

Odnos akademskog uspjeha, samosuosjećanja i akademske samoefikasnosti u hrvatskih studenata

Černeli, Heidi

Master's thesis / Diplomski rad

2024

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zagreb, Faculty of Humanities and Social Sciences / Sveučilište u Zagrebu, Filozofski fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:131:566487>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2024-09-17**



Sveučilište u Zagrebu
Filozofski fakultet
University of Zagreb
Faculty of Humanities
and Social Sciences

Repository / Repozitorij:

[ODRAZ - open repository of the University of Zagreb
Faculty of Humanities and Social Sciences](#)



Sveučilište u Zagrebu
Filozofski fakultet
Odsjek za psihologiju

**ODNOS AKADEMSKOG USPJEHA, SAMOSUOSJEĆANJA I AKADEMSKE
SAMOEFIKASNOSTI HRVATSKIH STUDENATA**

Diplomski rad

Heidi Černeli

Mentor: dr. sc. Margareta Jelić, izv. prof.

Zagreb, 2024. godina

IZJAVA

Pod punom moralnom odgovornošću izjavljujem da sam ovaj rad izradila samostalno te da u njemu nema kopiranih, prepisanih ili preuzetnih dijelova teksta tuđih radova koji nisu propisno označeni kao citati s navedenim izvorom iz kojega su preneseni.

U Zagrebu, 8.04.2024.

Heidi Černeli

Sadržaj

Uvod.....	5
Samoeфикаsnost	5
Akademska samoeфикаsnost	7
Rodne razlike u akademskoj samoeфикаsnosti	8
Samosuosjećanje	9
Samosuosjećanje i psihološka dobrobit.....	11
Samosuosjećanje i motivacija	12
Rodne razlike u samosuosjećanju	13
Samosuosjećanje i samoeфикаsnost	14
Akademski uspjeh.....	15
Cilj i problemi istraživanja.....	17
Metoda	17
Sudionici.....	17
Nacrt istraživanja.....	19
Mjerni instrumenti.....	19
Postupak	20
Rezultati	21
Rasprava.....	26
Metodološki nedostaci i implikacije za buduća istraživanja	32
Zaključak.....	34
Literatura.....	35
Prilog A.....	41
Prilog B	42
Prilog C	43
Prilog D.....	43

Odnos akademskog uspjeha, samosuosjećanja i akademske samoeфикаsnosti u hrvatskih studenata

The relationship between academic achievement, self-compassion, and academic self-efficacy in Croatian students

Sažetak

Samosuosjećanje noviji je konstrukt koji se u istraživanjima pokazao vrlo važnim po različita područja čovjekova života s posebnim naglaskom na mentalno zdravlje i psihološku otpornost te odgovorno ponašanje prema sebi i drugima. Najnoviji radovi usmjeravaju se na ispitivanje konstrukta u kontekstu motivacije, uspjeha i percipirane kompetentnosti. To se posebno važnim može pokazati u kontekstu akademske ефикаsnosti. Stoga je cilj ovoga istraživanja bio ispitati odnos sociodemografskih karakteristika, akademskog prosjeka i samosuosjećanja te akademske samoeфикаsnosti u hrvatskih studenata. Primijenili smo anketni upitnik koji je sadržavao Skalu samosuosjećanja (SCS) i Skalu samoeфикаsnosti (MSLQ) te pitanja vezana uz akademski uspjeh i sociodemografske podatke, na uzorku 253 hrvatska studenta. Dobiveni rezultati upućuju na značajnu razliku u ostvarenom akademskom prosjeku između studenata i studentica, u smjeru višeg prosjeka kod studentica. Također, detektirana je pozitivna povezanost dobi sa samosuosjećanjem i akademskom samoeфикаsnosti, pozitivna povezanost akademskog prosjeka i akademske samoeфикаsnosti te samosuosjećanja i akademske samoeфикаsnosti kao i negativna povezanost samosuosjećanja i ostvarenog akademskog prosjeka. Provedena hijerarhijska regresijska analiza ukazala je na značajan samostalan doprinos dobi, akademskog prosjeka i samosuosjećanja u predviđanju akademske samoeфикаsnosti objasnivši ukupno 17.03% varijance kriterija.

Ključne riječi: akademski uspjeh, samosuosjećanje, akademska samoeфикаsnost, rodne razlike, hijerarhijska regresijska analiza

Abstract

Self-compassion is a newer construct that has been proven to be very important across various areas of human life including mental health, psychological resilience, and responsible behavior towards oneself and others. Recent studies have focused on exploring this construct in the context of motivation, success, and perceived competence, which can be particularly important in terms of academic efficiency. Therefore, the aim of this research was to examine the relationship between sociodemographic characteristics, academic average, self-compassion, and academic self-efficacy in Croatian students. We applied a questionnaire containing the Self-Compassion Scale (SCS), the Self-Efficacy Scale (MSLQ), as well as questions related to academic success and sociodemographic data, on a sample of 253 Croatian students. The results indicate a significant difference in academic average between male and female students, with higher averages observed among female students. Additionally, a positive correlation was detected between age and self-compassion and academic self-efficacy, a positive correlation between academic average and academic self-efficacy, self-compassion, and academic self-efficacy, as well as a negative correlation between self-compassion and academic average achieved. Conducted hierarchical regression analysis revealed a significant independent contribution of age, academic achievement and self-compassion variables in predicting academic self-efficacy, explaining a total of 17.03% of the criterion variance.

Key words: academic achievement, self-compassion, academic self-efficacy, gender differences, hierarchical regression analysis

Uvod

Strpljivo iščekivani studentski dani nerijetko bivaju neusklađeni s inicijalnim očekivanjima. S jedne strane doživljavaju se kao vrijeme slobode, osamostaljivanja i zabave, dok s druge predstavljaju period izazovnog formiranja vlastitoga identiteta, osobnog rasta i razvoja, višestrukih velikih promjena te (ne)mogućnosti uspješne adaptacije (Hunt i Eisenberg, 2010). Takva visoka razina očekivanja i pritiska potiče istraživače na identificiranje zaštitnih faktora, osobina i ponašanja, koji doprinose psihološkoj otpornosti studenata te imaju sposobnost očuvanja mentalnog zdravlja i subjektivne dobrobiti mladih. Uz popularne konstrukte samopoštovanja, stupanj u kojemu pojedinac vlastite kvalitete i karakteristike vrednuje pozitivno (APA, 2023) i samopouzdanja, stupanj u kojemu pojedinac vjeruje u vlastite sposobnosti, kapacitete i prosudbe (APA, 2023), sve se više spominje važnost imanja empatije, blagog i ljubaznog pristupa prema sebi u situacijama neuspjeha i razočaranja (Neff i sur., 2005). Ipak, zapadno društvo takav pristup nerijetko pogrešno doživljava kao pretjerano samo-ugađanje, samosažaljenje ili pak sebičnost i egocentrizam (Hanžek, 2012; Neff, 2004). Također, ljubaznost prema sebi interpretiraju kao znak slabosti i nedostatka motivacije koji po mišljenju nekih neizbježno dovode do neuspjeha (Warren i sur., 2016). Stoga su se, osim proučavanja u kontekstu mentalnoga zdravlja, doprinos i uloga samosuosjećanja počeli ispitivati i u kontekstu (samo)efikasnosti.

Samoefikasnost

Pojam samoefikasnosti definirao je Bandura (1997) objasnivši ga kao intenzitet pojedinčeva vjerovanja u vlastite sposobnosti nužne za uspješno postizanje željenih ciljeva. Ukratko, samoefikasnost podrazumijeva kognitivnu procjenu vlastitih kapaciteta (Zimmerman i Cleary, 2006, prema Liao i sur., 2021) te je temeljni konstrukt Bandurine socijalno kognitivne teorije (1997) koja postulira da pojedinčevi uspjesi ovise o interakciji njegovih ponašanja, osobnih karakteristika (npr. vjerovanja, misli) te okolinskih čimbenika (Bandura, 1997). Prema socijalno-kognitivnoj teoriji četiri su glavna izvora na temelju kojih osoba donosi procjenu o vlastitoj efikasnosti; osobna iskustva, vikarijska iskustva, verbalno uvjeravanje te fiziološka i afektivna stanja (Bandura, 1997).

Osobna iskustva, tj. informacije u obliku osobnih iskustava (postignuća) podrazumijevaju vlastitu interpretaciju rezultata osobno izvršenog svrhovitog ponašanja (Ivanov i Penezić, 2000) te se pokazao najutjecajnijim, od sva 4 definirana izvora informacija, u formiranju percipirane samoefikasnosti (Schunk i Pajares, 2009, prema Šandrić, 2018). Prema Banduri (1997) ostvareni uspjesi i neuspjesi su ti koji grade robusno uvjerenje o

samoefikasnosti; ishodi koji se percipiraju uspjesima povećat će samoefikasnost, dok će oni percipirani neuspjesima smanjiti samoefikasnost, naročito ako je neuspjeh nastupio i prije nego je pojedinac uspio oformiti osjećaj samoefikasnosti za specifično područje i/ili aktivnost (Ivanov i Penezić, 2000).

Vikarijska iskustva, točnije, iskustva nama sličnih pojedinaca također predstavljaju važan izvor informacija, posebice kada imamo manjak informacija o vlastitome kapacitetu i/ili nedovoljno vlastitog iskustva. Promatranjem ljudi koji su nam po mnogim karakteristikama slični, a u željenoj aktivnosti postižu uspjeh, kao posljedicu imat će vjerovanje da i sami možemo ostvariti postavljeni cilj. Po istome principu njihovo doživljavanje neuspjeha rezultirat će formiranjem očekivanja i vjerovanja da ni sami nećemo biti uspješni (Bandura, 1997).

Samostalni doprinos imaju i *verbalna uvjerenja* koja podrazumijevaju našu izloženost verbalnim procjenama od strane drugih pojedinaca. Ovaj se izvor informacija pokazao nešto slabijim u formiranju slike o samoefikasnosti od gore navedenih, s obzirom da, ukoliko pojedinac ima čvrsto vjerovanje da sebe poznaje bolje nego što ga poznaju drugi, neće biti pod tolikim utjecajem njihovih prosudbi i mišljenja. S druge strane, lakše nam je održati dojam o vlastitoj efikasnosti ako nam netko blizak i bitan ulijeva vjeru u naše sposobnosti i vještine, posebice u trenucima kada naiđemo na prepreke i teškoće (Bandura, 1997).

Posljednji izvor informacija važnih za formiranje samoefikasnosti predstavljaju *fiziološka i afektivna stanja* kao što su stres, uzbuđenje, umor, anksioznost i slično. Oni kao izvor informacija dobivaju na značaju u situacijama koje podrazumijevaju fizička postignuća, zdravstveno funkcioniranje i nošenje sa stresom. Primjerice, s obzirom da visoka pobuđenost može omesti izvedbu, ljudi će prije očekivati uspjeh ukoliko nisu napeti i iziritirani, nego u slučaju agitiranosti (Bandura, 1997).

Samoefikasnost se pokazala važnom pri uspješnom nošenju sa stresom (Bandura, 1992) te iniciranju osobnih, životnih promjena. Brod i Hall (1984, prema Bandura, 1997) ustanovili su da pušači koji sebe percipiraju nesposobnima prestati pušiti, rjeđe pokušavaju prestati, a i ako pokušaju, lakše odustaju. Konstrukt je također predstavljen kao kognitivni mehanizam kojim se nerijetko manipulira tijekom psihoterapeutskih tretmana u svrhe postizanja željenih promjena (Bandura, 1997). Iz tog razloga očekivana je, a i istraživački potvrđena, pozitivna veza samoefikasnosti s brojnim pozitivnim indikatorima mentalnoga zdravlja, uključujući visoke razine subjektivne dobrobiti, optimizma i zadovoljstva životom (Azizli i sur., 2015;

Luszczynska i sur., 2005). Muris (2002) je na velikom uzorku adolescenata detektirao značajne negativne povezanosti različitih aspekata samoeфикаsnosti sa simptomima anksioznosti. Nalaz su potvrdili Tahmassiana i Moghadama (2011) koji su, osim pronađene negativne povezanosti s anksioznosti, na uzorku srednjoškolaca pronašli i negativnu korelaciju opće i akademske samoeфикаsnosti s depresijom.

Važno za napomenuti je i da se procjena i uvjerenje koje imamo glede vlastitih sposobnosti međusobno mogu dosta razlikovati ovisno o domeni unutar koje se ispituju (Zimmerman, 2000). Uvjerenje o tome koliko smo dobar vozač ne mora biti jednako uvjerenju o tome koliko dobro plešemo. Također, s obzirom na razinu generaliziranosti nije svejedno hoćemo li akademski uspjeh predviđati mjerom opće samoeфикаsnosti ili mjerom akademske samoeфикаsnosti. Generalizirana samoeфикаsnost, kojoj neki autori pristupaju kao crti ličnosti (Sherer i sur., 1982, prema Choi, 2004), podrazumijeva uvjerenje pojedinca da je kompetentan nositi se sa širim opsegom različitih stresora i izazovnih situacija (Bandura, 1997). Iako Bandura (1997) ne niječe mogućnost zaključivanja o nečijoj generaliziranoj samoeфикаsnosti, u osnovi se teorije ipak nalazi situacijsko shvaćanje ljudskog ponašanja. Drugim riječima, s obzirom da percepcija samoeфикаsnosti varira ovisno o vrsti aktivnosti, različitim razinama iste aktivnosti, ali i konkretnoj situaciji, mjera opće samoeфикаsnosti teško može biti točan prediktor specifičnih, situacijskih ponašanja i očekivanja (Ivanov i Penezić, 2000). Sam Bandura (1997) smatra da visoka prediktivnost samoeфикаsnosti vrijedi ukoliko je specifičnost konstrukta usklađena sa specifičnosti kriterijske varijable.

Akademska samoeфикаsnost

Bandura (1997) akademsku samoeфикаsnost definira kao uvjerenje pojedinca o tome koliko uspješno, s obzirom na sposobnosti i vještine koje posjeduje, može obaviti i izvršiti akademske zadatke i/ili ciljeve koje si je postavio. Uistinu, generalna se samoeфикаsnost nije pokazala značajnim pokazateljem u predviđanju akademskih ishoda, dok istraživanja koja su se oslanjala na akademsku samoeфикаsnost kao ključni konstrukt ukazuju na pozitivnu povezanost s ocjenama na fakultetu (Bong, 2001; Multon i sur., 1991) i upornošću (Zhang i RiCharde, 1998, prema Zajacova i sur., 2005) te se smatra neizbježnom komponentom uspješnoga učenja (Zimmerman, 2000). Akademski samoeфикасни učenici doživljavaju manje razine stresa u školskom kontekstu, iskazuju veći optimizam i nižu anksioznost (Pajares, 2005), više rade te su ustrajni u svome radu, čak i u otežanim okolnostima (Schunk, 1984, prema Šandrić, 2018). Teške zadatke percipiraju izazovima koje treba svladati, a ne prijetnjama od kojih treba bježati. Uglavnom su visoko zainteresirani i motivirani te predani visoko

postavljenim ciljevima (Rajčević, 2003, prema Šandrić, 2018). Osim toga, neka istraživanja ukazuju da su skloniji i prosocijalnom ponašanju te uživaju viši socijalni, grupni status (Reić Ercegovac i Koludrović, 2010; Šandrić, 2018). Što se tiče istraživanja akademske samoefikasnosti u Republici Hrvatskoj, ona se najčešće provode na učenicima osnovnih i srednjih škola (Penić, 2019.; Reić Ercegovac i Koludrović, 2010; Rupčić i Kolić-Vehovec, 2004), znatno rjeđe na studentima, a i tada na uzorcima koji ne omogućavaju generaliziranje nalaza na opću populaciju hrvatskih studenata (Mračić, 2021; Radošević, 2023).

