 24. 10. 2016.

Primljena korekcija:
11. 12. 2016.

Primljena ponovna korekcija:
23. 12. 2016.

Prihvaćeno za štampu:
26. 12. 2016.

Anksioznost obuhvaća jedinstveni sklop neugodnih osjećaja, misli i fizioloških reakcija, a nastupa kada osoba neki događaj ili situaciju procijeni kao (realno ili nerealno) prijeteću. Na subjektivnom planu javlja se strepnja, napetost, strah, nemir, uzbuđenje, te zabrinutost, dok se na ponašajnom planu anksioznost očituje kao drhtanje, znojenje, isprekidano disanje, uplašen izraz lica, napetost mišića (Spielberger, 1980). Kao takva, ona je neizbježan dio života svakog pojedinca, s obzirom na cijeli niz situacija, koje se mogu procijeniti kao prijeteće.

Ispitna anksioznost

S obzirom na to da postoji širok raspon situacija koje mogu izazivati anksiozna stanja, te razni čimbenici koji mogu utjecati na sklonost osobe da reagira anksioznim simptomima, osim općih simptoma anksioznosti, veliku pažnju istraživača privukli su i pojedini oblici anksioznosti, kao socijalna ili ispitna anksioznost, koje su vezane uz specifične situacije. Ispitna anksioznost je specifičan oblik opće anksioznosti, koji se javlja u situacijama procjenjivanja i obilježen je kognitivnim, afektivnim, fiziološkim i ponašajnim reakcijama, pretežito osjećajima nelagode, strahovanja, uznemirenosti, percepcijom bespomoćnosti, te zabrinutosti zbog posljedica ispitivanja (Mohorić, 2008; Spielberger, 1986). Iako se u početku smatrala unidimenzionalnim konstruktom, već se duže vrijeme autori slažu oko višedimenzionalne prirode ispitne anksioznosti (McCarthy & Goffin, 2005; Stoeber, 2004). Iako neki autori predlažu trodimenzionalne i četverodimenzionalne modele, većina istraživanja potvrđuje dvodimenzionalnu strukturu Lieberta i Morrisa (Liebert & Morris, 1967; Živčić-Bećirević, Juretić, & Miljević, 2009) koja uključuje kognitivnu (zabrinutosti) i emocionalnu komponentu (emocionalnosti).

Na ispitnu anksioznost ne gleda se samo kao na prolazno stanje, uzrokovano subjektivnom procjenom ispitne situacije kao prijeteće, nego i kao na situacijski-specifičnu osobinu ličnosti. Naime, osobe s izraženijom ispitnom anksioznošću kao crtom, u ispitnim situacijama učestalo će reagirati intenzivnijom anksioznošću kroz dulja vremenska razdoblja, za razliku od onih koji nemaju naglašenu tu crtu. Osobe koje nisu ispitno anksiozne, manje su uzbuđene samom ispitnom situacijom, te su manje ometene i zabrinute zbog ishoda testiranja, tako da mogu svoju pažnju usmjeriti samo na kognitivne aktivnosti važne za učinkovito rješavanje zadataka (Lacković-Grgin, 2000; Spielberger & Vagg, 1995).

Učinak ispitne anksioznosti ovisi o različitim čimbenicima među kojima su razina anksioznosti, težina zadatka i sposobnost učenika ili studenta (Haycock, McCarthy, & Skay, 1998; Washelka & Katz, 1999). U tom smislu, ona može imati zbiljne posljedice ne samo po akademski uspjeh nego i mentalno zdravlje osobe. Međutim, veliki broj autora smatra da anksioznost u ispitnim situacijama može imati i facilitirajuće učinke, a ne samo ometajuće. Naime, oni smatraju da optimalna količina anksioznosti može djelovati motivirajuće i poboljšati učinkovitost na ispitu, a da prevelika razina anksioznosti ima suprotan učinak, tj. može omesti mentalne procese koji su potrebni za uspješnu izvedbu (Cox, 2005; Mohorić, 2008).

S obzirom na individualne razlike u ispitnoj anksioznosti, postavlja se pitanje koji bi ih čimbenici mogli objasniti. S obzirom na karakteristične kognitivne simptome ispitne anksioznosti, odnosno preokupacije mogućnošću neuspjeha, te potencijalnim posljedicama, pretpostavlja se da perfekcionizam i samoeфикаsnost mogu utjecati na reakcije pojedinca u ispitnim situacijama, jer određuju očekivanja i kriterije studenta, standarde procjene te vjeru u vlastite sposobnosti ostvarivanja cilja (Hadjistavropoulos, Dash, Hadjistavropoulos, & Sullivan, 2007).

Perfekcionizam i ispitna anksioznost

U početku shvaćena kao jednodimenzionalna i neadaptivna osobina, perfekcionizam se smatrao temeljem raznih psihičkih poremećaja (Burns, 1980; Hewitt, Caeliana, Flett, Sherrya, Collins, Flynn, 2002). Međutim, kasnije se pokazala potreba za razlaganjem perfekcionizma na više kvalitativno različitih dimenzija. Frost i suradnici (Frost, Marten, Lahart, & Rosenblate, 1990) identificirali su šest dimenzija, koje su opisali kao osobne standarde, organiziranost, zabrinutost zbog pogrešaka, dvojbe oko vlastitih postupaka, roditeljska očekivanja i roditeljsko prigovaranje. Za razliku od prethodnih shvaćanja perfekcionizma, ovi su autori počeli ukazivati i na njegovu interpersonalnu dimenziju. Slično modelu Frosta i suradnika, Hewitt i Flett (Hewitt & Flett, 1991), također su naglašavali osobni i socijalni aspekt perfekcionizma, koncipirajući ga u terminima tri dimenzije: sebi-usmjeren perfekcionizam, drugima-usmjeren perfekcionizam i društveno propisan perfekcionizam. Multidimenzionalni modeli perfekcionizma ukazivali su na postojanje njegovih adaptivnih i neadaptivnih aspekata. Neadaptivni perfekcionizam opisan je dimenzijama zabrinutost zbog pogrešaka, dvojbe oko vlastitih postupaka, roditeljska očekivanja i roditeljsko prigovaranje (Frost et al., 1990), odnosno društveno propisanim perfekcionizmom (Hewitt & Flett, 1991), dok je adaptivni perfekcionizam opisan dimenzijama osobni standardi i organiziranost (Frost et al., 1990), odnosno sebi-usmjerenim i drugima-usmjerenim perfekcionizmom (Hewitt & Flett, 1991). Adaptivni perfekcionista si postavljaju visoke, ali realne i dostižne standarde i ciljeve, zadovoljni su sobom i svojim uspjehom kada ga postignu, te nisu opterećeni strahom od neuspjeha, niti sumnjom u svoje mogućnosti. Neadaptivni perfekcionista, s druge strane, često si postavljaju nerealno visoke standarde, nemaju vjere u svoje sposobnosti, motivirani su strahom od neuspjeha, te nisu u mogućnosti uživati u uspjehu, jer ga kao takvog ne vide. Vrlo su samokritični, usmjereni na prošle neuspjehe i nedostatke, te skloni izbjegavanju i odgađanju zadataka. Iako obje vrste perfekcionizma podrazumijevaju postojanje visokih standarda postignuća, neadaptivni perfekcionista vrednuju sebe na temelju uspjeha, te se zbog toga boje neuspjeha, dok adaptivni perfekcionista nisu opterećeni uvjetovanim osjećajem vlastite vrijednosti (Bieling, Israeli, & Antony, 2004; Onwuegbuzie & Daley, 1999; Stoeber, Hutchfield, & Wood, 2008).

