

# Uloga perfekcionizma, mjesta kontrole i usredotočene svjesnosti u razumijevanju anksioznosti kao crte ličnosti

---

Krklec, Elizabeta

Master's thesis / Diplomski rad

2021

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zagreb, 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:131:200165>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2024-07-23**



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

**ULOGA PERFEKCIONIZMA, MJESTA KONTROLE I USREDOTOČENE  
SVJESNOSTI U RAZUMIJEVANJU ANKSIOZNOSTI KAO CRTE LIČNOSTI**

Diplomski rad

Elizabeta Krklec

Mentorica: Prof. dr. sc. Lidija Arambašić

Zagreb, 2021.

# SADRŽAJ

<b>UVOD</b> .....	1
Anksioznost kao crta ličnosti .....	1
Perfekcionizam .....	2
Mjesto kontrole .....	4
Usredotočena svjesnost .....	5
Odnos anksioznosti kao crte ličnosti, perfekcionizma, mjesta kontrole i usredotočene svjesnosti .....	6
<b>CILJ, PROBLEMI I HIPOTEZE ISTRAŽIVANJA</b> .....	9
<b>METODOLOGIJA</b> .....	10
Sudionici .....	10
Mjerni instrumenti .....	10
Postupak .....	13
<b>REZULTATI</b> .....	13
Korelacijska analiza dimenzija perfekcionizma, mjesta kontrole i usredotočene svjesnosti s dimenzijama anksioznosti kao crte ličnosti .....	16
Predviđanje dimenzija anksioznosti kao crte ličnosti na temelju dimenzija perfekcionizma, mjesta kontrole i usredotočene svjesnosti .....	17
<b>RASPRAVA</b> .....	21
Praktične implikacije i ograničenja provedenog istraživanja te smjernice za buduća istraživanja .....	28
<b>ZAKLJUČAK</b> .....	30
<b>LITERATURA</b> .....	31
<b>DODACI</b> .....	38
Prilog A .....	38
Prilog B .....	40
Prilog C .....	41
Prilog D .....	42
Prilog E .....	45
Prilog F .....	46

## **Uloga perfekcionizma, mjesta kontrole i usredotočene svjesnosti u razumijevanju anksioznosti kao crte ličnosti**

### **The role of perfectionism, locus of control and mindfulness in understanding trait anxiety**

Elizabeta Krklec

**Sažetak:** Rad se bavi ulogom perfekcionizma, mjesta kontrole i usredotočene svjesnosti u razumijevanju anksioznosti kao crte ličnosti te njihovim međusobnim odnosom. Cilj je bio provjeriti povezanost dimenzija perfekcionizma (adaptivnog i neadaptivnog), mjesta kontrole i usredotočene svjesnosti s dimenzijama anksioznosti kao crte ličnosti (socijalnom evaluacijom, tjelesnom opasnošću, novim i nejasnim situacijama te svakodnevnim situacijama), kao i njihov doprinos objašnjenju varijance potonjih. Istraživanje je provedeno putem interneta, a podatci su prikupljeni na 368 sudionika (273 žene i 95 muškaraca) u dobi od 20 do 65 godina, koji su ispunjavali sljedeće upitnike: Revidiranu skalu težnje perfekcionizmu (APS-R), Rotterovu skalu unutrašnjeg naprama izvanjskom mjestu kontrole (RI-E), Skalu usredotočene svjesnosti (MAAS) i Endlerovu skalu za procjenu anksioznosti kao crte ličnosti (EMAS-T). Rezultati su pokazali da osobe više vanjskog mjesta kontrole i niže na usredotočenoj svjesnosti postižu više rezultate na svim dimenzijama anksioznosti kao crte ličnosti. Nadalje, osobe više na neadaptivnom perfekcionizmu postižu više rezultate na svim dimenzijama anksioznosti osim tjelesne opasnosti, s kojom veza nije utvrđena. Osobe više na adaptivnom perfekcionizmu postižu više rezultate na dimenziji novih i nejasnih situacija, dok s ostalim dimenzijama nije utvrđena povezanost. Pozitivnim prediktorima dimenzija anksioznosti (s kojima je utvrđena povezanost) pokazali su se adaptivni i neadaptivni perfekcionizam. Usredotočena svjesnost pokazala se negativnim prediktorom svih dimenzija anksioznosti osim dimenzije novih i nejasnih situacija. Nadalje, vanjsko mjesto kontrole pozitivan je prediktor dimenzija tjelesne opasnosti te novih i nejasnih situacija, dok je njegova veza s dimenzijama socijalne evaluacije i svakodnevnih situacija posredovana neadaptivnim perfekcionizmom. Dobiveni rezultati imaju spoznajne i praktične implikacije te daju smjernice za buduća istraživanja.