Rodne razlike u akademskoj samoefikasnosti

Istraživanja koja se tiču rodni razlika u samoefikasnosti generalno upućuju na to da mladići i odrasli muškarci imaju veće pouzdanje u svoje sposobnosti u određenim akademskim domenama kao što su matematika i tehnologija, u odnosu na djevojke i žene (Schunk i Pajares 2002; Wigfield i sur., 1996, prema Đukić i sur., 2012) iako se te razlike s vremenom gube (Schunk i Pajares, 2002). Schunk i Pajares (2002) utvrđuju da mladići i djevojke imaju podjednako pozitivna uvjerenja o vlastitim sposobnostima u području umjetnosti i jezika, iako isti radovi ukazuju na to da su djevojke objektivno uspješnije u spomenutim područjima. Choi (2004) je ispitivao povezanost različitih razina samoefikasnosti s rodnim ulogama koristeći mjerni instrument *Personal Attribute Questionnaire (PAQ)* koji mjeri samoiskazanu razinu maskuliniteta (asertivne i instrumentalne karakteristike pojedinca) i femininosti (interpersonalno orijentirane ekspresivne karakteristike pojedinca). Svojim je istraživanjem ustanovio da, što se ispituje općenitija razina samoefikasnosti, to je snažnija njezina povezanost s maskulinitetom. Također je pronašao značajne razlike u prosječnim vrijednostima generalne i akademske samoefikasnosti i to u prilog veće izraženosti oba konstrukta kod sudionika koji prihvaćaju androginu rodnu ulogu (visoka maskulinitet, visoka femininost) te sudionika koji prihvaćaju mušku rodnu ulogu (visoka maskulinitet, niska femininost) u odnosu na sudionike koji prihvaćaju nediferenciranu rodnu ulogu (niska maskulinitet, niska femininost) i/ili prihvaćaju žensku rodnu ulogu (visoka femininost, niska maskulinitet) (Choi, 2004). Wilson i sur. (2015) nisu pronašli rodne razlike u generaliziranoj samoefikasnosti, ali su u istome radu kojim su obuhvatili populaciju studenata i studentica te nastavnika i nastavnica STEM područja (područje znanosti, tehnologije, elektrotehnike i matematike), detektirali da žene izvješćuju o značajno nižim razinama akademske samoefikasnosti u području računalnih znanosti, matematike i kemije. Neke glavne zaključke glede rodni razlika u akademskom kontekstu iznosi Pajares (2005) koji naglašava da mladići iskazuju veću samoefikasnost od djevojkama u području matematike, čak i kada je kontroliran objektivni uspjeh ili su djevojke objektivno i

uspješnije. Procjena samoefikasnosti u pisanju uglavnom upućuje na više razine kod djevojčica i djevojaka, s razlikama izraženijim u periodu osnovne i srednje škole, koje se često smanjuju ili čak promijene smjer u kasnijoj, studentskoj dobi (Pajares, 2003, prema Huang, 2012). Glede područja studiranja, većina radova obuhvaćenih meta analizom od Huang (2012) upućuju na postojanje veće samoefikasnosti mladića u području računalnih znanosti, kao i matematike, no, postoje i radovi koji upućuju na nepostojanje ili obrnuti smjer spomenutih rodni razlika (Huang, 2012). Što se tiče istraživanja provedenih na hrvatskom uzroku, ali i širem regionalnom, nalazi su nekonzistentni i kontradiktorni. Valja napomenuti da je većina istraživanja provedena na uzorku učenika osnovnih škola, u manjoj mjeri na srednjoškolcima i još manje, studentima. Neki su istraživači detektirali rodne razlike – djevojke su postizale više rezultate na skalama korištenim za mjerenje akademske samoefikasnosti te ostvarivale bolji objektivno mjeren akademski uspjeh (Leto, 2023; Reić Ercegovac i Koludrović, 2010). U nekim radovima rodne razlike uopće nisu bile ustanovljene (Car, 2023; Đukić i sur., 2012; Penić, 2019; Šandrić, 2018), dok je u nekima pronađena razlika išla u korist muških sudionika – Korajac (2021) je detektirala da su učenici osnovnih i srednjih škola Virovitičko-podravske županije, iskazivali značajno viši ukupni rezultat na mjeri samoefikasnosti od učenika.

S obzirom na navedene značajne i obuhvatne implikacije samoefikasnosti na različite aspekte života pojedinca te nedostatak nalaza o akademskoj samoefikasnosti i potencijalnim rodni razlikama u hrvatskih studenata, svrhovitost ovoga rada jest ispitati spomenute probleme te pružiti informativan uvid u stanje akademske samoefikasnosti na uzorku hrvatskih studenata.

Samosuosjećanje

Najjednostavnija definicija samosuosjećanja ovaj konstrukt definira kao pružanje empatije samome sebi u trenucima neuspjeha i teškoća (Neff, 2003a). Implicira postojanje osjetljivosti prema vlastitoj patnji, bez izbjegavanja ili disociranja od iste, istovremeno potičući želju za ublažavanjem boli te pristupanju samome sebi s ljubaznosti i razumijevanjem. Nadalje, podrazumijeva uravnotežen pristup negativnim iskustvima koja su popraćena neugodnim emocijama na način da ih ne preuveličavamo, ali im damo pažnju i važnost koju zaslužuju (Neff i sur., 2007). Prema autorici Neff (2003a), samosuosjećanje sadrži sljedeće tri ključne komponente:

1. blagost i/ili ljubaznost prema samome sebi (engl. *self-kindness*) naspram osuđivanja sebe (engl. *self-judgement*).

2. međuzavisnost s drugima (engl. *sense of common humanity*) naspram osjećaja izoliranosti (engl. *feelings of isolation*)
3. usredotočena svjesnost (engl. *mindfulness*) naspram pretjerane identifikacije s vlastitim emocijama i/ili mislima (engl. *over-identification*)

Ljubaznost prema sebi podrazumijeva brižnost, nježnost i razumijevanje prema vlastitoj patnji i/ili teškoćama te aktivno tješjenje u situacijama distresa. Umjesto da se neumorno kritiziramo zbog vlastitih neadekvatnosti, prihvaćamo da smo nesavršeni. Suprotno takvom stavu jest strogo osuđivanje ili okrivljavanje sebe zbog uvjerenja da nismo dovoljno dobri ili da se nismo dovoljno dobro i uspješno ponijeli u određenoj situaciji (Neff, 2003a).

Nadalje, međuzavisnost s drugima koju doslovno možemo prevesti kao „osjećaj dijeljenog ljudskog iskustva“, omogućava pojedincu da uvidi kako svi ljudi griješe te da su sva ljudska iskustva nesavršena. Time se razvija dojam povezanosti s drugima koji je od velikog značaja u teškim trenucima. U suprotnome, osoba se doživljava odvojenim i izoliranim od drugih, često misleći da je sam u svojoj patnji, lišen osjećaja povezanosti i razumijevanja (Neff, 2003a).

Na kraju, samosuosjećanje podrazumijeva mentalnu uravnoteženost i osviještenost prilikom pristupanja vlastitoj patnji i emocijama. Umjesto da bježimo od problema, razvijanje usredotočene svjesnosti potiče nas da osvijestimo stanje u kojemu jesmo te ga prihvatimo takvim kakvo je, bez preuveličavanja i/ili izbjegavanja (Brown i Ryan, 2003, prema Neff, 2011). Iako na prvu zvuči teško moguće biti nesvjestan vlastitog stanja patnje i nezadovoljstva, mnogi ljudi ne uzmu dovoljno vremena i prostora validirati vlastitu bol jer su prezauzeti osuđivanjem sebe ili pokušajima pronalaženja rješenja (Neff, 2011). Suprotno usredotočenoj svjesnosti jest pretjerana zaokupljenost vlastitim osjećajima i mislima, tzv. *over-identification*. U tim slučajevima ljudi imaju tendenciju pretjerano se i opsesivno fiksirati na negativne misli i neugodne emocije zbog čega niti sebe, niti situaciju u kojoj jesu, ne mogu vidjeti jasno (Neff, 2003a).

Iako samosuosjećanje podrazumijeva nedostatak strogog osuđivanja vlastitih propusta, ono ne znači da ti isti propusti i neuspjesi prolaze nezapaženo ili neispravljeno. Dapače, osoba koja je visoko samosuosjećajna želi ostvariti svoj maksimum i iskoristiti svoj potencijal zbog čega neće zanemarivati vlastite pogreške (Neff, 2003a). Samosuosjećanje nas motivira da izdržimo teška vremena i izazove, budemo uporni i učimo iz svojih pogrešaka. Predstavlja emocionalnu sigurnost potrebnu kako bismo situaciju u kojoj jesmo sagledali što točnije, te uspješno uočili, prepoznali, a onda i ispravili maladaptivne obrasce razmišljanja, osjećanja i

ponašanja. Imanje empatije prema sebi vodi do napuštanja štetnih ponašanja i poticanja samoga sebe na promjene koje doprinose vlastitoj dobrobiti, koliko god bolna ili teška ta promjena bila (Neff, 2003a).

Samosuosjećanje i psihološka dobrobit

U kontekstu mentalnog zdravlja, konzistentan nalaz i zaključak istraživača jest pozitivan doprinos samosuosjećanja indikatorima mentalnoga zdravlja (Neff i sur., 2007; Neff, 2011). Meta-analiza MacBeth i Gumley (2012, prema Neff i Knox, 2017) ukazala je na to da samosuosjećajni pojedinci u manjoj mjeri ruminiraju te svoje negativne i neugodne misli i emocije u manjoj mjeri i potiskuju. Lazanski (2015) je na uzorku hrvatskih studenata pronašla negativnu povezanost samosuosjećanja s anksioznosti i depresivnosti. Također, longitudinalno istraživanje provedeno na uzorku depresivnih ljudi pokazalo je da je odsutnost i/ili slabija izraženost samosuosjećanja značajno predviđala depresivne simptome u idućoj točki mjerenja, ali ne i da su prethodno zabilježeni depresivni simptomi bili značajni prediktori budućeg samosuosjećanja (Krieger i sur., 2016). Istraživači time zaključuju da bi smanjeno samosuosjećanje mogao biti rizični faktor za razvoj depresije, ali time postati i važnim aspektom preventivnih programa i tretmana. Bluth i Blanton (2015) u svojem su istraživanju provedenom na uzorku učenika privatne osnovne škole i javne srednje škole (dob 11-18 godina) uočili da su oni učenici s nižom ili prosječnom razinom vrijednosti samosuosjećanja izjavljivali o više depresivnih simptoma u odnosu na one s visokom razinom samosuosjećanja. Glede anksioznosti, Neff i sur. (2007) na temelju svojega rada u kojemu su pojedince tražili da opišu svoje najveće slabosti, iznose pretpostavku da visoko samosuosjećajni pojedinci imaju slabije izraženu anksioznost jer osobne slabosti ne doživljavaju ugrožavajućima, već ih interpretiraju u kontekstu dijeljenog ljudskog iskustva.

Ovakvi nalazi imaju smisla kada se prisjetimo da je odlika snažno razvijenog samosuosjećanja smanjena samokritičnost, a samokritičnost poznat i potvrđen prediktor anksioznosti i depresije (Blatt, 1995, prema Neff i Seppälä, 2016). Samosuosjećanje također umanjuje neželjeni efekt koji negativni životni događaji ostvaruju na subjektivnu emocionalnu dobrobit (Leary i sur., 2007), umanjuje vjerojatnost potiskivanja neželjenih misli i osjećaja (Neff, 2003b) te je pozitivno povezano s validiranjem i pridavanjem zaslužene važnosti emocijama koje osjećamo (Neff i sur., 2007). Samosuosjećanje nema moć zamijeniti naše neugodne misli i osjećaje ugodnima, ali nam pomaže da prihvaćanjem prisutnih neugodnih emocija generiramo one ugodne. Ljudi visoko razvijenog samosuosjećanja iskazuju više razine sreće, optimizma, znatiželje i kreativnosti, ali i entuzijazma, inspiriranosti i uzbuđenja u odnosu

na pojedince koji su više samokritični (Hollis-Walker i Colosimo, 2011). Također, istraživanja su utvrdila pozitivnu vezu samosuosjećanja s emocionalnom inteligencijom, mudrošću, zadovoljstvom životom i osjećajem socijalne povezanosti – sve važni elementi koji pridonose značajnosti i smislu života koji živimo (Neff, 2003a; Neff i sur., 2008).