Uistinu, mnoga istraživanja potvrđuju povezanost neadaptivnih aspekata perfekcionizma s ispitnom anksioznošću kod studenata (Eum & Rice, 2011; Stoe-

ber et al., 2008), akademskim odgađanjem (Onwuegbuzie, 2000; Stoeber & Joormann, 2001), problemima spavanja (Azevedo et al., 2010), socijalnom fobijom (Ashbaugh et al., 2007), poremećajima hranjenja (Silgado, Timpano, Buckner, & Schmidt, 2010), dok su adaptivne dimenzije, povezane s poželjnim karakteristikama kao što su orijentacija ka uspjehu, motivacija za postignućem, posvećenost cilju (Frost et al., 1990; Yondem, 2007), zadovoljstvo životom, akademsko postignuće te s procjene kompetentnosti i samoeфикаsnosti (Kolić-Vehovec i Rončević, 2002; Locicero & Ashby, 2013).

Samoeфикаsnost i ispitna anksioznost

Kako bi se postigao uspjeh u nekoj aktivnosti nije dovoljno da osoba ima potrebne sposobnosti, već i da ima uvjerenje o učinkovitom korištenju tih sposobnosti, odnosno da se percipira eфикаsnom. Bandura (1977) razlikuje očekivanje ishoda i očekivanje eфикаsnosti. Prema tome, osoba se vjerojatno neće aktivirati ako pretpostavlja da neko ponašanje, koje može izvesti, neće dovesti do cilja (ishod) ili ako misli da ponašanje koje vodi do željenog cilja ne može izvesti (eфикаsnost). Samoeфикаsnost može biti opća, koja se odnosi na općeniti osjećaj eфикаsnosti u nošenju s različitim izazovima, ili specifična za domenu (npr. akademska), koja opisuje vjerovanje osobe da ima sposobnosti i vještine da učinkovito savladava izazove u toj domeni. Samoeфикаsnost je važna determinanta ponašanja, jer o njoj ovisi hoće li se osoba uopće uključivati u različite aktivnosti. Osim toga, s obzirom na to da uključuje procjenu vlastitih sposobnosti u nošenju s različitim izazovima, ona je bitan čimbenik u procjeni potencijalnih prijetnji, odnosno sudjeluje u procesu stresa. Pojedini autori (Bandura, 1977; Nie, Lau, & Liau, 2011) smatraju da anksiozna uzbuđenost ne proizlazi toliko iz percepcije prijetnje, koliko iz percepcije manjka sposobnosti u nošenju s njom. Događaj će se smatrati prijetećim ako osoba ima niži osjećaj eфикаsnosti u nošenju s njim, a izazovnim ako ima viši osjećaj eфикаsnosti. Istraživanja pokazuju da je samoeфикаsnost (opća ili vezana uz pojedine domene) pozitivno povezana s optimizmom, aktivnim suočavanjem, zadovoljstvom uspjehom na studiju i životom (Robinson & Snipes, 2009), a negativno s anksioznošću (Muris, 2002) i depresivnošću (Cole, Jacques, & Maschman, 2001).

Cilj i hipoteze istraživanja

Cilj ovog istraživanja bio je provjeriti učinke pojedinih dimenzija perfekcionizma na ispitnu anksioznost, jer smo očekivali razlike u efektima adaptivnih i neadaptivnih dimenzija. Također, cilj je bio i provjeriti posreduje li opća samoeфикаsnost u odnosu perfekcionizma i ispitne anksioznosti, jer se pokazuje da perfekcionizam ima direktne i indirektne učinke na ispitnu anksioznost (Gnilka et al., 2012). Također, s obzirom na to da se pokazuje da su adaptivni aspekti perfek-

cionizma povezani s višom samoefikasnošću, a neadaptivni s nižom (Locicero & Ashby, 2013; Stoeber et al., 2008), pretpostavili smo će ona posredovati u odnosu adaptivnih i neadaptivnih dimenzija s ispitnom anksioznošću. Točnije, pretpostavili smo da će neadaptivne dimenzije perfekcionizma djelovati na nižu samoefikasnost koja će onda djelovati na višu ispitnu anksioznost, dok će adaptivne dimenzije imati suprotan učinak, djelovat će na višu samoefikasnost, koja će onda djelovati na nižu ispitnu anksioznost.

Metod

Uzorak i postupak

U istraživanju je sudjelovalo 214 studenata (172 ženskog i 42 muškog spola) svih studijskih godina Ekonomskog i Filozofskog fakulteta (Engleski jezik i književnost, Njemački jezik i književnost, Pedagogija, Psihologija, Infomatologija). Ispitivanje se odvijalo u predavaonicama pojedinih fakulteta. Raspon godina sudionika bio je od 19 do 34 ($AS = 20.88$, $SD = 1.97$). Studenti su prije početka ispita bili ukratko informirani o cilju istraživanja, te zamoljeni da ispune upitnike nakon što završe s pisanjem ispita. Ispitanicima je u uputi bilo naznačeno kako je sudjelovanje u istraživanju u potpunosti dobrovoljno i anonimno, te kako će se podaci analizirati isključivo na grupnoj razini. Svaki upitnik sadržavao je zasebnu uputu prilagođenu svrsi istraživanja.