**Ključne riječi:** anksioznost kao crta ličnosti, perfekcionizam, mjesto kontrole, usredotočena svjesnost

**Abstract:** The study focuses on the role of perfectionism, locus of control and mindfulness in understanding trait anxiety and on their interrelationship. The aim of this study was to examine the relationship between the dimensions of perfectionism (adaptive and maladaptive), locus of control and mindfulness, and the dimensions of trait anxiety (social evaluation, physical danger, ambiguous situations and everyday situations), and also the contribution of the former to explaining the variance of the latter. The research was conducted online and data were collected on 368 participants (273 women and 95 men) aged between 20 to 65 years, who completed the following questionnaires: Almost Perfect Scale-Revised (APS-R), Rotter's Internal-External Locus of Control Scale (RI-E), Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) and Endler Multidimensional Anxiety Scale-Trait (EMAS-T). The results showed that more external and less mindful people attained higher scores on all dimensions of trait anxiety. Furthermore, people higher on maladaptive perfectionism attained higher scores on all dimensions of trait anxiety except physical danger, with which a correlation was not confirmed. People higher on adaptive perfectionism attained higher scores on the dimension of ambiguous situations, while no correlation was confirmed with other dimensions. Both adaptive and maladaptive perfectionism were confirmed as positive predictors of trait anxiety dimensions (with which a correlation was confirmed). Mindfulness was confirmed as a negative predictor of all trait anxiety dimensions except ambiguous situations. Furthermore, external locus of control was a positive predictor of the dimensions of physical danger and ambiguous situations, while its relationship with social evaluation and everyday situations was mediated by maladaptive perfectionism. The findings have theoretical and practical implications, and provide guidelines for future research.

**Keywords:** trait anxiety, perfectionism, locus of control, mindfulness

## UVOD

Anksioznost je jedna od važnih emocija, središnji dio onoga što znači biti čovjek, poput sreće, tuge i ljutnje. Iako vjerojatno svakodnevno doživljavamo ovu emociju, mnogima se to iskustvo može činiti vrlo tajanstvenim, jer iako je prepoznamo kad se javi, ne možemo objasniti otkud dolazi te gdje odlazi (Freeman i Freeman, 2012). Pojam anksioznosti često se poistovjećuje s pojmom straha te istovremeno nedovoljno precizno razgraničuje, no ipak se sa sigurnošću može govoriti o dva potpuno odvojena fenomena. Strah je reakcija koja je prisutna i kod životinja, dok je anksioznost pojava vezana isključivo za ljudsko iskustvo i o njemu može svjedočiti samo čovjek koji je evolucijski razvio određen oblik anksiološke svijesti (Erić i Petrović, 1972).

Nadalje, anksioznost ima mnoga značenja koja se očituju i u psihološkim definicijama i u laičkim opisima. Tako može biti relativno trajna karakteristika koja varira minimalno u različitim situacijama, potom situacijski specifična karakteristika, također može podrazumijevati specifičnu emocionalnu kvalitetu, ali i specifično objašnjenje nekog ponašanja (Edelmann, 1992). Vrlo je važno razlikovanje normalne i patološke anksioznosti, posebno za stručnjake u praksi. Normalna anksioznost je osjećaj uznemirenosti koji svaka osoba povremeno doživi i ne utječe trajno na njeno svakodnevno funkcioniranje. Patološka anksioznost se pak javlja kad se osoba žali na učestao osjećaj anksioznosti koji je snažniji od onog na koji se osoba može priviknuti i podnositi ga, pa tada najčešće traži pomoć stručnjaka. Anksioznost se kao psihološki konstrukt javlja u velikom broju teorijskih razmatranja, od tradicionalnog psihodinamskog pa sve do suvremenih stajališta, te ima svoje posebno značenje ovisno o teorijskom modelu pojedinog autora.