Samosuosjećanje i motivacija

Kao nastavak na već spomenuta zapadnjačka razmišljanja glede samosuosjećanja, istraživači su se u posljednje vrijeme osvrnuli ka proučavanju konstrukta samosuosjećanja u kontekstu motivacije i uspjeha. Na iznenađenje mnogih, nalazi istraživanja ne samo da ne podržavaju inicijalnu pretpostavku da samosuosjećanje vodi do smanjenja motivacije i doživljavanja neuspjeha, već ukazuju na sasvim suprotno. Neff i sur. (2005) potvrdili su pozitivnu povezanost samosuosjećanja s ciljnom orijentacijom na znanje (engl. *mastery goals*) – intrinzična motiviranost pojedinca potaknuta znatiželjom i/ili samom željom za usvajanjem novih znanja i vještina, i negativnu povezanost s ciljnom orijentacijom na izvedbu (engl. *performance goals*) – motiviranost koja leži u želji za izbjegavanjem neuspjeha i/ili želji da budemo bolji od svih drugih. Uočena je veza bila posredovana smanjenim strahom od neuspjeha i većom percipiranom kompetentnosti, čak i nakon kontroliranja objektivno ostvarenog uspjeha (GPA). Iako samosuosjećanje negativno korelira s maladaptivnim perfekcionizmom, visoko samosuosjećajni pojedinci postavljaju jednako visoke i ambiciozne ciljeve kao i perfekcionista, samo ne bivaju shrvani i obeshrabreni ukoliko se oni ne ostvare (Neff, 2003a). Na temelju navedenih saznanja, usuđujemo se pretpostaviti i reći da mehanizam na temelju kojega samo-kritičnost funkcionira i ljude motivira jest strah od samo-osude koja nestrpljivo čeka da doživimo neuspjeh. Upravo zato, ukoliko mislimo da postoji i malena šansa za doživljavanje neuspjeha, postoji i šansa da ćemo od takvog cilja odustati. S druge strane, mehanizam na temelju kojega samosuosjećanje motivira pojedinca jest briga. Braines i Chen (2012) svojim su istraživanjem potvrdili da ćemo, ako nam je stalo do vlastite dobrobiti, naći konstruktivne načine, biti produktivni i dati sve od sebe da izmijenimo postojeća maladaptivna ponašanja. U sklopu svojega eksperimenta manipulirali su raspoloženjem ljudi kako bi potaknuli osjećaje samosuosjećanja glede vlastitih slabosti, neuspjeha i u prošlosti donesenih nemoralnih odluka. Facilitiranje samosuosjećanja rezultiralo je snažnijom motivacijom za promjenom na bolje, većom upornosti pri učenju, željom za ispravljanjem učinjenih pogrešaka i tendencijom za izbjegavanjem ponavljanja istih. Stoga, možemo zaključiti da samosuosjećanje ne vodi ka pasivnosti, već nas potiče da činimo ono što je najbolje za nas. Pozitivno je povezano i s ponašanjima važnim za održavanje fizičkog zdravlja kao što su

traženje medicinske pomoći i tretmana (Terry i Leary, 2011, prema Neff i Seppälä, 2016), bavljenje fizičkom aktivnosti (Magnus i sur., 2010, prema Neff i Seppälä, 2016) te prakticiranje zaštićenih seksualnih odnosa (Brion i sur., 2014, prema Neff i Seppälä, 2016). Samosuosjećanje predstavlja „siguran prostor“ koji nam omogućava da osvijestimo i prihvatimo vlastite slabosti jer tek tada ćemo biti u poziciji da ih promijenimo.

Rodne razlike u samosuosjećanju

Glede rodni razlika u samosuosjećanju, nalazi su različiti. Istraživanja samo-kritičnosti ukazala su da žene imaju tendenciju biti više samo-kritične te sklonije ruminativnom stilu suočavanja u odnosu na muškarce (Nolen-Hoeksema i sur., 1999, prema Neff, 2003a). Iz toga bi se dalo pretpostaviti da žene imaju manje razvijeno samosuosjećanje. Upravo takvu razliku pronašla je Neff (2003a) na studentima prijediplomskog studija psihologije – žene su ostvarivale značajno niži ukupni rezultat na Skali samosuosjećanja te značajno više rezultate na subskalama samo-osuđivanja, izolacije i pretjerane identifikacije te značajno niže rezultate na subskali usredotočene svjesnosti (engl. *mindfulness*) u odnosu na muškarce. Nalazi u istom smjeru dobiveni su i u metaanalizi 88 istraživanja koju su proveli Yarnell i sur. (2015) prema kojoj su muškarci postizali nešto više vrijednosti od žena na Skali samosuosjećanja ($d = 0.18$). S druge strane, neka istraživanja nisu našla rodne razlike u samosuosjećanju (Bluth i Blanton, 2015; Iskender, 2009; Neff i sur., 2007). Neff i McGehee (2010) ispitivali su samosuosjećanje na adolescentima i mladim odraslima te pronašli značajne rodne razlike na uzorku mladih odraslih (niže rezultate ostvarivale su žene), ali ne i na uzorku adolescenata. Što se tiče hrvatskih sudionika, Bjelić (2021) je na uzorku kojeg su većinski činili srednjoškolci, nešto manje studenti i odrasli (ne)zaposleni, dobila značajnu rodnu razliku – muškarci su ostvarivali više rezultate na usredotočenoj svjesnosti (engl. *mindfulness*) i subskali pretjerane identifikacije (engl. *over-identification*), nakon rekodiranja čestica, u odnosu na žene, što znači da su muškarci u manjoj mjeri opterećeni i zaokupljeni emocijama u situacijama stresa i neuspjeha te uspješnije uspijevaju ostati sabrani i prisutni u ključnom trenutku. S obzirom na nekonzistentnost rezultata glede rodni razlika te nedostatak nalaza koji se tiču hrvatskih sudionika, posebice studenata, rod smatramo važnom varijablom koju je nužno kontrolirati i pridati joj posebnu pažnju.

Samosuosjećanje i samoeфикаsnost

Iako su nalazi koji govore u prilog povezanosti samosuosjećanja s psihološkom dobrobiti bogati, otkrivanje uloge koju ono ima u akademskom kontekstu tek je započelo.

Liao i sur. (2021) iznose razmišljanje da bi, prema Bandurinoj socijalno-kognitivnoj teoriji (1997), samosuosjećanje pripadalo izvoru informacija koje spadaju pod fiziološka i afektivna stanja pojedinca. Na taj bi način potencijalna povezanost dvaju konstrukata bila moguća na temelju pozitivnog doprinosa koje bi samosuosjećanje ostvarivalo na emocionalna stanja i reakcije pojedinca, posebice u situacijama neuspjeha. Turner i sur. (2002, prema Neff i sur., 2005) utvrdili su pozitivnu povezanost jačine neugodnih emocija kao što je sram, sa sniženom percepcijom vlastite ефикаsnosti. Ono je u skladu s pretpostavkama koje iznosi Pajares (1997, prema Liao i sur., 2021) koji kaže da, s obzirom da pozitivno raspoloženje pospješuje percepciju vlastitih sposobnosti i smanjuje strah od izvedbe, vrlo vjerojatno i jača uvjerenje o samoeфикаsnosti. Komponente samosuosjećanja podsjećaju nas da su teškoće i neuspjesi sastavni dio života te omogućavaju da problemu pristupimo što realnije zbog čega neuspjeh ne doživljavamo kao znak niske vlastite vrijednosti, već uspijevamo sačuvati visoku samoeфикаsnost i čvrsto usmjeren fokus.

Dosad provedena istraživanja ukazala su da su samosuosjećajni pojedinci, u odnosu na nisko/ne-samosuosjećajne, točniji u procjenjivanju vlastitoga uratka te imaju otporniju samoprocjenu (Leary i sur., 2007). Također su uspijevali održati visoko percipiranu kompetentnost i nakon doživljenoga neuspjeha, pri čemu je razlika između visoko i nisko samosuosjećajnih ostala značajna i nakon kontroliranja objektivno ostvarenog uspjeha (Neff i sur., 2005). Istraživači uočenu pozitivnu povezanost dvaju konstrukata objašnjavaju facilitirajućom ulogom samosuosjećanja koju ono ostvaruje putem pozitivne percepcije i realistične prosudbe ostvarenog postignuća. Osim navedenih, značajni su rezultati meta-analize kojom su Liao i sur. (2021) obuhvativši 60 znanstvenih radova, u konačnici utvrdili pozitivnu povezanost samoeфикаsnosti s ukupnim samosuosjećanjem te značajnu povezanost samoeфикаsnosti s pozitivnim aspektima samosuosjećanja. Ipak, Iskender (2009) je jedini konkretno ispitivao povezanost samosuosjećanja i akademske samoeфикаsnosti. Svojim je istraživanjem provedenim na uzorku turskih studenata uočio da su oni samosuosjećajni značajno više vjerovali u vlastite sposobnosti. Na temelju rezultata svojega rada Iskender (2009) je zaključio da će osobe koje imaju nisko samosuosjećanje i samoeфикаsnost u situaciji neuspjeha vjerojatnije odustati, što će dodatno naškoditi percepciji njihovih sposobnosti i imanju razumijevanja i ljubavi prema sebi. U sklopu svoje doktorske disertacije Conway (2007) je ispitivala odnos samosuosjećanja, akademskog uspjeha i samoeфикаsnosti na uzorku studenata

niskih primanja. Ustanovila je da je kod studenata koji žive, ili su u nekom periodu svojega života živjeli u siromaštvu, visoko razvijeno samosuosjećanje bio značajan prediktor akademskog uspjeha, povrh kontrole varijabli dobi, rase, roditeljskog statusa te akademske i šire socijalne podrške. No, jednako je tako uočila da samosuosjećanje prestaje biti značajnim prediktorom u slučaju proučavanja odnosa odabranih varijabli na uzorku financijski dobrostojećih studenata koji nikada nisu doživjeli siromaštvo. Dobiveni je nalaz interpretirala u skladu s definicijom samosuosjećanja kao izvora nade i unutarnje snage, smatrajući da su upravo zbog uvjeta u kojima su živjeli, nepravdi i teškoćama koje su doživljavali, siromašni studenti bili primorani razviti internalne resurse koji su im omogućili redefiniranje pogleda na sebe i životnih situacija koje im se događaju kako bi mogli pronaći smisao i ići dalje. Na temelju navedenoga, opravdano je pretpostaviti da bi samosuosjećanje koje umanjuje samo-osudu, osjećaj izoliranosti te zaokupljenost i preplavljenost emocijama, moglo pospješiti pojedinačno uvjerenje o vlastitoj efikasnosti.

Akademski uspjeh

Pri dolasku do novih spoznaja glede ponašanja studenata u akademskom kontekstu, često neizostavnom varijablom biva akademski uspjeh. Akademski se uspjeh odnosi na mjerljive ishode koji bivaju indikatorima akademskih postignuća studenata. Glede operacionalizacije spomenutog konstrukta, s obzirom da se najveći broj istraživanja provodi na američkoj populaciji, najčešće je izražen u obliku ostvarenog ukupnog akademskog prosjeka, tzv. *grade point average* (GPA). Ipak, ovisno o svrsi istraživanja akademski uspjeh može biti definiran kao ocjene iz ispita, uspješno odrađen zadatak, ostvareni bodovi seminarskog rada i mnogi drugi. Također, ovisno o cilju istraživanja istraživači će se u većoj ili manjoj mjeri oslanjati na subjektivne i/ili objektivne mjere akademskog uspjeha. Tako ostvareni prosjek (GPA) nerijetko biva u kombinaciji sa subjektivnim mjerama za ispitivanje samopercipirane akademske uspješnosti. Pretpostavljenu povezanost dviju spomenutih varijabli literatura i istraživački nalazi konzistentno potvrđuju. Zajacova i sur. (2005) u svojem su radu, u kojemu su ispitivali odnos stresa, akademskog uspjeha i samoefikasnosti, potvrdili očekivanu pozitivnu povezanost dvije varijable. Također, pronašli su da je akademska samoefikasnost najsnažniji od svih odabranih prediktora u predviđanju GPA prve godine fakulteta, čak i povrh srednjoškolskog uspjeha i sociodemografskih karakteristika. Neovisno o tome je li riječ o srednjoškolcima ili studentima, različitim operacionalizacijama akademskog uspjeha ili različitim korištenim mjernim instrumentima, pregledni nalazi glede odnosa akademskog uspjeha i akademske samoefikasnosti istog su smjera. Meta-analize konzistentno

potvrđuju pozitivnu povezanost akademske samoeфикаsnosti s akademskim uratkom, umjereno snažnih efekata veličine (Honicke i Broadbent, 2016; Robbins i sur., 2004). Ono ide u prilog Bandurinoj socijalno-kognitivnoj teoriji (1997) u sklopu koje je jasno objašnjeno da su konkretni ishodi (npr. ocjena) glavni izvor informacija na temelju kojih zaključujemo o svojoj samoeфикаsnosti. Nadalje, s obzirom na tek započeto ispitivanje samosuosjećanja u kontekstu uspjeha i motivacije, postoji svega nekolicina istraživanja koja su se kao temom bavili pomnijim proučavanjem odnosa akademskog prosjeka i samosuosjećanja. U skladu s uspjehu-usmjerenim zapadnjačkim društvenim uvjerenjima, pojedinčevo preusmjeravanje sa samokriticizma na samosuosjećanje vodit će do smanjene motivacije i finalnog neuspjeha (Neff, 2004). Al-Awamleh (2020) ispitivala je odnos samosuosjećanja i akademskog uspjeha (GPA) kod studenata sportskih studija pri čemu nije uspješno detektirala pretpostavljenu povezanost. Isti su nalaz glede odnosa GPA i samosuosjećanja dobili Neff i sur. (2005). Ipak, oni u svome radu ističu pronađenu pozitivnu i značajnu povezanost samosuosjećanja s percipiranom kompetentnosti te iznose razmišljanje da je subjektivno viđenje uspješnosti “važnije i snažnije” od objektivnog, barem kada je riječ o razvijenosti samosuosjećanja. S obzirom na veliku važnost koja se pridaje brojci koju student ostvaruje na kraju semestra, akademske godine i/ili studija, odlučili smo promotriti odnos akademskog prosjeka kao mjere akademskog uspjeha s dva aspekta samopoimanja – samoeфикаsnosti i samosuosjećanjem.

Detaljnijim objašnjavanjem teorijske i praktične važnosti akademske samoeфикаsnosti, samosuosjećanja, ali i akademskog prosjeka te njihovih međudnosa, smatramo važnim proučiti ponašanje odabranih varijabli na uzorku hrvatskih studenata. Poznato je da studiranje ima svoje povlastice i prednosti, ali i da je istovremeno trnovit put pun uspona i padova. Zadatak istraživača jest spoznati koji su to zaštitni faktori i olakšavajuće okolnosti koji će doprinijeti psihološkoj otpornosti mladih. Jedan od praktičnih ciljeva ovoga rada jest ispitati važnost imanja empatije i razumijevanja prema sebi i svojim akademskim neuspjesima, posebno u kontekstu očuvanja realne slike o vlastitoj ефикаsnosti.

Cilj i problemi istraživanja

Cilj istraživanja jest pobliže ispitati odnos odabranih sociodemografskih karakteristika, akademskog uspjeha, samosuosjećanja i akademske samoefikasnosti u hrvatskih studenata.

P1: Ispitati rodne razlike u samosuosjećanju i akademskoj samoefikasnosti.

H1a: Očekujemo razliku u rezultatima na *Skali samosuosjećanja* između studenata i studentica pri čemu će studenti iskazivati više prosječne vrijednosti na *Skali samosuosjećanja* u odnosu na studentice.

H1b: Očekujemo statistički značajnu razliku u iskazanim prosječnim vrijednostima na *Skali samoefikasnosti* studenata i studentica, pri čemu će studenti iskazivati više prosječne vrijednosti na skali, u odnosu na studentice.

P2: Ispitati doprinos akademskog uspjeha i samosuosjećanja u objašnjavanju individualnih razlika u akademskoj samoefikasnosti.