Instrumenti

Upitnik ispitne anksioznosti (Živčić-Bećirević, 2003). Ovaj upitnik je kreiran po uzoru na Inventar anksioznosti (Test Anxiety Inventory – TAI: Spielberger, 1980) i prilagođen za ispitivanje ispitne anksioznosti kod studenata. Upitnik mjeri simptome ispitne anksioznosti kao situacijski-specifične crte ličnosti. Sastoji se od 32 tvrdnje koje mjere dve subskele – emocionalnost (npr. „Čak i kad sam se dobro pripremio za ispit, osjećam se vrlo tjeskobno.“) i zabrinutost (npr. „Za vrijeme ispita razmišljam o posljedicama neuspjeha.“). Odgovori se boduju na skali od 4 stupnja, a rezultate je moguće odrediti kao ukupni rezultat ili kao rezultate na pojedinim subskalama. U našem istraživanju koristili smo ukupnu mjeru ispitne anksioznosti ($\alpha = .94$).

Multidimenzionalna skala perfekcionizma (Multidimensional Perfectionism Scale – MPS-F: Frost et al., 1990, adaptirali na hrvatski Zubčić i Vulić-Prtorić, 2008). Skala se sastoji od 35 tvrdnji koje mjere šest dimenzija: osobni standardi, zabrinutost zbog pogrešaka, roditeljska očekivanja, roditeljska prigovaranja, dvojbe oko vlastitih postupaka i organiziranost. Zadatak sudionika je procijeniti koliko se slaže s pojedinom tvrdnjom na skali od 5 stupnjeva. Analizom glavnih komponenata uz Keiser-Guttmanov kriterij ekstrakcije, ekstrahova-

no je 7 faktora koji nisu bili interpretabilni. Kako je Cattellovim Scree test sugerirao 4-komponentnu strukturu, a također, novije analize MPS-F (Hawkins et al., 2006; Stumpf & Parker, 2000) preporučuju grupiranje originalnih šest dimenzija perfekcionizma u četiri, ponovljena je analiza glavnih komponenata s Oblimin rotacijom uz ograničenje na 4 komponente. Analiza je rezultirala interpretabilnom strukturom koju čine dimenzije neurotski perfekcionizam (kombinacija dimenzija zabrinutost zbog pogrešaka i dvojbe oko vlastitih postupaka), organiziranost, roditeljski pritisak (kombinacija dimenzija roditeljska očekivanja i roditeljsko prigovaranje) i osobni standardi. Postoci objašnjene ukupne varijance i koeficijenti unutarnje konzistencijetako formiranih subskala bili su redom: neurotski perfekcionizam (npr. „Ako djelomično pogriješim, to je jednako loše kao da sam pogriješio/la u cjelini.“, 25.05% objašnjene varijance, $\alpha = .89$); organiziranost (npr. „Urednost mi je vrlo važna.“, 15.05% objašnjene varijance, $\alpha = .90$); roditeljski pritisak (npr. „Uvijek sam osjećao/la da mogu ispuniti zahtjeve svojih roditelja.“, 7.84% objašnjene varijance, $\alpha = .86$), te osobni standardi (npr. „Imam iznimno visoke ciljeve.“, 6.76% objašnjene varijance, $\alpha = .85$).

Skala opće samoefikasnosti (The General Self-efficacy Scale – GSE: Schwarzer & Jerusalem, 1995, adaptirao na hrvatski Ivanov i Penezić, 2002). GSE mjeri opći i stabilan osjećaj osobne efikasnosti u suočavanju s različitim stresnim situacijama. Skalu čine 10 tvrdnji (npr. „Mogu riješiti većinu problema ako uložim potreban trud.“), koje se vrednuju na ljestvici od 4 stupnja. U ovom ispitivanju koeficijent unutarnje konzistencije iznosio je $\alpha = .91$.

Rezultati

Rezultati deskriptivne analize prikazani su u Tabeli 1.

Tabela 1

Deskriptivni podaci za komponente ispitne anksioznosti, dimenzije perfekcionizma i samoefikasnost (N = 214)

		AS	SD	Min.	Maks.	Teor. opseg
Ispitna anksioznost		68.68	17.10	38	115	32–128
Perfekcionizam	Roditeljski pritisak	18.66	7.35	9	40	9–45
	Neurotski perfekcionizam	33.19	11.07	14	64	14–70
	Organiziranost	22.32	5.51	7	30	6–30
	Osobni standardi	19.19	5.42	6	30	6–30
Samoefikasnost		38.75	6.81	19	50	10–50

Prije provođenja regresijskih analiza, izračunane su korelacije izmjerenih varijabli, koje su prikazane u Tabeli 2.

Tabela 2

Korelacija između svih ispitivanih varijabli (N = 214)

	1.	2.	3.	4.	5.
1. Ispitna anksioznost	-				
2. Roditeljski pritisak	.34**	-			
3. Neurotski perfekcionizam	.56**	.47**	-		
4. Organiziranost	.01	-.06	.11	-	
5. Osobni standardi	.06	.20**	.42**	.38**	-
6. Samoefikasnost	-.38**	-.11**	-.24**	.24**	.34**

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

Rezultati iz Tabele 2 pokazuju da su neurotski perfekcionizam, roditeljski pritisak i samoefikasnost većinom umjereno, značajno povezani s ispitnom anksioznošću u očekivanim smjerovima, dok organiziranost i osobni standardi nisu pokazali značajne korelacije s ispitnom anksioznošću.