### *Anksioznost kao crta ličnosti*

Mnogi autori naglašavaju razliku između anksioznosti kao emocionalnog stanja i kao relativno stabilne crte ličnosti, što zahtijeva pažljivo razmatranje. Anksioznost kao stanje je individualni doživljaj u specifičnoj situaciji u određeno vrijeme, dok kao crta ličnosti predstavlja relativno trajnu osobinu ličnosti, tj. dispoziciju da se bude anksiozan u mnogim različitim situacijama (Spielberger, 1976; Cattell i Scheier, 1961; sve prema Beck, 2003). U teoriji ličnosti, anksioznost kao osobina ličnosti naziva se i neuroticizmom ili sklonošću

negativnom afektu, što je jedna od najčešće opisivanih osobina ličnosti, koja se obično smatra temeljnom emocijom i u središtu je pažnje kliničke psihologije (Eysenck, 1997; prema Beck, 2003). Većina klasifikacija anksioznost smatra sastavnicom višeg reda neuroticizma, pa je primjerice, u sklopu Petofaktorskog modela ličnosti Coste i McCrae (1992) anksioznost jedna od šest faceta neuroticizma.

U skladu sa svojim teorijskim postavkama, Spielberger (1966) konstruirao inventar anksioznosti (engl. *State-Trait Anxiety Inventory* - STAI) koji se sastoji od dvije odvojene ljestvice samoprocjene dva različita koncepta anksioznosti: kao stanja i kao crte ličnosti. Ovaj instrument jedan je od najkorištenijih u psihologiji, ali i u drugim područjima poput medicine, sociologije i obrazovanja, a preveden je na više od 30 jezika (Anđelković, 2008; prema Mrkonjić, 2017). Endlerov interakcijski model, za razliku od Spielbergerova, pretpostavlja višedimenzionalnost kako stanja tako i crte anksioznosti. Dimenzije anksioznosti ovise o različitosti konteksta, odnosno situacije u kojoj je anksioznost izazvana. Crta anksioznosti sadrži četiri dimenzije: *socijalna evaluacija, tjelesna opasnost, nove i nejasne situacije te svakodnevne situacije* (Endler i Parker, 1990; prema Sorić, 2002).

U okviru interakcijskog modela, koji ponašanje definira kao rezultat interakcije osobe i okoline (Endler i Magnusson, 1976; prema Fuček, 2007), Endler je razvio Višedimenzionalne skale anksioznosti (engl. *Endler Multidimensional Anxiety Scales* – EMAS) koje se sastoje od tri podljestvice: EMAS-S za procjenu stanja anksioznosti, EMAS-T za procjenu crte anksioznosti i EMAS-P za procjenu doživljaja vrste i jačine prijetnje izazvane specifičnom situacijom. Anksioznost se tako ovdje definira kao crta ličnosti koja se odnosi na individualne razlike u vjerojatnosti stanja anksioznosti u stresnim situacijama (Endler, Edwards, Vitelli i Parker, 1989). Istraživanja su pokazala da crta anksioznosti može biti višedimenzionalna, tj. da postoje individualne razlike u doživljaju anksioznosti u nekim oblicima prijetećih situacija (Endler i sur., 1991; prema Fuček, 2007).

### *Perfekcionizam*

Perfekcionizam je konstrukt koji se proučava dugi niz godina pa se tijekom tog razdoblja pojavio veliki broj teorijskih pravaca koji na različite načine opisuju ovaj

konstrukt. Općenito govoreći, perfekcionizam se može definirati kao dispozicija ličnosti koju karakterizira težnja za besprijekornošću i postavljanje pretjerano visokih standarda izvedbe, popraćena pretjeranim kritičkim procjenama vlastitog ponašanja (Stoeber, 2018). U početku istraživanja perfekcionizma prevladavalo je stajalište da je perfekcionizam jednodimenzionalan konstrukt, no rezultati novijih istraživanja jasno pokazuju njegovu višedimenzionalnost. Također je utvrđeno da perfekcionizam nije isključivo neadaptivna osobina, nego da sadrži i pozitivne aspekte (Frost i sur, 1990; prema Flett i Hewitt, 2002).