H2a: Očekujemo da će akademski uspjeh iskazan ostvarenim prosjekom ocjena imati značajan samostalni doprinos u objašnjavanju varijance samoprocijenjene akademske samoefikasnosti povrh sociodemografskih karakteristika. Prosjek ocjena uspješno će pozitivno predviđati rezultate na *Skali samoefikasnosti* - studenti višeg prosjeka ocjena imat će viši rezultat na *Skali samoefikasnosti*.

H2b: Očekujemo da će samosuosjećanje imati značajan samostalni doprinos u objašnjavanju varijance samoprocijenjene akademske samoefikasnosti povrh akademskog uspjeha i sociodemografskih karakteristika. Samosuosjećanje će pozitivno predviđati akademsku samoefikasnost – studenti s višim rezultatom na *Skali samosuosjećanja* imat će viši rezultat na *Skali samoefikasnosti*, povrh ostvarenog prosjeka ocjena.

Metoda

Sudionici

Sudionici ovog istraživanja bili su studenti hrvatskih javnih i/ili privatnih sveučilišta i/ili veleučilišta. Na poziv na istraživanje odazvale su se 253 osobe, od kojih 186 studentica (75.3%) i 61 student (24.7%). U Prilogu A možemo vidjeti tablični prikaz frekvencijskih vrijednosti ispitanih sociodemografskih karakteristika. Nakon uočavanja dva sudionika za koja se zaključilo da su neistinito odgovarali na cijelu anketu (npr. odgovarali isključivo ekstremnim vrijednostima, davali iste vrijednosti za sve čestice i sl.), te ih se u potpunosti isključilo iz

analize podataka, finalni uzorak čini 251 student. Broj sudionika koji je odgovorio na pitanje dobi jest 249, preostala dva sudionika dali su neprimjene odgovore (npr. upisali su kao odgovor “4”, “10” i sl.). koji su se tretirali kao *missing* vrijednosti. Ukupan broj sudionika čiji smo odgovor glede akademskog prosjeka uzimali u analizu jest $N = 250$ s obzirom da jedan sudionik nije dao odgovor na postavljeno pitanje. Također, broj sudionika koji se adekvatno izrazio po pitanju rodnog identiteta čije smo odgovore obuhvatili u analizama iznosio je $N = 247$, s obzirom da su preostala dva sudionika dali neprimjerene odgovore (npr. “radijator”). Prosječna dob sudionika iznosila je $M = 22$, $SD = 2.32$ s dobnim rasponom 18 – 34 godine. Uzorak je heterogen po godini studija, pri čemu je 15.9% studenata s prve godine prijediplomskog studija, 13.5% druge godine prijediplomskog studija, 23.5% treće godine prijediplomskog studija, 14.7% četvrte godine (prije)diplomskog studija, 19.5% pete godine studija, 1.6% šeste godine studija (ukoliko studij traje 6 godina) te 11.2% apsolvenata (prije)diplomskog studija. Najveći udio sudionika svoj socioekonomski status (SES) procjenjuje prosječnim (70.1%), zatim iznadprosječnim (19.5%), ispodprosječnim (7.2%), iznimno iznadprosječnim (2.0%) te najmanji udio iznimno ispodprosječnim (1.2%). Po pitanju studijskog usmjerenja i opredjeljenja 44.6% studira društvene znanosti, 15.9% humanističke znanosti, 15.5% tehničke znanosti, 13.5% biomedicine i zdravstvo, 4.4% biotehničke znanosti, 3.2% prirodne znanosti i 2.8% bavi se umjetničkom domenom. Raspodjela inicijalno danih odgovora sudionika poradi studijskog usmjerenja u 7 navedenih kategorija izvršila se prema *Pravilniku o znanstvenim i interdisciplinarnim područjima, poljima i granama te umjetničkom području, poljima i granama* (NN 3/2024). Heterogenost uzorka zabilježena je i u svezi varijable trenutnog mjesta boravka pri čemu najveći udio sudionika živi u studentskom domu s cimericom/cimerom (33.1%), nešto manji udio živi s roditeljima u obiteljskoj kući (24.3%) i/ili u stanu s cimericom/cimerom (24.3%), još manji dio živi sam u stanu van rodnog mjesta (12.7%), a najmanji dio živi sam u stanu u rodnom mjestu (1.6%). Preostalih 4% sudionika borave u drugačijim uvjetima. Raspodjela po pitanju veličine rodnoga mjesta također je raznovrsna, ali nešto pravilnije raspodijeljena. Najveći udio sudionika rođeno je u mjestu veličine 10 000 – 50 000 stanovnika (33.9%), podjednak udio sudionika rodio se u vrlo malom mjestu veličine manje od 1000 stanovnika (13.5%) te veličine 1000 – 5000 stanovnika (13.5%), zatim u mjestu veličine 5000 – 10 000 stanovnika (13.1%) te iz nešto većih mjesta veličine 50 000 – 100 000 stanovnika (12.4%). Svega 10% rođeno je u mjestu veličine veće od 500 000 stanovnika, a samo 3.6% sudionika rođeno je u mjestu veličine 100 000 – 500 000 stanovnika.

Nacrt istraživanja

Istraživanje je provedeno kao neeksperimentalni, korelacijski nacrt u sklopu kojega su promatrani odnosi varijabli roda, dobi, socioekonomskog statusa, akademskog prosjeka ocjena, samosuosjećanja te akademske samoefikasnosti. Pri čemu je također proučavana prediktorska uloga odabranih varijabli (roda, dobi, akademskog prosjeka ocjena te samosuosjećanja) u predviđanju kriterijske varijable akademske samoefikasnosti. U svrhe detaljnijeg uvida u strukturu uzorka prikupljene su informacije o mjestu boravka, godini studija i vrsti studijskog usmjerenja sudionika.

Mjerni instrumenti

U anketi postavljena sociodemografska pitanja ispitivala su rodni identitet sudionika, dob, vrstu i smjer studija, pohađanu godinu studija, socioekonomski status, trenutno mjesto boravka, veličinu rodnoga mjesta te ostvareni, ukupni akademski prosjek. Imajući na umu studente prvih godina studija i/ili studente s dosada nepoloženim kolegijima, uz postavljeno pitanje „*Molimo Vas da upišete prosjek svih ocjena dosada položenih kolegija (npr. 3.84).*“ dodana je opaska „*ukoliko ste prva godina studija i/ili niste položili nijedan kolegij, upišite prosjek ocjena posljednje godine Vašeg srednjoškolskog obrazovanja*“.

Skala samosuosjećanja – Self Compassion Scale (SCS, Neff, 2003b) sastoji se od 26 čestica prikazanih uz 5 stupnjeva odgovora (1 = “gotovo nikada”, 5 = “gotovo uvijek”) koje ispituju vrijednosti na 6 subskala (*ljubaznost prema sebi, samoosušivanje, međuzavisnost s drugima, izolacija, svjesna usredotočenost, pretjerana identifikacija s vlastitim emocijama*). Rezultati se mogu računati na razini pojedine subskale, ali i na razini ukupnog rezultata u obliku prosječne vrijednosti pri čemu viša vrijednost označava snažnije samosuosjećanje (primjer čestice: “*Trudim se voljeti samoga/samu sebe kada osjećam emocionalnu bol.*”). S obzirom da je dio tvrdnji pozitivno formuliran, a dio negativno, potrebno je obrnuto bodovati negativno formulirane tvrdnje. Skala koja je izvorno validirana na američkom uzorku, validirana je i korištena i na hrvatskom uzorku (Bjelić, 2021; Hanžek, 2012; Klišmanić-Mrak, 2014). Eksploratorna faktorska analiza koju je Hanžek (2012) provela u sklopu istraživanja za vlastiti diplomski rad potvrdila je strukturu međusobno povezanih 6 faktora dobivenu u dotadašnjih američkim istraživanjima te potvrdila da se rezultati mogu obrađivati i interpretirati na razini subskala i na razini ukupnog rezultata. Provjerom pouzdanosti korištene skale u konkretnom istraživanju dobivena je visoka vrijednost Cronbach alpha koeficijenta unutarnje konzistencije $\alpha = .912$.

Skala samoeфикаsnosti (MSLQ, Pintrich i sur., 1993) dio je opširnog upitnika *The Motivated Strategies and Learning Questionnaire (MSLQ)*. Subskala korištena u svrhe ovoga istraživanja jest Skala samoeфикаsnosti (*Self-Efficacy for Learning and Performance*) koju čini 8 čestica na skali Likertovog tipa od 7 ponuđenih vrijednosti (1 – uopće se ne slažem, 2 – ne slažem se, 3 – donekle se ne slažem, 4 – niti se slažem niti se ne slažem, 5 – donekle se slažem, 6 – slažem se, 7 – u potpunosti se slažem) koja ispituje dva aspekta: očekivanje uspjeha i samoeфикаsnost. Očekivanje uspjeha odnosi se na očekivanja glede izvedbe zadatka, dok se samoeфикаsnost odnosi na samouvjerenje glede sposobnosti uspješnog ovladavanja istim. Provjerom pouzdanosti korištene skale u konkretnom istraživanju dobivena je visoka vrijednost Cronbach alpha koeficijenta unutarnje konzistencije $\alpha = .910$.

Postupak

Istraživanje je započeto slanjem *online* poziva putem društvenih mreža s priloženim linkom za pristupanje kreiranoj anketi, krajem siječnja 2024. godine te trajalo do sredine veljače 2024. godine. Poziv za istraživanje podijeljen je putem *Facebook* grupa studenata glavnih gradova Republike Hrvatske (Zagreb, Osijek, Varaždin, Slavonski Brod, Rijeka, Pula, Split) i osobnog *Facebook* profila, *Instagrama* i *Whatsappa* te osobnim kontaktiranjem profesora Filozofskog fakulteta u Zadru koji su poziv na istraživanje prosljedili studentima, s obzirom da pristup *Facebook* grupi studenata grada Zadra nije bio odobren. Poziv na istraživanje sastojao se od kratke poruke kojom je objašnjen cilj istraživanja, uvjeti za sudjelovanje, okvirni vremenski period potreban za ispunjavanje ankete u cijelosti (10-ak minuta) s naglaskom na osiguranu anonimnost. U detaljnijoj uputi koja je prethodila samom pristupanju anketnog upitnika dodatno je naglašeno da se podaci prikupljaju u svrhe diplomskog rada te da će biti obrađeni na grupnoj razini i korišteni isključivo u istraživačke svrhe. Detaljna uputa prethodila je i Skali samosuosjećanja i Skali samoeфикаsnosti kako bismo umanjili vjerojatnost nerazumijevanja i/ili krivog razumijevanja zadatka. Također, napomenuto je da je sudjelovanje u potpunosti dobrovoljno stoga je osoba u bilo kojem trenutku imala mogućnost prekinuti ispunjavanje ankete bez posljedica. Na kraju su ostavljeni kontakt podatci u slučaju dodatnih pitanja uz naglasak da nastavkom ispunjavanja ankete osoba pristaje sudjelovati u istraživanju i odobrava korištenje danih podataka.

Rezultati

Osim tabličnog prikaza frekvencijskih vrijednosti sociodemografskih karakteristika iz Priloga A, u tablici 1 prikazane su prosječne vrijednosti i standardne devijacije varijabli akademskog prosjeka, samosuosjećanja i akademske samoefikasnosti na razini svih sudionika, ali i pojedinačnoj grupnoj razini (žene i muškarci). U istoj su tablici također prikazane vrijednosti Student t testa provedenim u svrhe ispitivanja rodni razlika u odabranim varijablama, zajedno za dobivenim razinama statističkih značajnosti i vrijednostima veličine učinka (Cohenov d). U svrhe provjeravanja preduvjeta nužnih za opravdanu primjenu odabranih statističkih postupaka, priloženi su i grafički prikazi distribucija promatranih varijabli (Prilog B i Prilog C).

Tablica 1

Vrijednosti aritmetičkih sredina i standardnih devijacija te testiranih rodni razlika za varijable akademskog prosjeka, samosuosjećanja i akademske samoefikasnosti kod muškaraca i žena

	ukupno			žene		muškarci		t-test	p	veličina učinka (Cohenov d)
	N	M	SD	M	SD	M	SD			
AP	247	4.1	0.56	4.2	0.52	3.9	0.63	3.34	< .001	0.494
SS	251	2.9	0.66	2.9	0.68	3.0	0.61	-1.09	0.275	-0.162
ASE	251	5.2	1.18	5.2	1.16	5.2	1.18	-0.14	.888	-0.021

Legenda: AP = akademski prosjek, SS = samosuosjećanje, ASE = akademska samoefikasnost

Iz tablice 1 možemo iščitati prosječnu vrijednost ostvarenog akademskog prosjeka 250 sudionika koji iznosi $M = 4.1$, $SD = 0.56$ s minimum vrijednosti od 2.57 i maksimumom od 5.00. Također, iščitana je prosječna vrijednost dobivena na Skali samosuosjećanja koja iznosi $M = 2.9$, $SD = 0.66$ pri čemu su sudionici mogli dati odgovor na skali od 1 (minimum) do 5 (maksimum). Ono bi značilo da je konkretan uzorak hrvatskih studenata umjereno suosjećajan prema sebi pri čemu je raspon prosječnih vrijednosti dosta velik, varirajući od minimalnih 1.31 do maksimalnih 4.54. Nadalje, iz tablice možemo iščitati prosječan rezultat na Skali samoefikasnosti (MSLQ) koji iznosi $M = 5.2$, $SD = 1.18$ pri čemu su sudionici imali mogućnost davanja odgovora na skali Likertovog tipa od 1 (minimum) do 7 (maksimum). Ono nam dopušta zaključiti da konkretan uzorak studenata blago iznadprosječno procjenjuje vlastite