Tabela 3

Rezultati hijerarhijske regresijske analizeza predikciju ispitne anksioznosti (N = 214)

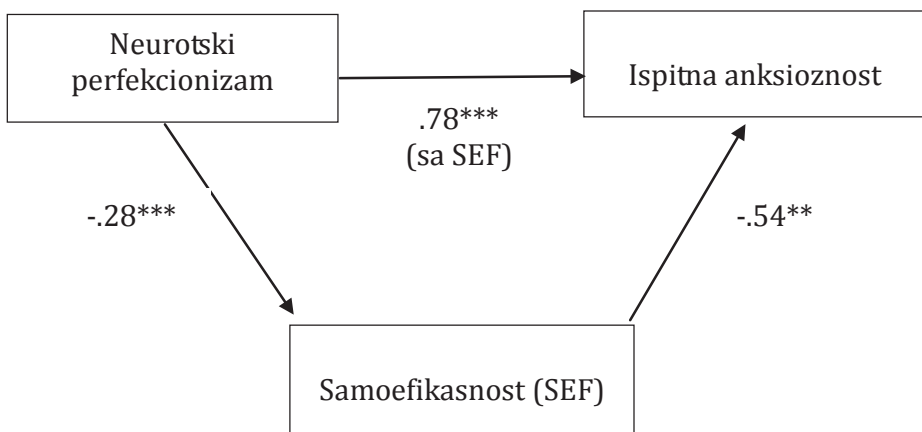
	Prediktor	β
1. korak $R^2 = .01$	Spol	-.10
2. korak $\Delta R^2 = .37^{***}$	Spol	-.13
	Neurotski perfekcionizam	.60***
	Roditeljski pritisak	.03*
	Organiziranost	.13
	Osobni standardi	-.24***
3. korak $\Delta R^2 = .03^{**}$	Spol	-.12
	Neurotski perfekcionizam	.50***
	Roditeljski pritisak	.05*
	Organiziranost	.13
	Osobni standardi	-.14
	Samoefikasnost	-.21**
Total $R^2 = .39^{***}$		

* $p < .05$. ** $p < .01$. *** $p < .001$.

Kako bi ispitali doprinose perfekcionizma i samoefikasnosti objašnjenju ispitne anksioznosti, provedena je hijerarhijska regresijska analiza. S obzirom na neujednačenost uzorka po spolu, kao i činjenicu da se često pokazuju spolne razlike u anksioznosti, u prvi korak analize uvršten je spol kako bi se kontrolirao njegov eventualni učinak. U drugom koraku uvrštene su dimenzije perfekcionizma kako bi se provjerili njihovi samostalni učinci na ispitnu anksioznost. U trećem koraku uvrštena je samoefikasnost, s obzirom da nas je zanimalo predviđa li i ona ispitnu anksioznost nakon kontrole učinka perfekcionizma. Tabela 3 prikazuje rezultate hijerarhijske regresijske analize.

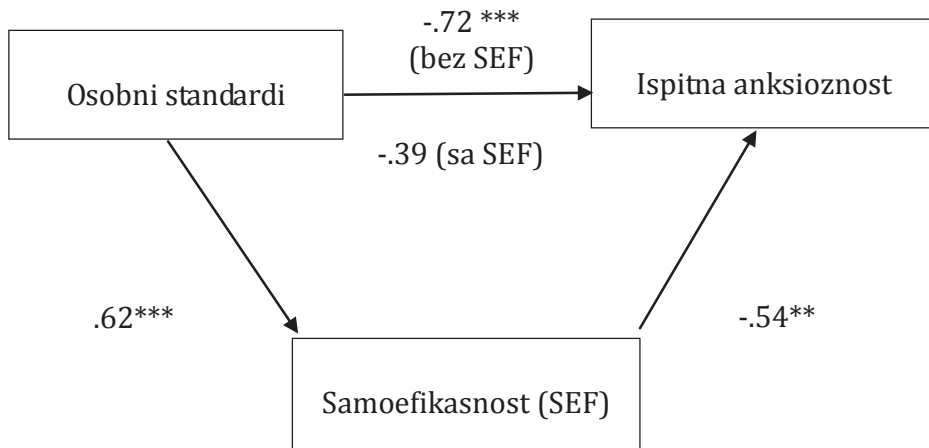
Kao što se može vidjeti, neurotski perfekcionizam, roditeljski pritisak i osobni standardi pokazali su se kao značajni prediktori ispitne anksioznosti, s tim da je najveći doprinos imao upravo neurotski perfekcionizam. Međutim, osobni standardi nisu bili značajno povezani s ispitnom anksioznošću (Tabela 2), što sugerira da je za taj efekt odgovorna neka treća varijabla, najvjerojatnije samoefikasnost, što dodatno potvrđuje treći korak analize, gdje osobni standardi više nisu značajni prediktor. Nakon kontrole učinka dimenzija perfekcionizma, samoefikasnost je dodatno pridonijela objašnjenju ispitne anksioznosti s puno manjim doprinosom od 3%. Model je objasnio 39% varijance ispitne anksioznosti.

Kako bi smo provjerili posreduje li samoefikasnost u odnosu perfekcionizma i ispitne anksioznosti, koristili smo Hayesov makro PROCESS i to za sve dimenzije perfekcionizma, s obzirom da prema Hayesu (2013) korelacija prediktora i kriterija nije uvjet za testiranje medijacije. Rezultati analiza pokazali su da samoefikasnost posreduje u odnosu neurotskog perfekcionizma i ispitne anksioznosti s indirektnim efektom od .78 ($Z = 2.95, p < .01$) uz interval pouzdanosti od .05 do .29. Također se pokazalo da samoefikasnost posreduje i u odnosu osobnih standarda i ispitne anksioznosti s indirektnim efektom od -.33 ($Z = 3.01, p < .01$) uz interval pouzdanosti od -.58 do -.11. Nisu utvrđeni indirektni efekti ostalih dimenzija perfekcionizma na ispitnu anksioznost. Radi jasnoće indirektni odnosi prikazani su Slikama 1 i 2.



Slika 1. Model medijacije za neurotski perfekcionizam kao prediktor ispitne anksioznosti.

Kao što se može vidjeti, neurotski perfekcionizam ima i direktne i indirektne učinke na ispitnu anksioznost (Slika 1). Što su studenti više opterećeni strahom od pogrešaka i manje sigurni u kvalitetu svojih postupaka, to će se osjećati manje efikasnim, što onda vodi višoj ispitnoj anksioznosti.



Slika 2. Model medijacije za osobne standarde kao prediktor ispitne anksioznosti.