Postoje dva pristupa u shvaćanju perfekcionizma: dimenzionalni pristup koji razlikuje dvije dimenzije perfekcionizma (*perfekcionistačke težnje* i *perfekcionistačku zabrinutost*) i pristup temeljen na grupama koji razlikuje dvije grupe perfekcionista (*adaptivni* i *neadaptivni perfekcionista*). Novo shvaćanje perfekcionizma objedinjuje navedene pristupe (Stoeber, 2018). Prema navedenom shvaćanju, postoji grupa adaptivnih perfekcionista za koje je karakteristično da su visoko na dimenziji perfekcionistačke težnje i nisko na dimenziji perfekcionistačke zabrinutosti, dok drugu grupu čine neadaptivni perfekcionista koji su visoko na dimenziji perfekcionistačke težnje, ali i na dimenziji perfekcionistačke zabrinutosti. Prema ovom tumačenju, pozitivni, odnosno adaptivni perfekcionizam, potiče pojedinca na postavljanje visokih, ali realnih i dostižnih ciljeva, koje prilagođavaju trenutnoj situaciji. Nakon postizanja zadanog cilja, osjećaju zadovoljstvo koje ih motivira na postizanje još viših ciljeva u budućnosti, ali u skladu s njihovim sposobnostima, dok neuspjeh povezuju s potrebom za ulaganjem dodatnih napora (Flett i Hewitt, 2002). Nasuprot njima, osobe s izraženim negativnim tj. neadaptivnim perfekcionizmom, postavljaju si nerealne i nedostižne ciljeve, i pri tome su rigidne. Njihov osjećaj vlastite vrijednosti ovisi o ishodu, gdje nakon postignutog cilja ne osjećaju zadovoljstvo, dok su nakon neuspjeha samokritične (Flett i Hewitt, 2002).

Sukladno postojanju različitih shvaćanja perfekcionizma, razvijeno je više različitih ljestvica za njegovo mjerenje, među kojima je jedna od poznatijih Revidirana ljestvica težnje perfekcionizmu (engl. *Almost Perfect Scale-Revised*, APS-R). Slaney, Rice, Mobley, Trippi i Ashby (2001) uočili su da je ključni problem prepoznati (i konceptualno i empirijski) razliku između perfekcionistačkih standarda i njihova dostizanja, pa su povezano s tim odlučili uključiti zasebnu mjeru odstupanja u svoju prvotnu verziju ljestvice

(engl. *Almost Perfect Scale* - APS; Slaney i Ashby, 1996). Prema njima, podljestvica *Diskrepance* središnji je aspekt konstrukta perfekcionizma, odnosno ona je ključni faktor u utvrđivanju je li perfekcionizam adaptivan ili neadaptivan. Ostale podljestvice u upitniku su *Visoki standardi* (sklonost osobe da sebi postavlja visoke standarde i teži savršenstvu) te *Red* (težnja urednosti i organizaciji) koje mjere adaptivni perfekcionizam, za razliku od *Diskrepance* koja sukladno tome mjeri neadaptivni perfekcionizam.

### *Mjesto kontrole*

Ljudi se međusobno razlikuju s obzirom na to kako funkcioniraju u svakodnevnom životu, pa se tako jedni aktivno angažiraju u rješavanju problema na koje nailaze, dok se drugi ponašaju bespomoćno i ne poduzimaju ništa. Konstrukt mjesta kontrole pojavio se u okviru teorije socijalnog učenja (Rotter, 1954; prema Rotter, 1966), koja je usmjerena na predviđanje ponašanja u specifičnim situacijama te ističe ulogu motivacijskih i kognitivnih faktora pri objašnjenju ponašanja u kontekstu socijalnih situacija. Glavna postavka teorije jest da je vjerojatnost pojave nekog ponašanja u funkciji očekivanja osobe da će ono dovesti do željenog ishoda. Varijable koje Rotter smatra potrebnim analizirati, kao i njihovu interakciju su *očekivanje*, *vrijednost potkrepljenja* i *psihološka situacija*. Dakle, prema Rotterovoj teoriji vjerojatnost da će se osoba angažirati u neka ponašanja, ovisi o tome koliko procjenjuje vjerojatnim da će to ponašanje dovesti do željenog ishoda, i kolika je poželjnost tog ishoda.