sposobnosti nužne za uspješno obavljanja akademskih zadataka. Za provjeru normalnosti distribucija korišten je Shapiro-Wilk (SW) test čije vrijednosti kazuju da su prosječni rezultati postignuti na Skali samosuosjećanja normalno distribuirani ($W = .995$, $p = .642$), dok distribucije akademskog prosjeka ($W = .983$, $p = .006$) i prosječnih vrijednosti na Skali samoefikasnosti ($W = .953$, $p < .001$) značajno odstupaju od normalne, točnije, blago su negativno asimetrične. Iako SW test indicira na značajno odstupanje od normaliteta, poznato je da je korišteni test osjetljiv na velike uzorke ($N > 200$) u smjeru da će i najmanja odstupanja proglasiti statistički značajnima (Ghasemi i Zahediasl, 2012). Stoga smo se osim vrijednosti SW testa, oslonili i na grafičke prikaze (Prilog B i Prilog C) te koeficijente asimetričnosti i spljoštenosti distribucija koji su jednako važni pri analiziranju normaliteta. Koeficijenti asimetričnosti distribucije akademskog prosjeka iznose -0.304 , a spljoštenosti -0.801 , dok koeficijenti istih indikatora za distribuciju rezultata Skale samoefikasnosti iznose -0.611 i -0.426 . Prema većini autora, zabrinjavajuće vrijednosti promatranih koeficijenata su tek one manje od, tj. veće od 2 (George i Mallery, 2010), dok neki čak postuliraju da je zabrinutost nužna kada te vrijednosti postanu manje od, tj. veće od 7 (Bryne, 2010). Na temelju prethodno navedenoga i vizualne analize distribucija prikazanih u Prilogu A i Prilogu B, smatramo opravdanim konkretne distribucije tretirati normalnima te na prikazanim podacima slobodno provoditi parametrijske statističke analize. Sukladno tomu, u svrhe provjere pretpostavljenih rodni razlika, odlučili smo primijeniti t-test. Uz normalno distribuiranje rezultata, za opravdanu primjenu odabranog testa nužno je bilo provjeriti preostale preduvjete. Povrh Shapiro-Wilk testa primijenjen je Levenov test homoscedasticiteta u svrhe ispitivanja homogenosti varijanci. Test je ukazao na nepostojanje značajnih razlika varijanci varijabli samosuosjećanja i akademske samoefikasnosti ($F(\text{samosuosjećanje}) = 0.78$, $p = .379$, $F(\text{akademska samoefikasnost}) = 1.79$, $p = .183$), ali postojanje značajne razlike u slučaju varijanci akademskog prosjeka ($F(\text{akademski prosjek}) = 7.28$, $p = .007$). Zbog toga smo pri ispitivanju rodni razlika u akademskom prosjeku naknadno odlučili primijeniti neparametrijski Welchov t test. Student t test detektirao je neznačajne rodne razlike glede samosuosjećanja ($t = 1.09$, $p = .275$) i akademske samoefikasnosti ($t = -0.14$, $p = .888$) s prosječnim vrijednostima Skale samosuosjećanja $M = 3.0$, $SD = 0.61$ u studenata, a $M = 2.9$, $SD = 0.66$ u studentica. Dok su prosječne vrijednosti Skale samoefikasnosti u studenata iznosile $M = 5.2$, $SD = 1.18$, a u studentica $M = 5.2$, $SD = 1.16$. Analiza indicira na to da se studentice i studenti podjednako umjereno podržavajuće ophode prema samima sebi u trenucima boli, patnje i neuspjeha te da se percipiraju podjednako efikasnim i sposobnim za uspješno obavljanje akademskih zadataka neovisno o spolu. Jedina značajna razlika uočena je na

varijabli akademskog prosjeka ($t = 3.34, p < .001$) i to u smjeru da studentice ostvaruju značajno viši akademski prosjek u odnosu na studente, pri čemu je prosječna vrijednost akademskog prosjeka studentica $M = 4.2, SD = 0.52$, a prosječna vrijednost iste varijable kod studenata $M = 3.9, SD = 0.63$. Ipak, spomenuti nalaz dobiven je primjenom parametrijskog testa, što za varijablu akademskog prosjeka ne bi bilo opravdano, stoga smo primijenili i spomenuti Welchov t test. Analiza je, kao i parametrijski test rezultirala dobivenom značajnom rodnom razlikom ($t = 3.03, p = .003$) u smjeru većeg postignutog prosjeka kod studentica. U svrhe dobivanja odgovora na postavljene hipoteze u sklopu drugog problema istraživanja, promotrili smo korelacijske povezanosti odabranih varijabli (tablica 2) te proveli linearnu regresijsku analizu (tablica 3) kao i analizu preduvjeta nužnih za opravdanu primjenu odabranih statističkih postupaka (Prilog D).

Tablica 2

Korelacijska matrica povezanosti varijabli roda, dobi, socioekonomskog statusa, akademskog prosjeka, samosuosjećanja i samoeфикаsnosti

	rod	dob	AP	SS	ASE
rod	-				
dob	.107	-			
AP	-.209***	-.114	-		
SS	.070	.161*	-.171**	-	
ASE	.009	.131*	.235***	.263**	-

Legenda: stupnjevi značajnosti * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$, varijabla roda (1 – žene, 2 – muškarci), AP = ostvareni akademski prosjek, SS = samosuosjećanje, ASE = akademska samoeфикаsnost

U tablici 2 prikazana je korelacijska matrica pri čemu su značajno negativno povezane varijable roda i akademskog prosjeka ($r = -.209, p < .001$) – studentice iz uzorka ostvaruju značajno viši akademski prosjek od ispitivanih studenata. Nešto slabije, ali pozitivno i značajno, povezane su i varijable dobi i samosuosjećanja ($r = .161, p = .011$) te dobi i akademske samoeфикаsnosti ($r = .131, p = .039$) pri čemu stariji studenti iskazuju viši stupanj samosuosjećanja i samoeфикаsnosti. Nadalje, rezultati pokazuju značajnu, negativnu povezanost samosuosjećanja i ostvarenog akademskog prosjeka ($r = -.171, p = .007$), odnosno kazuju da manje samosuosjećajni studenti ostvaruju nešto bolji akademski prosjek. U skladu s

očekivanjima, nešto snažnije pozitivne povezanosti uočene su između akademske samoeфикаsnosti i akademskog prosjeka ($r = .235, p < .001$) te akademske samoeфикаsnosti i samosuosjećanja ($r = .263, p < .001$).

Tablica 3

Rezultati hijerarhijske regresijske analize za kriterij akademske samoeфикаsnosti

	akademska samoeфикаsnost		
	Model 1	Model 2	Model 3
prediktori	β	β	β
rod	-.006	.044	.038
dob	.171**	.191**	.147*
akademski prosjek		.252***	.302***
samosuosjećanje			.294***
R	.170	.299	.413
R^2	.029	.089	.170
ΔR^2		.060***	.081***

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

S obzirom na postavljene probleme istraživanja, odlučili smo provesti hijerarhijsku regresijsku analizu kojom bismo određene varijable kontrolirali u više koraka. Počevši od sociodemografskih varijabli glede kojih su nalazi veoma kontradiktorni, a za hrvatsku populaciju nedostadni, odlučili smo one varijable koje značajno koreliraju s kriterijem uvrstiti u prvi korak. Varijablu roda smo, s obzirom na danu važnost kroz cijeli rad, spomenute nekonzistentne nalaze te značajnu povezanost s prediktorom akademskog prosjeka, također odlučili uvrstiti u regresijsku analizu. Nadalje, u skladu s novijim istraživanjima, odlučili smo ispitati samostalni doprinos akademskog prosjeka u predviđanju akademske samoeфикаsnosti, povrh kontrole doprinosa sociodemografskih varijabli. A u finalnom koraku, potaknuti istraživanjem Iskendera (2009), ispitati inkrementalni doprinos samosuosjećanja u predviđanju odabranog kriterija ostvarujući time istraživački doprinos važan za teoriju, ali i praksu. Budući da je linearna regresijska analiza stroga glede preduvjeta koji nužno moraju biti zadovoljeni za opravdanu primjenu postupka, provedene su vizualne i statističke analize za provjeru normaliteta, kolinearnosti i homogenosti varijanci odabrani varijabli. Preliminarnom analizom dobivene su zadovoljavajuće VIF vrijednosti oko 1 koje nam kazuju da nezavisne varijable

međusobno ne koreliraju na zabrinjavajućoj razini koja bi ugrozila provedbu analize (VIF (rod) = 1.05, VIF (dob) = 1.04, VIF (akademski prosjek) = 1.08, VIF (samosuosjećanje) = 1.06). Nadalje, vrijednosti SW testa uz prethodno spomenute koeficijente asimetričnosti i spljoštenosti te veličinu uzorka, također nam dopuštaju provedbu željene analize. U Prilogu D prikazan je Q-Q graf reziduala koji uspoređuje kvantile stvarnih rezidualnih vrijednosti svih odabranih varijabli s kvantilima teorijske normalne distribucije rezidualnih vrijednosti. Graf omogućuje vizualnu analizu rasporeda reziduala te detektiranje neočekivanih uzoraka ili anomalija, što u ovome slučaju nije prisutno. Vrijednosti standardiziranih regresijskih koeficijenata te razina značajnosti prikazane su u tablici 3. Dob kao jedina sociodemografska varijabla značajno povezana s kriterijem te rod kao važna varijabla u korelaciji s prediktorom akademskog prosjeka, uključene su u prvi korak regresijske analize te ostvarili značajan zajednički doprinos u objašnjavanju varijance akademske samoefikasnosti u vrijednosti od 2.9% (F (Model 1) = 3.61, $p = .029$). Samostalni doprinos varijable roda u prvom koraku analize nije se pokazao statistički značajnim, dok samostalni doprinos varijable dobi jest. Dodajući u drugom koraku, povrh sociodemografskih varijabli akademski prosjek kao prediktor, objasnili smo 8.92% varijance kriterija pri čemu je samostalni doprinos akademskog prosjeka iznosio $\beta = .252$, $p < .001$, a Model 2 u značajnoj mjeri objasnio varijancu akademske samoefikasnosti ($F = 7.87$, $p < .001$). Takva pozitivna vrijednost β koeficijenta kazuju nam da će povećanje vrijednosti prediktora rezultirati povećanjem vrijednosti kriterija. U drugom koraku samostalni doprinos dobi i dalje ostaje značajan, a doprinos roda i dalje neznačajan. Finalno, povrh varijabli roda, dobi i akademskog prosjeka, kao prediktor dodana je varijabla samosuosjećanja čiji je samostalni doprinos u Modelu 3 iznosio $\beta = .294$, $p < .001$, a sam Model 3 objasnio 17.03% varijance ($F = 12.32$, $p < .001$). U posljednjem koraku analize značajnim prediktorima akademske samoefikasnosti pokazali su se dob, samosuosjećanje i akademski prosjek. Opisani rezultati time potvrđuju postavljene hipoteze glede samostalnog doprinosa akademskog prosjeka u objašnjavanju akademske samoefikasnosti povrh doprinosa sociodemografskih varijabli kao i pretpostavljeni inkrementalni doprinos samosuosjećanja povrh doprinosa akademskog prosjeka i sociodemografskih varijabli roda i dobi.

Rasprava

Cilj istraživanja bio je istražiti odnos odabranih sociodemografskih varijabli, ostvarenog akademskog prosjeka kao i izraženosti samosuosjećanja i akademske samoefikasnosti u hrvatskih studenata. S obzirom da je samosuosjećanje konstrukt koji je intenzivnije istraživani posljednja dva desetljeća, njegovim su se proučavanjem otvorila brojna nova pitanja glede važnosti koje konstrukt ima u različitim područjima života čovjeka. Niz radova neupitno je potvrdio pozitivnu ulogu samosuosjećanja u kontekstu mentalnog zdravlja, emocionalne dobrobiti i psihološke otpornosti (Neff i Seppälä, 2016). Puno manje je ispitana uloga samosuosjećanja u profesionalnom i/ili akademskom kontekstu, točnije kontekstu motivacije i postizanja željenog cilja.

Prva postavljena hipoteza rada tiče se očekivanja rodni razlika u samosuosjećanju, u smjeru snažnije razvijenosti samosuosjećanja kod muškaraca. S obzirom da je proučavanje rodni razlika nerijetko istraživačko pitanje neovisno o temi rada, postoji zadovoljavajuć broj istraživanja koji se bavio i ispitivanjem rodni razlika u samosuosjećanju. Ipak, nalazi su kontradiktorni. Rezultati dobiveni u okviru konkretnog diplomskog rada ukazali su na nepostojanje pretpostavljenih rodni razlika u samosuosjećanju. Iako postavljena hipoteza nije potvrđena, dobiveni nalazi u skladu su s nalazima Neff i sur. (2007), Iskender (2009), kao i Yarnell i sur. (2019) koji su u sklopu svojega rada ispitivali razlike u samosuosjećanju s obzirom na rodnu orijentaciju s kojom su se studenti identificirali. Socijalizacijsko objašnjenje za dobivene rezultate jest životni period sudionika s obzirom da su studenti u životnoj dobi tijekom koje (ne)usvojene socijalne uloge omogućavaju izraženiju androgenost i rodnu ravnopravnost (Strough i sur., 2007). Neki istraživači neuspješno detektiranje rodni razlika objašnjavaju aktivnim društvenim pokretima i promjenama koje podrazumijevaju razvijanje i jačanje spomenutih maskulinih karakteristika kod žena (Priess i sur., 2009, prema Yarnell i sur., 2019). Takvo poticanje androgenosti rezultira snažnijim izražavanjem asertivnosti androginih pripadnica ženskog roda, u odnosu na iznimno feminine (Harter i sur., 1998, prema Yarnell i sur. 2019) te prema istoj pretpostavci androginih muškarcima omogućava da s većom lakoćom prepoznaju i izražavaju svoje emocije te si lakše pružaju ljubavnost i razumijevanje u trenucima potrebe. Naša su očekivanja glede rodni razlika formirana na temelju nalaza iz literature koji osim što su na uzorcima adolescenata, mladih i starijih odraslih uočili manje razvijeno samosuosjećanje kod žena u odnosu na muškarce (Bjelić, 2021; Neff, 2003a; Neff i McGehee, 2010; Yarnell i sur., 2015), ukazali i na veću sklonost žena ruminaciji i negativnom samo-govoru, kao i veću strogost i kritičnost prema sebi (Nolen-Hoeksema i sur., 1999, prema

Neff, 2003a). S druge strane, utvrđena je sklonost žena ka međuzavisnom doživljavanju samih sebe (Gilligan, 1988, prema Neff, 2003a) što podrazumijeva viđenje sebe kao prvenstveno članom grupe i/ili društva. Povrh toga, samosuosjećanje podrazumijeva blagost, ljubaznost te pružanje utjehe, sve karakteristike u skladu s tradicionalnom ženskom rodnom ulogom koje bi vrlo uspješno mogle doprinijeti razvoju samosuosjećanja (Baker-Miller, 1986, prema Yarnell i sur., 2015). Istovremeno, društvene norme karakteristike kao što su snaga, neemocionalnost, pragmatičnost i nezavisnost nameću i pripisuju muškarcima te na taj način čine prepreku u razvijanju samosuosjećanja u njih (Yarnell i sur., 2019).