Kao što se može vidjeti, osobni standardi pokazuju značajni efekt kada se ne uzima u obzir samoefikasnost (Slika 2). Međutim kada se provjerava sa samoefikasnošću kao medijatorom, efekt osobnih standarda nije značajan. Prema tome, osobni standardi nemaju direktan učinak na ispitnu anksioznost, nego pokazuju samo indirektan učinak preko samoefikasnosti. Studenti koji imaju visoke standarde i očekivanja od sebe, također će imati i viši osjećaj samoefikasnosti, što onda dovodi do manje ispitne anksioznosti.

Diskusija

Cilj ovog rada bio je provjeriti odnos perfekcionizma i samoefikasnosti s ispitnom anksioznošću. Točnije, cilj nam je bio ispitati koje dimenzije perfekcionizma predviđaju ispitnu anksioznost te posreduje li samoefikasnosti u tom odnosu.

Korelacijska analiza pokazala je da su neadaptivne dimenzije perfekcionizma – neurotski perfekcionizam i roditeljski pritisak povezani sa ispitnom anksioznošću, dok adaptivni aspekti, osobni standardi i organiziranost nisu. Nalaz je u skladu s brojnim istraživanjima, koja pronalaze značajnu pozitivnu povezanost ispitne anksioznosti i neadaptivnog perfekcionizma, te istraživanjima, koja ne nalaze povezanost adaptivnog perfekcionizma s ispitnom anksioznošću, neovisno o tome konceptualizira li se perfekcionizam u terminima modela Frosta i saradnika (Frost et al., 1990) ili u termina sebi orijentiranog, drugima orijentiranog ili so-

cijalno propisanog perfekcionizma (Onwuegbuzie & Daley, 1999; Stoeber et al., 2008; Weiner & Carton, 2012).

Samoefikasnost je bila negativno povezana s ispitnom anksioznošću. Osobe koje sebe vide efikasnijima postižu veću efikasnost jer su više zainteresirane za zadatak i jer si postavljaju veće izazove, tj. odabiru umjereno zahtjevne ciljeve i predano ih nastoje ostvariti koncentrirajući se na zadatak (a ne na sebe) i zamišljajući uspjeh, a ne mogućnost i posljedice neuspjeha. Za razliku od toga, osobe koje su usmjerene na sebe manje se usmjeravaju na zadatak, što pogoduje zabrinutosti, osobito ako osoba procijeni svoje sposobnosti kao nedovoljne. Smatra se također da osobe s percepcijom manje samoefikasnosti imaju više samopotcjenjujućih informacija uskladištenih u svom pamćenju, te stoga lakše postaju zabrinute i anksiozne (Bandura, 1977; Nie et al., 2011).

Nadalje, rezultati su pokazali da neurotski perfekcionizam ostvaruje najveći pojedinačni doprinos u predviđanju ispitne anksioznosti. Dakle, briga oko mogućih pogrešaka, opterećenost potencijalnim neuspjehom, sumnja u ispravnost svojih postupaka, te sposobnost da udovolje zadatku najbolje predviđaju ispitnu anksioznost, što je u skladu s mnogim istraživanjima koja potvrđuju negativne učinke zabrinutosti zbog pogrešaka i sumnji u vlastite postupke (Frost et al., 1990; Stoeber & Joormann, 2001). Pretjerana samokritičnost i briga zbog grešaka pridonose neugodnim emocijama ukoliko osoba doživi neuspjeh, ali također dovode do toga da se objektivno dobri rezultati doživljavaju kao neuspjeh, što dodatno pridonosi nesrazmjeru između nerealnih očekivanja osobe i percipiranih rezultata. Osim toga, istraživanja su pokazala da pojedinci s naglašenim neurotskim perfekcionizmom koriste manje adaptivne strategije učenja, za razliku od osoba koje imaju visoke standarde, ali nisu pretjerano kritične prema sebi, niti zabrinuti zbog grešaka (Santanello & Gardner, 2007). Korištenje neefikasnih strategija učenja može dodatno potaknuti osobu da smatra kako ne može ostvariti svoja izrazito visoka očekivanja, što bi moglo povećati anksioznost u situacijama ispitivanja.

Iako u manjoj mjeri, roditeljski pritisak je, također, predviđao ispitnu anksioznost, što naglašava ulogu interpersonalnog aspekta perfekcionizma. Naime, roditeljski pritisak (odnosno roditeljska očekivanja i prigovaranja), slično kao socijalno propisani perfekcionizam, zahvaća onaj dio perfekcionističkih težnji koje su ovisne o ili determinirane očekivanjima i ponašanjem drugih (prvenstveno roditelja). Mnogi se autori slažu da nisu visoka očekivanja same osobe ta koja predstavljaju rizik za nepovoljne ishode, nego percepcija da važni drugi, primarno roditelji, stavljaju pretjerano visoke i nerealne standarde, osobito ako osoba ne misli da im može udovoljiti (Hewitt & Flett, 1991; Onwuegbuzie & Daley, 1999). Naime, točna ili iskrivljena percepcija da drugi očekuju savršenstvo, odnosno da su ti standardi nametnuti i izvan kontrole osobe, može pojedinca motivirati za uspjeh, ali je ta motivacija vođena željom za vanjskim priznanjem ili odobravanjem i strahom od negativne evaluacije, te nije povezana s očekivanjem uspjeha i uživanjem u njemu (Mills & Blankstein, 2000). Osim toga, percepcija očekivanja drugih može pridonijeti iracionalnim kognicijama tijekom ispitivanja i nižem sa-

mopouzdanju. Naime, autori naglašavaju da je u podlozi oba konstrukta upravo strah od negativne evaluacije (Stoeber et al., 2008). Opterećenost potencijalnim evaluacijama drugih sigurno da pridonosi raznim ometajućim mislima, koje odvrćaju pažnju studenta od zadatka i potiču zabrinutost. Nadalje, upravo zbog te socijalne dimenzije, moguće je da perfekcionizam utječe i na ponašanje studenata, koje dodatno narušava njihovu uspješnost. Naime, postoje nalazi koji sugeriraju da studenti koji imaju naglašeni socijalno propisani perfekcionizam također se boje tražiti pomoć, jer vlastito neznanje ili nesposobnost vide kao sramotu koju treba sakriti, jer bi moglo dovesti do negativnih reakcija drugih (Onwuegbuzie & Daley, 1999). Moguće je da učinak roditeljskog pritiska, u našem istraživanju, nije determiniran samo potencijalnim reakcijama ili neodobravanjem roditelja, nego da odražava standarde, koji su velikim dijelom internalizirani. Naime, Frost i suradnici (Frost et al., 1990) smatraju da su perfekcionista odrastali u domu gdje su ljubav i odobravanje bili uvjetovani udovoljavanjem rigoroznim standardima, te da su oni internalizirali takve uvjetovane vrijednosti smatrajući da uvijek moraju biti savršeni kako bi dobili odobrenje (od roditelja ili općenito autoriteta). U tom smislu, nije iznenađujuće da nisu voljni tražiti pomoć ili priznati grešku, bojeći se neodobravanje ili negativnog mišljenja drugih.