Rotter (1954; prema Rotter, 1966) tako mjesto kontrole definira kao generalizirana očekivanja kontrole nad ishodima, tj. stupanj uvjerenosti da su ponašanja koja osoba poduzima uzrok pozitivnih i negativnih potkrepljenja. Na temelju ovakvih uvjerenja o stupnju kontrole nad događajima oko njih, ljude dijelimo prema mjestu kontrole koji se opisuje kao kontinuum kojemu je na jednom kraju *unutrašnje*, a na drugom *vanjsko mjesto kontrole* (Vuković, 2015). Osnovna razlika između osoba s unutrašnjim mjestom kontrole i onih s vanjskim je očekivanje kontrole nad događajima, pri čemu se od osoba s unutrašnjim mjestom kontrole očekuje da su aktivniji, pozorniji i direktniji u pokušajima kontrole svoje okoline (Salamon, 2007).



U svrhu mjerenja tog konstrukta, Rotter (1966) je razvio Ljestvicu unutrašnjeg naprama izvanjskom mjestu kontrole (engl. *Rotter's Internal-External Locus of Control Scale*, RI-E) za mjerenje individualnih razlika u generaliziranim očekivanjima ovisno o stupnju u kojem su potkrepljenja pod unutrašnjom ili vanjskom kontrolom. Pri konstrukciji ljestvice autor je htio obuhvatiti što veći raspon situacija u kojima mjesto kontrole može utjecati na ponašanje, što omogućuje njenu široku primjenu. Veći broj istraživanja pokazao je da je RI-E ljestvica višedimenzionalna, iako je Rotter konstrukt mjesta kontrole smatrao jednodimenzionalnom, općom i stabilnom varijablom ličnosti (Štuc, 2016). Dodatnim provjerama prihvaćena je pretpostavka o postojanju opće dimenzije unutrašnjeg naprama izvanjskom mjestu kontrole (Knezović, 1981).

### *Usredotočena svjesnost*

Iako svoje korijene vuče u dalekoistočnim filozofskim tradicijama, vještine i prakse usredotočene svjesnosti (engl. *mindfulness*) u posljednjih su desetak godina pažljivo izučavali, preispitali i podvrgavali različitim testovima istaknuti zapadni znanstvenici. Prema Pažaninu (2018), usredotočenu svjesnost možemo opisati kao proces aktivnog obraćanja pažnje kojim se ukorijenjujemo u sadašnjem trenutku, što nas čini osjetljivijima za kontekst u kojem se nalazimo. Dakle, možemo reći da se ovaj pojam odnosi na svjesnost koja prati vlastite misli i ponašanje, odnosno „svjesnost o vlastitoj svijesti“.

Usredotočena svjesnost uključuje usmjeravanje pažnje na trenutne, a ne na prošle i buduće događaje (Shapiro, Carlson, Astin i Freedman, 2006). Osobe koje su više usredotočene imaju bolju sposobnost svjesnog preusmjeravanja pažnje s neugodnih sjećanja iz prošlosti ili s prevelikih briga o budućnosti, u odnosu na osobe koje su manje usredotočene, te mogu primijetiti više događaja u jednom trenutku, a da pri tome ne prosuđuju vlastite negativne misli ili neugodne osjećaje (Bishop i sur., 2004). Konstrukt još uvijek nije jednoglasno operacionaliziran pa tako postoji i definicija (Shapiro i sur., 2006) koja usredotočenu svjesnost dijeli na tri komponente: namjeru (engl. *intention*), stav (engl. *attitude*) i pažnju (engl. *attention*). Namjera se odnosi na postavljeni cilj, pažnja na stalno primanje informacija (uključujući osobne senzacije i vanjske podražaje), a stav na to kako se pristupa svjesnosti.