Druga postavljena hipoteza podrazumijeva postojanje rodni razlika u akademskoj samoefikasnosti. Iako su nalazi kontradiktorni, trend koji se da uočiti jest snažnija samoefikasnost kod mladića i muškaraca, u odnosu na djevojke, posebice u područjima prirodnih i tehničkih znanosti (Đukić i sur., 2012). Metaanaliza koju je proveo Huang (2012) upućuje na nešto višu akademsku samoefikasnosti kod mladića te je nakon provedene moderacijske analize detektirao područje studija kao značajan moderator rodni razlika u promatranom konstrukt - djevojke su se procjenjivale uspješnijima u jezicima i umjetnosti, a mladići uspješnijima u matematici i kompjuterskim znanostima, upravo u skladu s postojećim stereotipima. Nalazi našeg istraživanja upućuju na nepostojanje rodni razlika u akademskoj samoefikasnosti. Iste rezultate na uzorku studenata dobila je Car (2023) kao i Đukić (2012) i Šandrić (2018) na uzorku srednjoškolaca. Iako postavljena hipoteza nije potvrđena, valja istaknuti nalaz glede uočene rodne razlike u ostvarenom akademskom prosjeku koja kazuje da su studentice značajno uspješnije od studenata, dok istovremeno rodne razlike u subjektivnoj procjeni i percipiranju vlastite uspješnosti ne postoje. Očigledno takva objektivna indikacija akademskog (ne)uspjeha ne potiče mladiće da se procjenjuju manje akademski kompetentnima i/ili uspješnima. Moguće je da su djevojke sklonije osobno postignuće koristiti kao glavni izvor na temelju kojega zaključuju o vlastitoj akademskoj samoefikasnosti. Shodno tome, Bandura (1997) tvrdi da ukoliko osoba ima čvrsto uvjerenje da sam sebe poznaje bolje nego što ga poznaju drugi, tuđa mišljenja neće imati toliko snažan utjecaj na njegove prosudbe. U skladu sa svime navedenim, moguće je da mladićima nije osobito važno što društvo misli ako nisu ostvarili natprosječan akademski prosjek jer svoje uvjerenje o vlastitoj akademskoj samoefikasnosti crpe iz drugih izvora. Whitehead (2006) u svojem radu opširno opisuje temeljne postulate koji objašnjavaju pozitivniji stav, bolju pripremljenost i bolji akademski uspjeh djevojčica i djevojaka, najviše se pritom oslanjajući na socijalizacijske procese koji proizlaze iz kućnog odgoja, ali i drugih aspekata mikro i makrosustava pojedinca. Whitehead

(2006) smatra da roditelji djevojčice prije nego dječake potiču na interesiranje i bavljenje intelektualnim zadacima u periodu prije polaska u školu. Djeca koja u školu dođu upoznata sa zadacima za koje se od njih očekuje da znaju bit će više intrinzično motivirana i radije sudjelovati u školskim obavezama i zadaćama. Nadalje, dobro razvijene komunikacijske i suradničke vještine također su važne za uspješnu prilagodbu učenika, a istraživanja kazuju da se djevojčicama daje puno više mogućnosti i pažnje za razvijanje istih (Fagot i Hagen, 1991, prema Whitehead, 2006; Smatana, 1989, prema Whitehead, 2006) Također, rani školski angažman vjerojatnije će dovesti do uspjeha koji zatim potiče stvaranje pozitivnog stava prema školi te pospješuje vjerojatnost da će akademski uspjeh biti visoko vrednovan i internaliziran kao kriterij vrednovanja vlastite vrijednosti, uspjeha i osjećaja pripadnosti (Whitehead, 2006). U prilog tomu idu podatci Državnog zavoda za statistiku prema kojima među završenim specijalistima i doktorandima 2022. godine bilježimo više žena nego muškaraca što može biti posljedica njihovog vrednovanja obrazovanja i važnosti koje ono ima po njih, ali i radnih navika kao i spremnosti na odricanje poradi istog.

Odnos akademskog prosjeka kao objektivnog indikatora uspjeha te akademske samoeфикаsnosti kao subjektivne procjene posjedovanja vještina nužnih za postizanje istog, poprilično je predvidiv i istraživanjima potvrđen. Osim što su pronađene pozitivne povezanosti između dvije varijable (Dogan, 2015; Honicke, i Broadbent, 2016; Nasir i Iqbal, 2019) akademska samoeфикаsnost detektirana je kao značajan prediktor akademskog prosjeka (Dogan, 2015; Zajacova i sur., 2005), nerijetko najsnažniji od korištenih, povrh samostalnog doprinosa drugih varijabli. Također, akademski prosjek pokazao se snažnim i značajnim prediktorom u predviđanju samoprocjene akademske samoeфикаsnosti. Richard i sur. (2006) longitudinalnim nacrtom proučavali su odnos uspješnosti akademske izvedbe i akademske samoeфикаsnosti na razini kolegija te detektirali pozitivnu povezanost dviju varijabli čija je prosječna vrijednost iznosila $r = .49$. Odabrana vrsta nacrta omogućila im je zaključivanje o smjeru povezanosti te iznjedrila nalaz postojanja pozitivnog i značajnog samostalnog doprinosa uspješnosti akademske izvedbe u predviđanju percipirane akademske samoeфикаsnosti, no, procijenjena samoeфикаsnost nije imala samostalni efekt na uspješnost izvedbe akademskih zadataka. Ispitana povezanost akademskog prosjeka i akademske samoeфикаsnosti u našem istraživanju pokazala se prosječno visokom, pozitivnom i značajnom. Pregledni rad Honicke i Broadbenta (2016) pronašao je umjerenu povezanost dviju varijabli u vrijednosti $r = 0.33$ te istaknuo postojanje velike heterogenosti nalaza zbog čimbenika kao što su različito korišteni mjerni instrumenti, različite operacionalizacije akademskog uspjeha,

razine na kojima su ispitivani konstrukti i sl. Finalno, provedbom linearne regresijske analize u ovome smo radu detektirali značajan samostalni doprinos akademskog prosjeka u predviđanju akademske samoefikasnosti time dodatno potvrđujući poznatu pozitivnu i značajnu prediktivnost akademskog uspjeha u predviđanju percepcije vlastite efikasnosti.

Sljedeći promatrani odnos od interesa bio je odnos samosuosjećanja i akademske samoefikasnosti. Iako su nalazi nedostatni, oni postojeći idu u prilog postojanja pozitivne povezanosti, ali i značajnog samostalnog doprinosa samosuosjećanja u objašnjavanju samoefikasnosti. Neff i sur. (2005) na uzorku studenata prijediplomskih studija utvrdili su da su studenti visokog samosuosjećanja uspijevali održati visoko percipiranu kompetentnost i nakon doživljenog neuspjeha, povrh kontroliranja objektivno ostvarenog uspjeha (GPA). Pozitivna i značajna povezanost dviju varijabli pronađena je i u našem istraživanju te je približna vrijednostima dobivenim u drugim istraživanjima (Conway, 2007; Manavipour i Saeedian, 2016). Rezultati hijerarhijske regresijske analize ukazali su na samostalni doprinos koji samosuosjećanje ostvaruje u objašnjavanju akademske samoefikasnosti vrijednosti $\beta = 0.294, p < .001$ ($\Delta R^2 = .081, p < .001$). Dobivena se beta vrijednost minimalo razlikuje od beta vrijednosti prediktora akademskog prosjeka što je doista značajan nalaz imajući na umu da su saznanja o ulozi samosuosjećanja unutar akademskog konteksta još uvijek siromašna. S obzirom na konzistentne nalaze glede odnosa akademskog uspjeha i akademske samoefikasnosti, činjenica da su u sklopu ovoga rada dobiveni rezultati otkrili gotovo identičnu prediktorsku snagu akademskog prosjeka i samosuosjećanja u predviđanju akademske samoefikasnosti, kazuje nam da empatičan stav prema sebi i svojim nesavršenostima uistinu može doprinijeti očuvanju realnog osjećaja kompetentnosti. Teorijsko objašnjenje koje predlažu Neff i sur. (2005) jest da u procjeni samoefikasnosti nisu ključni pozitivni aspekti samosuosjećanja, već da su neugodne emocije (npr. sram, ljutnja) u kombinaciji sa samokritičnosti, izoliranosti od drugih te prenaplašavanje vlastitog emocionalnog stanja ono što onemogućava realnu procjenu vlastitih sposobnosti i održavanje osjećaja kompetentnosti unatoč neuspjehu. Prema literaturi, osim što različite razine samosuosjećanja različito koreliraju s vrstama akademskih ciljeva, visoko samosuosjećanje praćeno je i većom željom i vjerojatnosti za ponovnim pokušavanjem nakon neuspjeha kao i većom spremnosti na preuzimanje odgovornosti (Leary i sur., 2007; Neely i sur., 2009), stoga je dobiveni nalaz u skladu s postavljenim očekivanjima.

S obzirom da neka istraživanja opovrgavaju (Al-Awamleh, 2020; Neff i sur., 2005), a neka potvrđuju (Conway, 2007) povezanost samosuosjećanja i objektivnog indikatora akademskog uspjeha, pobliže smo proučili i povezanost samosuosjećanja s akademskim prosjekom, vrlo vrednovanim i cijenjenim u hrvatskom društvu. U konkretnom radu pronađena je značajna negativna povezanost samosuosjećanja i akademskog prosjeka što bi indiciralo da osobe boljeg akademskog uspjeha u prosjeku imaju manje empatije i razumijevanja prema sebi, u odnosu na one nešto lošijeg uspjeha. Prosječna vrijednost akademskog prosjeka koji konkretan uzorak studenata ostvaruje je vrlo dobra, $M = 4.2$ ($SD = 0.52$) s minimumom od 2.57 i maksimumom od 5.00, to jest, teško je govoriti u terminima niskog i visokog prosjeka i/ili akademskog uspjeha jer većina studenata ostvaruje vrlo dobar i odličan uspjeh. Budući da je pronađena značajna povezanost i u tom slučaju, opravdano je pretpostaviti da iznimno odlični studenti uistinu imaju teškoće s pružanjem razumijevanja i suosjećanja samima sebi u trenucima kada dožive akademski neuspjeh. S obzirom da na uzorku studenata iz Jordana (Al-Awamleh, 2020) nije pronađena značajna povezanost, potencijalno objašnjenje za detektiranje značajne povezanosti na hrvatskom uzorku jest kultura. Naime, karakteristike zapadnjačke kulture i mentaliteta koji ne idu u prilog samosuosjećanju su individualnost, kompetitivnost i fokus na uspjeh. Doživljaj mentalno zdrave osobe među pripadnicima zapadnjačkih kultura jest osoba visokog samopoštovanja, a ne samosuosjećanja (Harter, 1999, prema Neff, 2004). Iako je samopoštovanje dovedeno u pozitivan odnos s raznim poželjnim psihološkim posljedicama (Neff i sur., 2007), valja imati na umu da je glavna baza ovoga konstrukta evaluacija sebe i svoje vrijednosti u usporedbi s drugima. Neff (2004) naglašava da samopoštovanje nije problematično ukoliko se osoba vrednuje prema kriteriju bivanja pojedincem vrijednim bazičnog poštovanja, ali da je uvaženi kriterij prosudbe u zapadnim kulturama bivanjem iznad prosjeka i boljim od svih ostalih. Ovaj način vrednovanja toksičan je ne samo zbog toga što svega nekolicina ljudi uspijeva biti posebna i/ili izvanredna u čemu, već to što načini održavanja samopoštovanja visokim nerijetko vode do narcisoidnosti, pretjerane zaokupljenosti sobom i manjka brige za druge (Baumeister i sur., 2000, prema Neff, 2004). Samosuosjećanje pak ne podrazumijeva samoevaluaciju niti socijalnu usporedbu zbog čega ostvaruje pozitivan efekt na mentalno zdravlje, kao i visoko samopoštovanje, ali bez kobnih posljedica po sebe i druge. Kao pripadnici zapadne kulture koja visoko vrednuje uspjeh, vrlo je moguće da hrvatski studenti samosuosjećanje percipiraju kao slabost i/ili ugrozu na putu prema postavljenom cilju.

Objasnivši time dobivene rezultate i nalaze potvrdno ili protivno inicijalno postavljenim hipotezama, odlučili smo dodatno se osvrnuti na rezultate i nalaze koje nismo predvidjeli, a uočili, upravo iz razloga manjka spoznaja o samosuosjećanju na hrvatskom uzorku u odabranom kontekstu. Osim sociodemografske varijable roda koja nam je bila od primarnog interesa, značajnim korelatom ukazala se dob sudionika. Korelacijska analiza rezultirala je značajnim pozitivnim povezanostima dobi i samosuosjećanja te dobi i akademske samoefikasnosti. Iako raspon godina konkretnog uzorka nije velik (18 – 34 godine), očigledno ima veliku važnost te predstavlja razdoblje snažnih individualnih promjena. Po uzoru na Murn i Steele (2019) koji su svoj uzorak studenata dobnog raspona 18 – 57 godina podijelili u dvije veće skupine, sudionike smo ovoga istraživanja, uzevši kao središnju točku medijan ($M = 22$), podijelili u dvije skupine te t-testom provjerili postoje li razlike u iskazanom samosuosjećanju i akademskoj samoefikasnosti. Analiza je rezultirala neznačajnom razlikom u akademskoj samoefikasnosti ($t = -1.80, p = .073$), ali značajnom razlikom u samosuosjećanju ($t = -2.78, p = .006$) i to u smjeru viših vrijednosti izraženih kod studenata starijih od 22 godine. Dobiveni rezultati glede samosuosjećanja u skladu su s nalazima rada Murn i Steele (2019) koji su kod studenata mlađih od 25 godina, u odnosu na one starije od 25, detektirali niže rezultate na subskalama međuzavisnosti s drugima i usredotočene svjesnosti. Ono nam dopušta za pretpostaviti da s dobi pojedinci postaju uspješniji u prepoznavanju univerzalnosti ljudske patnje te postaju empatičniji prema sebi i svojim neuspjesima. Ali, i da im dobnog sazrijevanje omogućava da se bolje nose s emocionalnim i kognitivnim stresom te postižu uravnoteženu svjesnost o sebi i okolini. Opisani nalazi u skladu su sa spoznajama koje imamo o mentalnom, emocionalnom i kognitivnim razvoju čovjeka. Pri čemu se pojedinac nastavlja razvijati i rasti, u svakom smislu te riječi, i nakon adolescencije zbog čega uz dodatno životno iskustvo postaje uspješniji u nošenju sa stresom te ima jasniju predodžbu o tome da postoje i drugi ljudi istih ili sličnih problema (Consedine i Magai, 2006; Murn i Steele, 2019). Jednaku pretpostavku glede odnosa dobi i samosuosjećanja postuliraju Neff i McGehee (2010) imajući na umu snažnu introspekciju mladih u tinejdžerskim godinama. Prisutnost fenomena *osobne bajke* i adolescentskog egocentrizma podrazumijeva vjerovanje da je iskustvo osobe jedinstveno do razine da nitko ne može razumjeti s čime se nose i kroz što prolaze (Elkind, 1967, prema Neff i McGehee, 2010). Takav fokus na sebe, svoj život i svoje brige, uvelike otežava i u suštini onemogućava razvijanje međuzavisnosti s drugima kao aspekta samosuosjećanja. Iako mladi u dobi 18 – 25 godina ne pripadaju populaciji adolescenata, tj. stupili su u razdoblje odraslih u nastajanju (engl. *emerging adulthood*) (Arnett, 2000), s obzirom da istraživači iz područja nisu pronašli značajne razlike u samosuosjećanju između srednjoškolaca i studenata prvih godina

fakulteta (Neff i McGehee, 2010), u ovome slučaju smatramo opravdanim poistovjećivati dvije skupine. S druge strane, zanimljiv je podatak nepronađene dobne razlike u akademskoj samoefikasnosti krenuvši od pretpostavke da su stariji studenti ujedno i duže vremena studenti koji godinama stječu dojam i primaju povratne informacije o svojoj akademskoj kompetentnosti. Razumno je pretpostaviti da će iskusniji pojedinci biti sigurniji u sebe i svoje akademske sposobnosti, u odnosu na mlađe koji su tek usvojili novu ulogu. Ipak, početna pretpostavka ne mora biti točna. Iako se u pravilu starosna dob i godina studija podudaraju, ono ne mora biti slučaj i u ovom istraživanju. Stoga smo posebno odlučili provjeriti odnos godine studija sa samosuosjećanjem (SS) i akademskom samoefikasnosti (ASE), a izračunata je korelacija rezultirala pozitivnim povezanostima sociodemografske varijable s obje promatrane (r (godina studija, SS) = .158, p = .012, r (godina studija, ASE) = .260, p < .001). Pri tome je snaga povezanosti samosuosjećanja s dobi i godinom studija vrlo slična, no, jasno je uočljiva poprilično veća vrijednost korelacijskog koeficijenta godine studija s akademskom samoefikasnosti, u odnosu na njezinu povezanost s dobi. Kako bismo provjerili postoje li značajne razlike između studenata nižih (3. godina prijediplomskog i niže) i viših godina studija (4. godina (prije)diplomskog i više), primijenili smo t-test te dobili značajnu razliku u akademskoj samoefikasnosti (t = -3.51, p < .001) između dvije skupine ukazujući na snažniju izraženost konstrukta kod studenata viših godina.