Osobni standardi, kao i samoefikasnost, predviđali su manje ispitne anksioznosti. Međutim, kako osobni standardi nisu bili značajno povezani sa ispitnom anksioznošću vjerojatno je da se taj efekt može objasniti povezanošću s nekim drugim čimbenikom, što je medijacijska analiza kasnije i potvrdila. Prema tome, naši rezultati u skladu su s nalazima istraživanja koja pokazuju da sami visoki standardi nisu nužno rizični za ispitnu anksioznost, niti druge problematične ishode, nego da pojedinci koji su opterećeni strahom od neuspjeha, brigom da ne pogriješe, smatraju da drugi stavljaju nerealno visoka očekivanja pred njih, te ne osjećaju da se mogu učinkovito nositi sa zahtjevima, doživljavaju više anksioznosti u ispitnim situacijama. Naime, istraživanja pokazuju da je postavljanje visokih standarda pozitivno povezano s posvećenošću cilju, samoefikasnošću, dobrim strategijama učenja, akademskim uspjehom, a autori se slažu da su mehanizmi, koji određuju hoće li perfekcionistački standardi imati povoljne ili nepovoljne učinke, osobna očekivanja može li osoba biti uspješna u ostvarivanju svojih očekivanja (Hart et al., 1998). Prema tome, pretpostavili smo da samoefikasnost može biti jedan od mehanizama djelovanja perfekcionizma na ispitnu anksioznost. Naime, razvoj samoefikasnosti paralelan je razvoju perfekcionizma, u smislu da visoka očekivanja potiču razvoj i jednog i drugog. Međutim, nema puno istraživanja koja su ispitala odnos ta dva čimbenika, osobito u kontekstu ispitne anksioznosti.

Rezultati su, djelomično, potvrdili tu pretpostavku jer se pokazalo da su odnosi neurotskog perfekcionizma i osobnih standarda posredovani samoefikasnošću. U slučaju neurotskog perfekcionizma, pokazalo se da on pridonosi nižoj samoefikasnosti, koja onda predviđa više ispitne anksioznosti. Ovakvi nalazi u skladu su s očekivanjima, budući da brige oko grešaka, strah od neuspjeha, samokritičnost i sumnje u vlastite postupke podrazumijevaju da osoba nema vjere u sebe da

može postići ciljeve koje si je postavila, što neka istraživanja potvrđuju (Hart et al., 1998). Osim ovog posrednog efekta, direktni efekt neurotskog perfekcionizma i dalje je bio značajan, što govori ili o njegovim izravnim nepovoljnim učincima ili o potencijalnim drugim mehanizmima utjecaja. Dosadašnja istraživanja sugeriraju da strategije suočavanja (Gnilka et al., 2012) i lokus kontrole (Hadjistavropoulos et al., 2007) također posreduju u odnosu perfekcionizma i anksioznosti. Nadalje, iako osobni standardni nisu pokazali značajne korelacije sa ispitnom anksioznošću, oni su se predviđali višu samoefikasnosti, koja je onda predviđala nižu ispitnu anksioznost, što je u skladu s pretpostavkama da adaptivni perfekcionista imaju izrazito visoka očekivanja, ali nisu opterećeni mogućnošću da ih ne ispune, nego vjeruju u svoje sposobnosti što rezultira boljim ishodima (LoCicero & Ashby, 2013).

Također je bitno spomenuti da roditeljski pritisak nije imao indirektnih učinaka na ispitnu anksioznost preko samoefikasnosti, što sugerira da percepcija nerealnih i pretjeranih roditeljskih očekivanja i prigovaranja ne mora nepovoljno djelovati na pojedinčevu percepciju sposobnosti da postigne te ciljeve. Hart i suradnici (Hart et al., 1998) smatraju da činjenica što osoba smatra da drugi imaju iracionalne standarde, omogućuje zadržavanje određenog stupnja objektivnosti u procjenjivanju vlastite efikasnosti, odnosno ne mora voditi negativnoj samoprocjeni.

Zaključno se može reći da naši rezultati podržavaju model Frosta i suradnika (Frost et al., 1990) koji implicira i poželjne i nepoželjne učinke perfekcionizma, te potvrđuju da on ima značajne učinke na reakcije studenata u ispitnim situacijama. Štoviše, pokazalo se da je opravdano razmatrati učinke zasebnih dimenzija perfekcionizma, kako bi se dobio bolji uvid u njihove direktne i indirektno-relacije s ishodima.

Bitno je naglasiti da su istraživanja, koja nastoje identificirati mehanizme kojima perfekcionizam djeluje na anksiozne simptome osobito korisna, jer povećavaju razumijevanje povoljnih i nepovoljnih učinaka perfekcionizma, što povećava mogućnost intervencije. Naime, perfekcionistačke standarde može biti izrazito teško modificirati, jer se oni u mnogim domenama funkcioniranja smatraju socijalno poželjnima, osobito ako je prisutna i percepcija da važni drugi također očekuju savršenu izvedbu. Ovakvi i slični nalazi imaju važne praktične implikacije u smislu da sugeriraju da je za ublažavanje ispitne anksioznosti korisnije usmjeriti napore na povećanje osjećaja samoefikasnosti i osobne kontrole, te realnije procjenjivanje vlastitog postignuća (LoCicero & Ashby, 2013). Naime, neki autori smatraju da čak i adaptivni perfekcionista, ukoliko nemaju prošla uspješna iskustva, mogu lako razviti osjećaj neefikasnosti i ne ustrajati u ispunjavanju akademskih zahtjeva. Ukoliko nerealno procjenjuju svoje postignuće i izvedbu, veća je vjerojatnost nesrazmjera između očekivanog i ostvarenog, koja se pokazala kao osobito štetna (Mor, Day, & Flett, 1995).