Mnoge definicije usredotočene svjesnosti odrazile su se i na njeno mjerenje, pa se tako njene dvije najpoznatije mjere različito shvaćaju. Jedna od tih mjera je Brownova i Ryanova (2003) Ljestvica usredotočene svjesnosti (engl. *Mindful Attention Awareness Scale* - MAAS) koja ovaj konstrukt shvaća kao jednodimenzionalan. Autori su utvrdili da ljestvica predstavlja valjanu i pouzdanu mjeru usredotočene svjesnosti te da dobro razlikuje osobe koje su visoko i nisko na toj mjeri. Često se u istraživanjima koristi i Petofacetni upitnik usredotočene svjesnosti (engl. *Five Facet Mindfulness Questionnaire* - FFMQ; Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer i Toney, 2006) koji sadrži čestice pet postojećih upitnika usredotočene svjesnosti (pa tako i MAAS). Zadnjih se godina dosta istraživala učinkovitost kliničkih intervencija utemeljenih na usredotočenoj svjesnosti kako bi se utvrdila opravdanost korištenja tih metoda u kliničke svrhe. Jedan od takvih programa jest program za ublažavanje stresa utemeljen na usredotočenoj svjesnosti (engl. *Mindfulness Based Stress Reduction* - MBSR). Istraživanja su utvrdila uspješnost ovog programa te učinkovito smanjenje tjelesnih i psihičkih simptoma povezanih sa stresom (Baer, 2003; prema Karlović, 2018).

#### *Odnos anksioznosti kao crte ličnosti, perfekcionizma, mjesta kontrole i usredotočene svjesnosti*

Anksioznost je kao konstrukt uvelike istraživana, pa tako i povezivana s mnogim drugim psihološkim, emocionalnim, biološkim i socijalnim mjerama. Tako su istraživači pronašli negativnu korelaciju sa samopoštovanjem (Anđelković, 2008; prema Raspopović, 2015) te pozitivnu s depresijom (Vulić-Prtorić i Macuka, 2004). Kirsch i Windman (2009; prema Raspopović, 2015) su pak dobili negativnu korelaciju sa sklonošću donošenju rizičnih odluka, što može ukazivati i na zaštitnu funkciju anksioznosti. Mnoge studije ukazuju i na rodne razlike, u smjeru da žene doživljavaju više razine anksioznosti (Bekker i van Mens-Verhulst, 2007; Moscovitch, Hofmann i Litz, 2005; sve prema Christiansen, 2015). Dob se nije pokazala značajnim korelatom, no u literaturi postoji opće slaganje o kvalitativnoj razlici u anksioznosti između mlađih i starijih osoba, u smjeru da starije osobe izvještavaju o većoj brizi za zdravlje, dok se mlađe osobe više brinu za financije i obitelj (Balsamo i sur., 2018; Christensen i sur., 1999; sve prema Carlucci i sur., 2018).

Neupitna je povezanost perfekcionizma s psihičkim poteškoćama, bez obzira gledamo li na njega kao na nešto nepoželjno ili smatramo da može imati i poželjne, pozitivne aspekte (Shafran i Mansell, 2001; prema Lauri Korajlija, 2010). U većini istraživanja perfekcionizam je povezivan s općom anksioznošću, odnosno najčešće s procjenama anksioznosti kao osobine, te ona redovito ukazuju na njihovu pozitivnu povezanost koja se kreće od niske do relativno visoke ( $r = .15$  do  $r = .60$ ; Lauri Korajlija, 2010). Ona istraživanja koja su ispitivala učinke različitih dimenzija perfekcionizma, potvrđuju povezanost neadaptivnih aspekata perfekcionizma i anksioznosti (Eum i Rice, 2011; Silgado i sur., 2010; Pleva i Wade, 2007; Stoeber i Joormann, 2001; Antony i sur., 1998; sve prema Kurtović, 2014), dok su adaptivni aspekti uglavnom negativno povezani ili uopće nisu povezani (Afshar i sur., 2011; Fedewa, Burns i Gomez, 2005; sve prema Mamić, 2016; Gnilka, Ashby i Noble, 2012).

Mnoga su istraživanja do sada pokazala značajnu povezanost mjesta kontrole i mentalnog zdravlja, odnosno osobe koje imaju više unutrašnje mjesto kontrole boljeg su mentalnog zdravlja, a time i manje anksiozne (Karayurt i Dicle, 2008; Adolfsson i sur., 2005; sve prema Shojaee i French, 2014). Osobe s vanjskim mjestom kontrole pak rjeđe izvještavaju o dobrom mentalnom zdravlju te su češće anksiozne (Leung, Salili i Baber, 1986; Tolor i Reznikoff, 1967; sve prema Vuković, 2015). U većini istraživanja povezanosti mjesta kontrole i anksioznosti kao crte ličnosti, dobivene korelacije su u rasponu od  $r = .30$  do  $r = .40$  (Archer, 1979).