Metodološki nedostaci i implikacije za buduća istraživanja

Iako vjerujemo da je rad pružio vrijedne nove nalaze glede samosuosjećanja i akademske samoefikasnosti hrvatskih studenata, nužno je biti svjestan potencijalnih propusta i metodoloških nedostataka kao i prostora za poboljšanje važnih budućim istraživačima.

Krenuvši otpočetak, u konkretnom je radu riječ o prigodnom uzorku koji podrazumijeva lako dostupne i suradljive sudionike. Premda je ovakvo uzorkovanje najčešće, s obzirom da se temelji na dostupnosti sudionika, ograničava nam donošenje zaključaka te kao posljedicu ima nereprezentativan uzorak. Iako su uputa i poziv na istraživanje bili pažljivo sročeni, s ciljem da se ukloni i/ili smanji sugestivnost i snažnije poticanje sudjelovanja jednih, a slabije drugih sudionika, još uvijek je moguće da su anketni upitnik radije i prije ispunili oni koji se percipiraju vrlo samoefikasnim i/ili vrlo samokritičnim. Nadalje, iako je ciljna populacija bila populacija hrvatskih studenata, većinu sudionika čine studenti koji studiraju u Zagrebu i Osijeku. S obzirom na manjak spoznaja o samosuosjećanju i akademskoj

samoefikasnosti hrvatskih studenata, snažno potičemo i predlažemo nastavak istraživanja u započetom smjeru na većem i reprezentativnom uzorku. Nadalje, povećani nedostatak i opasnost pri donošenju zaključaka tiče se omjera mladića i djevojaka. Posebice s obzirom da se dvije od četiri postavljene hipoteze tiču ispitivanja rodni razlika. Iako postojeća literatura ukazuje na kontradiktorne nalaze, generalni trend upućuje na niže samosuosjećanje, ali i akademsku samoefikasnost kod djevojaka. Moguće je da bismo pretpostavljene razlike pronašli u slučaju ravnomjernije prisutnosti muških i ženskih sudionika. U konkretnom je radu fokus istraživanja bio na rodni razlikama, ne pridajući dodatnu važnost drugim sociodemografskim karakteristikama. Pomnije istraživanje uloga sociodemografskih varijabli pružit će nam potrebne informacije glede toga koje su populacije osjetljivije i/ili nesigurnije, to jest u većem riziku i potrebi za edukacijom i intervencijom. Prikupljanje podataka koristeći samoiskaze također je ograničenje samo za sebe. Nerijetko ljudi namjerno ili nenamjerno iskrivljuju svoje odgovore. U ovom slučaju moguće je lažiranje odgovora glede procjene akademske samoefikasnosti. Ljudski je htjeti se pokazati u što boljem svjetlu, ali i sami sebe uvjeravati da smo bolji od drugih i/ili bolji od prosjeka. Ovakva se priroda odgovora utjelovila dobivenom blago negativno asimetričnom distribucijom. Što se tiče konstrukta samosuosjećanja, opravdano je pretpostaviti da su sudionici bili manje skloni svjesnom i/ili nesvjesnom iskrivljanju odgovora upravo zbog nedovoljne upoznatosti s konstruktom i neimanjem znanja o njegovoj (ne)poželjnosti. U prilog tomu ide i dobivena normalna distribucija rezultata Skale samosuosjećanja. Posebno je potrebno osvrnuti se na varijablu akademskog prosjeka s obzirom da 16% sudionika čine studenti prve godine prijediplomskog studija za koje pretpostavljamo da je značajan dio kao odgovor na pitanje akademskog prosjeka, slijedeći uputu, upisao prosjek posljednje godine srednjoškolskog obrazovanja. S obzirom na formulaciju pitanja o akademskom prosjeku u sklopu konkretnog istraživanja, nemamo točne informacije o tome koliki broj ljudi se na koji točno prosjek ocjena osvrtao. Za buduća istraživanja predlažemo jasnije formuliranje pitanja i/ili zasebno detaljnije proučavanje studenata prvih godina studija s obzirom na nalaze iz literature koji kazuju da bi samosuosjećanje moglo biti posebno značajan zaštitni faktor upravo za najmlađe studente. (Hope i sur., 2014). Prijedlog za daljnja istraživanja jest i unaprjeđenje nacrt na način koji će omogućiti uzročno-posljedično zaključivanje. Nedostatak nacrt našeg istraživanja je i potencijalni efekt kohorte koji nije moguće detektirati. Posebice s obzirom na brzinu društvenih promjena koje se događaju iz generacije u generaciju moguće je da bismo drugačije nalaze glede akademske samoefikasnosti i samosuosjećanja dobili da je ciljna populacija bila npr. pripadnici starije odrasle dobi tijekom čijeg su odrastanja i mladosti socijalizacijski uvjetovane

rodne razlike bile puno izraženije. Također, u svrhe boljeg razumijevanja složenih odnosa odabranih varijabli, predlažemo ispitivanje medijacijskih odnosa te moderacijskih uloga varijabli kao što su dob, socioekonomski status i vrste studija koje su neki od istraživača detektirali značajnim moderatorima u odnosu samosuosjećanja i samoeфикаsnosti (Bluth i sur., 2017; Conway, 2007; Huang, 2012). Iako raste broj istraživanja koji nam ukazuje na važnost i doprinos samosuosjećanja u različitim aspektima života pojedinca, ona su u najvećoj mjeri provedena na američkoj populaciji zbog čega nam je puno manje poznato kako se konstrukt “ponaša” među Europljanima, još manje stanovnicima zemalja bivše Jugoslavije. Svaka nova spoznaja korak je bliže kreiranju i provedbi adekvatnih preventivnih i edukacijskih programa koji bi ljudima osvijestili i ukazali na važnost samosuosjećanja, ljubaznosti i nježnosti prema sebi, povezanosti s drugima, ali i usredotočene svjesnosti i emocionalne stabilnosti koji nam omogućavaju da aktivno djelujemo krećući se prema cilju vlastite samoaktualizacije.

Zaključak

Cilj ovog istraživanja bio je ispitati odnos sociodemografskih karakteristika, akademskog prosjeka, samosuosjećanja i akademske samoeфикаsnosti u hrvatskih studenata. Dvije od četiri postavljene hipoteze istraživanja ticale su se pretpostavljenih rodni razlika u samosuosjećanju i akademskoj samoeфикаsnosti, u smjeru manje razvijenosti konstrukata kod studentica. No, primjenom nužnih statističkih postupaka, obje postavljene hipoteze glede rodni razlika su opovrgnute. Istovremeno, uočena je značajna rodna razlika u ostvarenom akademskom prosjeku, u smjeru višeg ostvarenog prosjeka kod studentica. Nadalje, regresijskom smo analizom ispitali doprinos sociodemografskih varijabli roda i dobi, akademskog prosjeka i samosuosjećanja u predviđanju kriterija akademske samoeфикаsnosti. Zajednički doprinos sociodemografskih varijabli roda i dobi (2.9%), samostalni doprinosi akademskog prosjeka (6%) te samostalni doprinos samosuosjećanja (8.1%) ukazali su se značajnima u objašnjavanju varijance odabranog kriterija, potvrdivši time hipoteze postavljene u sklopu drugog problema istraživanja.

S obzirom na novitet i nedostatak informacija glede konstrukta samosuosjećanja, nalaze rada smatramo važnim doprinosom u objašnjavanju uloge samosuosjećanja u kontekstu percepcije akademskog uspjeha.

Literatura

- Al-Awamleh, A. (2020). The relationship between self-compassion and academic achievement for sport science students. *Annals of Applied Sport Science*, 8(2). <https://doi.org/10.29252/aassjournal.823>
- Američka psihološka asocijacija. (15. studeni, 2023). Self-esteem. Iz *APA dictionary of psychology*. Pristupljeno 17. svibnja, 2024, sa <https://dictionary.apa.org/self-esteem>
- Američka psihološka asocijacija. (19. travanj, 2018). Self-confidence. Iz *APA dictionary of psychology*. Pristupljeno 17. svibnja, 2024, sa <https://dictionary.apa.org/self-confidence>
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Azizli, N., Atkinson, B. E., Baughman, H. M., i Giammarco, E. A. (2015). Relationships between general self-efficacy, planning for the future, and life satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 82, 58–60. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.03.006>
- Bandura, A. (1992). Exercise of personal agency through the self-efficacy mechanism. Po R. Schwarzer (Ur.), *Self-efficacy: Thought control of action* (str. 3–38). Hemisphere Publishing Corp.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman.
- Bjelić, S. V. (2021). *Odnos samosuosjećanja, atribucija i mentalnog zdravlja u adolescentskoj dobi*. [Diplomski rad, Sveučilište u Zagrebu]. Repozitorij Fakulteta Hrvatskih Studija. <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:111:084112>
- Bluth, K., i Blanton, P. W. (2015). The influence of self-compassion on emotional well-being among early and older adolescent males and females. *The Journal of Positive Psychology*, 10, 219–230. <https://doi.org/10.1080/17439760.2014.936967>
- Bluth, K., Campo, R. A., Futch, W. S., i Gaylord, S. A. (2017). Age and gender differences in the associations of self-compassion and emotional well-being in a large adolescent sample. *Journal of Youth and Adolescence*, 46(4), 840–853. <https://doi.org/10.1007/s10964-016-0567-2>
- Bong, M. (2001). Role of self-efficacy and task-value in predicting college students' course performance and future enrollment intentions. *Contemporary Educational Psychology*, 26(4), 553–570. <https://doi.org/10.1006/ceps.2000.1048>
- Breines, J. G., i Chen, S. (2012). Self-compassion increases self-improvement motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(9), 1133–1143. <https://doi.org/10.1177/0146167212445599>

- Broadbent, J. (2016). Academic success is about self-efficacy rather than frequency of use of the learning management system. *Australasian Journal of Educational Technology*, 32(4). <https://doi.org/10.14742/ajet.2634>
- Byrne, B. M. (2010). *Structural equation modeling with AMOS: Basic concepts, applications, and programming*. New York: Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203805534>
- Car, M. (2023). *Odnos nostalgije za domom, akademske samoeфикаsnosti i akademskog uspjeha*. [Završni rad, Sveučilište u Zadru]. Repozitorij Sveučilišta u Zadru. <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:162:871401>
- Choi, N. (2004). Sex Role Group Differences in specific, academic, and general self-efficacy. *The Journal of Psychology*, 138(2), 149–159. <https://doi.org/10.3200/jrlp.138.2.149-159>
- Consedine, N.S. i Magai, C. (2006). Emotional development in adulthood: A developmental functionalist review and critique. Po C. Hoare (Ur.) *Handbook of adult development and learning* (str. 123-148). Oxford University Press.
- Conway, D. G. (2007). *The role of internal resources in academic achievement: Exploring the meaning of self-compassion in the adaptive functioning of low-income college students* [Doktorska disertacija, Sveučilište Pittsburgh]. ProQuest Dissertations and Thesis Global.
- Dogan, U. (2015). Student engagement, academic self-efficacy, and academic motivation as predictors of academic performance. *The Anthropologist*, 20(3), 553–561. <https://doi.org/10.1080/09720073.2015.11891759>
- Državni zavod za statistiku (2022). *Visoko obrazovanje u 2022*. (Br. 1725). https://podaci.dzs.hr/media/aw2duxkf/si-1725_visoko-obrazovanje-u-2022.pdf
- Dukić, S., Radusinović, D. i Vukčević, M. (2012). Koncept akademske samoeфикаsnosti i veza sa školskim postignućem. *Godišnjak za psihologiju*, 9(11), 115-128. <https://www.psihologijanis.rs/clanci/106.pdf>
- Klišmanić-Mrak, K. (2014). *Odnos samosuosjećanja i samopoštovanja s emocionalnom regulacijom i kontrolom*. [Neobjavljeni diplomski rad]. Sveučilište u Zagrebu.
- George, D. i Mallery, M. (2010). *SPSS for Windows step by step: A simple guide and reference, 17.0 update* (10a Ur). Pearson. <https://www.gbv.de/dms/tib-ub-hannover/634302485.pdf>
- Ghasemi, A., i Zahediasl, S. (2012). Normality tests for statistical analysis: A guide for non-statisticians. *International Journal of Endocrinology and Metabolism*, 10(2), 486–489. <https://doi.org/10.5812/ijem.3505>
- Hanžek, V. (2012). *Odnos samosuosjećanja sa samopoštovanjem, narcizmom i zadovoljstvom životom*. [Neobjavljeni diplomski rad]. Sveučilište u Zagrebu.
- Hollis-Walker, L., i Colosimo, K. (2011). Mindfulness, self-compassion, and happiness in non meditators: A theoretical and empirical examination. *Personality and Individual Differences*, 50, 222-227. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.09.033>