Na kraju je potrebno spomenuti neka ograničenja istraživanja. Prvenstveno, radi se o korelacijskom istraživanju, te se ne mogu donositi zaključci o uzročnim

odnosima. Osim toga, korišten je prigodan irelativno homogeni uzorak s obzirom na obrazovanje i spol, što umanjuje mogućnost generalizacije i spolnih usporedbi. Također, nije bilo predispozicija, odnosno svi upitnici su ispunjavani nakon pisanja ispita, te nemamo uvida u učinke samog ispita na samoeфикаsnost niti ispitnu anksioznost.

Reference

- Ashbaugh, A., Antony, M. M., Liss, A., Summerfeldt, L. J., McCabe, R. E., & Swinson, R. P. (2007). Changes in perfectionism following cognitive-behavioral treatment for social phobia. *Depression and Anxiety, 24*(3), 169–177. doi:10.1002/da.20219
- Azevedo, M. H., Carvalho, B. S., Soares, M. J., Marques, M., Pereira, A. T., Maia, B., Gomes, A. A., & Macedo, A. (2010). Longitudinal study on perfectionism and sleep disturbance. *The World Journal of Biological Psychiatry, 11*(2), 476–485. doi:10.3109/15622970903304467
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review, 84*(2), 191–215. doi:10.1037//0033-295X.84.2.191
- Bieling, P. J., Israeli, A. L., & Antony, M. M. (2004). Is perfectionism good, bad, or both? Examining models of the perfectionism construct. *Personality and Individual Differences, 36*(6), 1373–1385. doi:10.1016/S0191-8869(03)00235-6
- Burns, D. D. (1980). The perfectionist's script for self – defeat. *Psychology Today, 30*, 34–52.
- Cole, D. A., Jacques, F. M., & Maschman, T. L. (2001). Social origins of depressive cognitions: A longitudinal study of self-perceived competence in children. *Cognitive Therapy and Research, 25*(4), 377–395.
- Cox, R. H. (2005). *Psihologija sporta*. Jastrebarsko: Naklada slap.
- Eum, K., & Rice, K. G. (2011). Test anxiety, perfectionism, goal orientation, and academic performance. *Anxiety, Stress, & Coping, 24*(2), 167–178. doi:10.1080/10615806.2010.488723
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C. M., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Resarch, 14*(5), 449–469. doi:10.1007/BF01172967
- Gnilka, P. B., Ashby, J. S., & Noble, C. M. (2012). Multidimensional perfectionism and anxiety: Differences among individuals with perfectionism and tests of a Coping-mediation model. *Journal of Counseling & Development, 90*(4), 427–436. doi:10.1002/j.1556-6676.2012.00054.x
- Hadjistavropoulos, H., Dash, H., Hadjistavropoulos, T., & Sullivan, T. (2007). Recurrent pain among university students: Contributions of self-efficacy and perfectionism to the pain experience. *Personality and Individual Differences, 42*(6), 1081–1091. doi:10.1016/j.paid.2006.09.013

- Hart, B. A., Gilner, F. H., Handal, P. J., & Gfeller, J. D. (1998). The relationship between perfectionism and self-efficacy. *Personality and Individual Differences*, 24(1), 109–113.
- Hawkins, C. C., Watt, H. M. G., & Sinclair, K. E. (2006). Psychometric properties of the Frost Multidimensional Perfectionism Scale with Australian adolescent girls: Clarification of multidimensionality and perfectionist typology. *Educational and Psychological Measurement*, 66(6), 1001–1022. doi:10.1177/0013164405285909
- Haycock, L. A., McCarthy, P., & Skay, C. L. (1998). Procrastination in college students: The role of self-efficacy and anxiety. *Journal of Counseling and Development*, 76(3), 317–324. doi:10.1002/j.1556-6676.1998.tb02548.x
- Hayes, A. F. (2013). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis*. New York: The Guilford Press.
- Hewitt, P. L., Caeliana, C. F., Flett, G. F., Sherry, S. B., Collins, L., & Flynn, C. A. (2002). Perfectionism in children: Associations with depression, anxiety, and anger. *Personality and Individual Differences*, 32(6), 1049–1061. doi:10.1016/S0191-8869(01)00109-X
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(3), 456–470. doi:10.1037//0022-3514.60.3.456
- Ivanov, L., & Penezić, Z. (2002). Skala opće samoefikasnosti. U K. L. Grgin (Ur.), *Zbirka psihologijskih skala i upitnika – Svezak 1* (str. 6–8). Zadar: Filozofski fakultet.
- Kolić-Vehovec, S., & Rončević, B. (2002). Perfekcionizam, ispitna anksioznost i akademsko samopoimanje darovitih gimnazijalaca. *Društvena istraživanja*, 12(5), 679–02.
- Lacković-Grgin, K. (2000). *Stres u djece i adolescenata*. Jastebarsko: Naklada Slap.
- Liebert, R. M., & Morris, L. W. (1967). Cognitive and emotional components of test anxiety: A distinction and some initial data. *Psychological Reports*, 20, 975–978. doi:10.2466/pr0.1967.20.3.975
- Locicero, K. A., & Ashby, J. S. (2013). Multidimensional perfectionism and self-reported self-efficacy in college students. *Journal of College Student Psychotherapy*, 15(2), 47–56. doi:10.1300/J035v15n02_06
- McCarthy, J. M., & Goffin, R. D. (2005). Selection test anxiety: Exploring tension and fear of failure across the sexes in simulated selection scenarios. *International Journal of Selection and Assessment*, 13(4), 282–295. doi:10.1111/j.1468-2389.2005.00325.x
- Mills, J. S., & Blankstein, K. R. (2000). Perfectionism, intrinsic vs extrinsic motivation, and motivated strategies for learning: A multidimensional analysis of university students. *Personality and Individual Differences*, 29(6), 1191–1204. doi:10.1016/S0191-8869(00)00003-9