- Hope, N., Koestner, R. i Milyavskaya, M. (2014) The role of self compassion in goal pursuit and well-being among university freshmen, *Self and Identity*, 13(5) 579-593. <http://dx.doi.org/10.1080/15298868.2014.889032>
- Huang, C. (2012). Gender differences in academic self-efficacy: a meta-analysis. *European Journal of Psychology of Education*, 28(1), 1–35. <https://doi.org/10.1007/s10212-011-0097-y>
- Hunt, J., i Eisenberg, D. (2010). Mental health problems and help-seeking behavior among college students. *Journal of Adolescent Health*, 46(1), 3–10. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2009.08.008>
- Iskender, M. (2009). The relationship between self-compassion, self-efficacy, and control belief about learning in Turkish university students. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 37(5), 711–720. <https://doi.org/10.2224/sbp.2009.37.5.711>
- Ivanov, L. i Penezić, Z. (2000). Self-efficacy theory: An Overview. *RFFZd*, 39(16), 113-142. <https://doi.org/10.15291/radovifpsp.2539>
- Korajac, L. (2021). *Utjecaj sociodemografskih čimbenika na samoeфикаsnost i razumijevanje emocija kod djece i adolescenata*. [Diplomski rad, Sveučilište Sjever]. Digitalni Repozitorij Sveučilišta Sjever. <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:122:773548>
- Krieger, T., Berger, T., i Holtforth, M. G. (2016). The relationship of self-compassion and depression: Cross-lagged panel analyses in depressed patients after outpatient therapy. *Journal of affective disorders*, 202, 39–45. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.05.032>
- Lazanski, S. (2015). *Usredotočena svjesnost i samosuosjećanje kao prediktori zdravlja i uznemirenosti*. [Diplomski rad, Sveučilište u Zagrebu]. Repozitorij Fakulteta Hrvatskih Studija. <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:111:295109>
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Batts Allen, A., i Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(5), 887–904. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.5.887>
- Leto, A. (2023). Learning styles as determinants of self-efficacy in children of primary school age. *Post Scriptum*, 12(13), 7-18. <https://doi.org/10.52580/issn.2332-8556.2023.12.13.7>
- Liao, K. Y. H., Stead, G. B. i Liao, C.Y. (2021). A meta-analysis of the relation between self-compassion and self-efficacy. *Mindfulness* 12, 1878–1891. <https://doi.org/10.1007/s12671-021-01626-4>
- Luszczynska, A., Gutiérrez-Doña, B., I Schwarzer, R. (2005). General self-efficacy in various domains of human functioning: Evidence from five countries. *International Journal of Psychology*, 40(2), 80–89. <https://doi.org/10.1080/00207590444000041>

- Manavipour, D., i Saeedian, Y. (2016). The role of self-compassion and control belief about learning in university students' self-efficacy. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 5(2), 121–126. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2016.02.003>
- Mračić, N. (2021). *Stres i samoeфикаsnost kod studenata koji izvršavaju studijske obveze u predviđenom roku i studenata koji ponavljaju godinu*. [Diplomski rad, Sveučilište u Zadru]. Repozitorij Sveučilišta u Zadru. <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:162:546530>
- Multon, K. D., Brown, S. D., i Lent, R. W. (1991). Relation of self-efficacy beliefs to academic outcomes: A meta-analytic investigation. *Journal of Counseling Psychology*, 38(1), 30–38. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.38.1.30>
- 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. [http://dx.doi.org/10.1016/S0191-8869\(01\)00027-7](http://dx.doi.org/10.1016/S0191-8869(01)00027-7)
- Murn, L.T. i Steele, M.R. (2019). What matters most? Age and gender differences in self-compassion and body attitudes among college students. *Counselling Psychology Quarterly*, 33, 541 - 560. <https://doi.org/10.1080/09515070.2019.1605334>
- Narodne Novine, NN 3/2024 (2024). *Pravilnik o znanstvenim i interdisciplinarnim područjima, poljima i granama te umjetničkom području, poljima i granama*. https://narodne-novine.nn.hr/clanci/sluzbeni/2024_01_3_69.html
- Nasir, M., i Iqbal, S. (2019). Academic self efficacy as a predictor of academic achievement of students in pre service teacher training programs. *Bulletin of Education and Research*, 41(1), 33-42. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1217900.pdf>
- Neff, K. D. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223–250. <https://doi.org/10.1080/15298860309027>
- Neff, K. (2004). Self-compassion and psychological well-being. *Constructivism in the Human Sciences*, 9(2), 27–37.
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1–12. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x>
- Neff, K. D., Hsieh, Y.-P. i Dejjitterat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity*, 4(3), 263–287. <https://doi.org/10.1080/13576500444000317>
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L. i Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41(1), 139–154. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.03.004>
- Neff, K. D. i Knox, M. C. (2017). Self-Compassion. *Encyclopedia of Personality and Individual Differences*, 1–8. https://doi.org/10.1007/978-3-319-28099-8_1159-1

- Neff, K. D. i McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9(3), 225–240. <https://doi.org/10.1080/15298860902979307>
- Neff, K.D., Pisitsungkagarn, K., i Hsieh, Y. (2008). Self-compassion and self-construal in the United States, Thailand, and Taiwan. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 39, 267 - 285. <http://dx.doi.org/10.1177/0022022108314544>
- Neff, K. D., i Seppälä, E. (2016). Compassion, well-being, and the hypo-egoic self. Iz Oxford University Press eBooks. *Oxford University Press*. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199328079.013.13>
- Neely, M. E., Schallert, D. L., Mohammed, S. S., Roberts, R. M., i Chen, Y.-J. (2009). Self-kindness when facing stress: The role of self-compassion, goal regulation, and support in college students' well-being. *Motivation and Emotion*, 33(1), 88–97. <https://doi.org/10.1007/s11031-008-9119-8>
- Pajares, F. (2005). Gender differences in mathematics self-efficacy beliefs. Po A. M. Gallagher i J. C. Kaufman (Ur.), *Gender differences in mathematics: An integrative psychological approach* (str. 294–315). Cambridge University Press. <http://dx.doi.org/10.1017/CBO9780511614446.015>
- Penić, A. (2019). Spol, emocionalna kompetentnost i neki pokazatelji akademske prilagodbe kod djece osnovnoškolske dobi. *Napredak: Časopis za interdisciplinarna istraživanja u odgoju i obrazovanju*, 160(1-2), 85-104. <https://hrcak.srce.hr/file/327196>
- Pintrich, P. R., Smith, D. A. F., Garcia, T. i Mckeachie, W. J. (1993). Reliability and predictive validity of the motivated strategies for learning questionnaire (Mslq). *Educational and Psychological Measurement*, 53(3), 801–813. <https://doi.org/10.1177/0013164493053003024>
- Radošević, I. (2023). *Samoefikasnost studenata s teškoćama učenja i ADHD-om*. [Diplomski rad, Sveučilište u Zagrebu]. Repozitorij Edukacijsko-rehabilitacijskog fakulteta u Zagrebu. <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:158:242320>
- Reić Ercegovac, I. i Koludrović, M. (2010). Akademska samoefikasnost i školski uspjeh adolescenata. *Pedagoška Istraživanja*, 7(1), 111–126. <https://hrcak.srce.hr/118378>
- Robinson, K. A., Perez, T., White-Levatich, A., i Linnenbrink-Garcia, L. (2022). Gender differences and roles of two science self-efficacy beliefs in predicting post-college outcomes. *Journal of experimental education*, 90(2), 344–363. <https://doi.org/10.1080/00220973.2020.1808944>
- Rupčić, I. i Kolić-Vehovec, S. (2004). Ciljna orijentacija, samohendikepiranje i samoefikasnost srednjoškolaca. *Psihološke Teme*, 13(1), 105–117. <https://hrcak.srce.hr/12658>
- Richard, E. M., Diefendorff, J. M., i Martin, J. H. (2006). Revisiting the within-person self-efficacy and performance relation. *Human Performance*, 19(1), 67–87. https://doi.org/10.1207/s15327043hup1901_4

- Schunk, D. H., i Pajares, F. (2002). The development of academic self-efficacy. Po A. Wigfield i J. S. Eccles (Ur.), *Development of achievement motivation* (str. 15–31). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-012750053-9/50003-6>
- Strough, J., Leszczynski, J. P., Neely, T. L., Flinn, J. A., i Margrett, J. (2007). From adolescence to later adulthood: femininity, masculinity, and androgyny in six age groups. *Sex Roles*, 57(5–6), 385–396. <https://doi.org/10.1007/s11199-007-9282-5>
- Šandrić, M. (2018). *Regulacija emocija, ciljne orijentacije i samoefikasnost kao prediktori samohendikepiranja i školskog uspjeha*. [Diplomski rad, Sveučilište u Zadru]. Repozitorij Sveučilišta u Zadru. <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:162:512897>
- Tahmassian, K. i Jalali Moghadam, N. (2011). Relationship between self-efficacy and symptoms of anxiety, depression, worry and social avoidance in a normal sample of students. *Iranian journal of psychiatry and behavioral sciences*, 5(2), 91–98.
- Warren, R., Smeets, E., i Neff, K. (2016). Self-criticism and self-compassion: Risk and resilience: Being compassionate to oneself is associated with emotional resilience and psychological well-being. *Current Psychiatry*, 15(12), 18-32. <https://self-compassion.org/wp-content/uploads/2016/12/Self-Criticism.pdf>
- Whitehead, J. M. (2006). Starting school—why girls are already ahead of boys. *Teacher Development*, 10(2), 249–270. <https://doi.org/10.1080/13664530600773341>
- Wilson, D. M., Bates, R., Scott, E. P., Painter, S. M. i Shaffer, J. (2015). Differences in self-efficacy among women and minorities in STEM. *Journal of Women and Minorities in Science and Engineering*, 21(1), 27–45. <https://doi.org/10.1615/jwomenminorscieng.2014005111>
- Yarnell, L. M., Stafford, R. E., Neff, K. D., Reilly, E. D., Knox, M. C. i Mullarkey, M. (2015). Meta-analysis of gender differences in self-compassion. *Self and Identity*, 14(5), 499–520. <https://doi.org/10.1080/15298868.2015.1029966>
- Yarnell, L. M., Neff, K. D., Davidson, O. A., i Mullarkey, M. (2018). Gender differences in self-compassion: Examining the role of gender role orientation. *Mindfulness*, 10(6), 1136–1152. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-1066-1>
- Zajacova, A., Lynch, S. M., i Espenshade, T. J. (2005). Self-efficacy, stress, and academic success in college. *Research in Higher Education*, 46(6), 677–706. <https://doi.org/10.1007/s11162-004-4139-z>
- Zimmerman, B. J. (2000). Self-efficacy: an essential motive to learn. *Contemporary Educational Psychology*, 25,82–91. <http://dx.doi.org/10.1006/ceps.1999>

Prilog A

Frekvencijske vrijednosti sociodemografskih varijabli

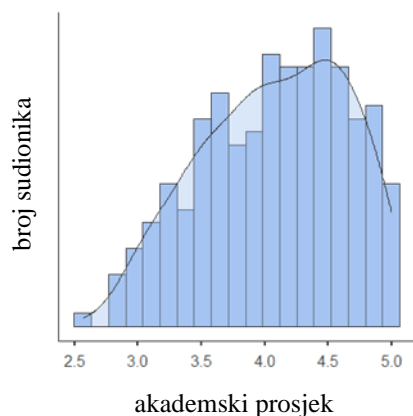
	<i>N</i>	% od ukupnog broja
rod	247	
1 – žene	186	75.3%
2 – muškarci	61	24.7%
godina studija	251	
1. godina preddiplomskog studija	40	15.9%
2. godina preddiplomskog studija	34	13.5%
3. godina preddiplomskog studija	59	23.5%
4. godina (pred)diplomskog studija	37	14.7%
5. godina diplomskog studija	49	19.5%
6. godina diplomskog studija (ukoliko studij traje 6 godina)	4	1.6%
apsolventska godina	28	11.2%
SES	251	
iznimno ispodprosječan	3	1.2%
ispodprosječan	18	7.2%
prosječan	176	70.1%
iznadprosječan	49	19.5%
iznimno iznadprosječan	5	2.0%
vrsta sveučilišta	250	
Sveučilište u Zagrebu	123	49.2 %
Sveučilište u Slavanskom Brodu	2	0.8 %
Sveučilište u Rijeci	27	10.8 %
Veleučilište u Virovitici	5	2.0 %
Veleučilište u Zagrebu	1	0.4 %
Sveučilište u Osijeku	63	25.2 %
Sveučilište Sjever u Varaždinu	2	0.8 %
Sveučilište u Splitu	2	0.8 %
Sveučilište u Zadru	10	4.0 %
Hrvatsko katoličko sveučilište	1	0.4 %
Sveučilište Vern	1	0.4 %
Tehničko veleučilište u Zagrebu	3	1.2 %
Veleučilište u Šibeniku	1	0.4 %
Zdravstveno veleučilište u Zagrebu	3	1.2 %
Sveučilište u Puli	2	0.8 %
Veleučilište u Bjelovaru	1	0.4 %
Libertas međunarodno sveučilište	1	0.4 %
Sveučilište u Varaždinu	1	0.4 %
Veleučilište u Zaprešiću	1	0.4 %

studijsko usmjerenje	251	
društvene znanosti	112	44.6%
prirodne znanosti	8	3.2%
tehničke znanosti	39	15.5%
biomedicine i zdravstvo	34	13.5%
humanističke znanosti	40	15.9%
biotehničke znanosti	11	4.4%
umjetničko područje	7	2.8%
mjesto boravka	251	
s roditeljima/obitelji u obiteljskoj kući/stanu	61	24.3%
sam/a u stanu u rodnom gradu	4	1.6%
sam/a u stanu, van rodnog grada	32	12.7%
u stanu s cimerom/cimericom	61	24.3%
u studentskom domu s cimerom/cimericom	83	33.1%
ostalo	10	4.0%
veličina rodno mjesta	251	
manje od 1000 stanovnika	34	13.5%
1000 – 5000	34	13.5%
5000 – 10 000	33	13.1%
10 000 – 50 000	85	33.9%
50 000 – 100 000	31	12.4%
100 000 – 500 000	9	3.6%
više od 500 000 stanovnika	25	10.0%

Legenda: SES = socioekonomski status

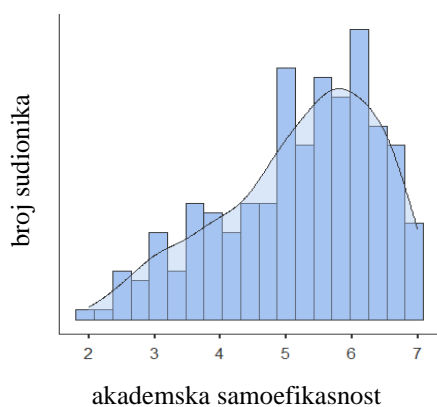
Prilog B

Grafički prikaz rezultata akademskog prosjeka sudionika ($N = 250$)



Prilog C

Grafički prikaz prosječnih vrijednosti rezultata sudionika na Skale samoefikasnosti ($N = 251$)



Prilog D

Grafički prikaz očekivanih i dobivenih rezidualnih vrijednosti svih varijabli regresijske analize