- Mohorić T. (2008). Automatske misli kod učenja i ispitna anksioznost kao odrednice subjektivnoga i objektivnoga akademskog postignuća studenata. *Psihološke teme*, 17(1), 1-14.
- Mor, S., Day, H. I., & Flett, G. L. (1995). Perfectionism, control, and components of performance anxiety in professional artists. *Cognitive Therapy and Research*, 18(2), 207-225. doi:10.1007/BF02229695
- Muris, P. (2002). Relationships between self-efficacy and symptoms of anxiety disorders and depression in a normal adolescent sample. *Personality and Individual Differences*, 32(2), 337-348. doi: 10.1016/S0191-8869(01)00027-7
- Nie, Y., Lau, S., & Liao, A. K. (2011). Role of academic self-efficacy in moderating the relation between task impotence and test anxiety. *Learning and Individual Differences*, 21(6), 736-741.
- Onwuegbuzie, A. J. (2000). Academic procrastinators and perfectionistic tendencies among graduate students. *Journal of Social Behaviour and Personality*, 15(5), 103-109.
- Onwuegbuzie, A. J., & Dayley, C. E. (1999). Perfectionism and statistics anxiety. *Personality and Individual Differences*, 26(6), 1089-1102. doi:10.1016/S0191-8869(98)00214-1
- Robinson, C., & Snipes, K. (2009). Hope, optimism, and self-efficacy: A system of competence and control enhancing African American college students academic well-being. *Multiple Linear Regression Viewpoints*, 35(2), 16-26.
- Santanello, A. W., & Gardner, F. L. (2007). The role of experiential avoidance in the relationship between maladaptive perfectionism and worry. *Cognitive Therapy and Research*, 30(3), 319-332. doi:10.1007/s10608-006-9000-6
- Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1995). Generalized Self-Efficacy scale. In J. Weinman, S. Wright, & M. Johnston (Eds.), *Measures in health psychology: A user's portfolio. Causal and control beliefs* (pp. 35-37). Windsor, UK: NFER-NELSON.
- Silgado, J., Timpano, K. R., Buckner, J. D., & Schmidt, N. B. (2010). Social anxiety and bulimic behaviors: The moderating role of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 34(5), 487-492. doi:10.1007/s10608-009-9278-2
- Spielberger, C. D., & Vagg, P. R. (1995). Test anxiety: A transactional process model. In C. D. Spielberger & P. R. Vagg (Eds.), *Test anxiety: Theory, assessment, treatment* (pp. 3-14). Washington: Taylor & Francis.
- Spielberger, C. D., Gonzalez, H. P., Taylor, C. J., Anton, E. D., Algaze, B., Ross, G. R., & Westberry, L. G. (1980). *Manual for the Test Anxiety Inventory ("Test Attitude Inventory")*. Redwood City, CA: Consulting Psychologists Press.
- Stoeber, J., Hutchfield, J., & Wood, K. V. (2008). Perfectionism, self-efficacy, and aspiration level: Differential effects of perfectionistic striving and self-criticism after success and failure. *Personality and Individual Differences*, 45(4), 323-327. doi:10.1016/j.paid.2008.04.021
- Stoeber, J. (2004). Dimensions of test anxiety: Relations to ways of coping with pre-exam anxiety and uncertainty. *Anxiety, Stress, & Coping*, 17, 213-226. doi: 10.1080/10615800412331292615

- Stoeber, J., & Joormann, J. (2001). Worry, procrastination, and perfectionism: Differentiating amount of worry, pathological worry, anxiety and depression. *Cognitive Therapy and Research*, 25(1), 49–60.
- Stumpf, H., & Parker, W. D. (2000). A hierarchical structural analysis of perfectionism and its relation to other personality characteristics. *Personality and Individual Differences*, 28(5), 837–852. doi:10.1016/S0191-8869(99)00141-5
- Washelka, D., & Katz, R. C. (1999). Reducing test anxiety and improving academic self-esteem in high school and college students with learning disabilities. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 30(3), 191–198. doi:10.1016/S0005-7916(99)00024-5
- Weiner, B. A., & Carton, J. S. (2012). Avoidant coping: A mediator of maladaptive perfectionism and test anxiety. *Personality and Individual Differences*, 52(5), 632–636. doi:10.1016/j.paid.2011.12.009
- Yondem, Z. D. (2007). Performance anxiety, dysfunctional attitudes, and gender in university music students. *Social Behavior and Personality*, 35(10), 1415–1426. doi:10.2224/sbp.2007.35.10.1415
- Zubčić T., & Vulić-Prtorić A. (2008). Multidimenzionalna skala perfekcionizma (MPS-F). U V. Čubela Adorić, I. Tucak, A. Proroković, & Z. Penezić (Ur.), *Zbirka psihologijskih skala i upitnika – Svezak 4* (str. 23–35). Zadar: Filozofski fakultet.
- Živčić-Bećirević, I., Juretić, J., & Miljević, M. (2009). Uloga metakognitivnih vjerovanja, automatskih misli za vrijeme učenja i atribucija uspjeha u objašnjenju ispitne anksioznosti i akademskog uspjeha studenata. *Psihologijske teme*, 18(1), 119–136.
- Živčić-Bećirević, I. (2003). Uloga automatskih negativnih misli i ispitne anksioznosti u uspjehu studenata. *Društvena istraživanja*, 12(5), 703–720.

Ana Kurtović
Jelena Baborac

Department of
Psychology, Faculty
of Philosophy,
Josip Juraj Stro-
ssmayer University of
Osijek

THE ROLE OF PERFECTIONISM AND SELF-EFFICACY IN EXPLAINING TEST ANXIETY IN UNIVERSITY STUDENTS

The purpose of the study was to examine the relationship between perfectionism, self-efficacy, and test anxiety, specifically to examine which perfectionism dimensions predicted test anxiety and whether self-efficacy mediated these relationships. Participants were 2014 university students, and the Frost Multidimensional Perfectionism Scale, the General Self-Efficacy Scale, and the Test Anxiety Inventory were used. The results have shown that test anxiety was positively correlated with non-adaptive dimensions of perfectionism (neurotic perfectionism and parental pressure) and negatively correlated with self-efficacy, while there were no significant correlations with adaptive dimensions of perfectionism (personal standards and organization). Furthermore, the results have shown that neurotic perfectionism and parental pressure predicted test anxiety. Finally, the results suggest that relations of neurotic perfectionism and personal standard with test anxiety were mediated by self-efficacy.

Keywords: perfectionism, self-efficacy, test anxiety, university students