Povezanost usredotočene svjesnosti s različitim mjerama dobrobiti potvrđena je u mnogim istraživanjima. Točnije, usredotočena svjesnost mjerena MAAS-om povezuje se s nižim neuroticizmom, anksioznošću, depresijom i neugodnim emocijama, dok se s druge strane povezuje s jačim ugodnim emocijama, vitalnošću, životnim zadovoljstvom, samopoštovanjem, optimizmom i samoaktualizacijom (Brown i Ryan, 2003). Povezanost usredotočene svjesnosti i anksioznosti u istraživanjima iznosi od  $r = -.42$  do  $r = -.44$  (Mamić i Nekić, 2019; Mamić, 2016; Bajaj, Robins i Pande, 2016).

Na perfekcionizam utječe i mjesto kontrole, tj. sklonost ka perfekcionizmu može se pojačati ili oslabiti pod utjecajem okoline ili same osobe (Kiral, 2015). Pojedinci koji su više usmjereni na unutrašnje, zbog vjere u pozitivan ishod svojih akcija djeluju kako bi

ostvarili svoj cilj, dok se na suprotan način ponašaju pojedinci usmjereni na vanjsko. U skladu s navedenim, kod neadaptivnih perfekcionista pronalazi se više vanjsko mjesto kontrole u usporedbi s mjestom kontrole pozitivnih perfekcionista, kao i neperfekcionista (Periasmy i Ashby, 2002; prema Lovrić, 2009), a Hewitt i Flett (1991) su pokazali da je socijalno očekivan perfekcionizam povezan s pojedinčevom sklonošću da ishode pripisuje vanjskim uzrocima.

Kada govorimo o povezanosti perfekcionizma i usredotočene svjesnosti, općenito se pokazalo da osobe koje su manje usredotočeno svjesne karakterizira i viša razina neadaptivnog perfekcionizma. Lundh (2004; prema James, Verplanken i Rimes, 2015) kaže da perfekcionizam postaje nezdrav kada težnja ka visokim standardima preraste u zahtjev, pa pojedinci pokazuju nesposobnost da prihvate stvari kakve jesu, gdje je potonje osnovna komponenta usredotočene svjesnosti. Kroz studije, perfekcionističke strepnje ili nisu bile značajno povezane ili su bile značajno negativno povezane s usredotočenom svjesnošću ( $r = -.27$ ), dok su perfekcionističke zabrinutosti bile snažno negativno povezane s njom ( $r = -.47$  do  $r = -.58$ ; Short i Mazmanian, 2013; Argus i Thompson, 2007; sve prema Suh, 2019).

Mjesto kontrole i usredotočena svjesnost također se povezuju u istraživanjima. Naime, St. Charles (2010) je u svom istraživanju dokazao povezanost unutrašnjeg mjesta kontrole i usredotočene svjesnosti srednje veličine ( $r = .49$ ). Iz toga slijedi da će svjesnija osoba vjerojatno usmjeriti pažnju i trud na područja gdje zapravo ima određenu kontrolu. Sličan nalaz dobio je i Sulphery (2016), no također je i dokazao nepovezanost usredotočene svjesnosti i vanjskog mjesta kontrole. Kako je rekao Rotter (1966), osobe s vanjskim mjestom kontrole su uvjerenja da je primanje nagrada u životu izvan njihove kontrole, što ovaj nalaz čini razumljivim, jer usredotočena svjesnost se ipak odnosi na sadašnjost.

Povezanost tri prethodno navedena konstrukta i anksioznosti kao crte ličnosti neosporna je i dokazana, no postoji razlika u tome koliki je doprinos pojedinog konstrukta u objašnjenju anksioznosti, odnosno koliki je njihov udio u objašnjenju varijance kriterija. Mamić i Nekić (2019) su u svom istraživanju imali za cilj, između ostalog, odrediti u kojoj mjeri negativni perfekcionizam i usredotočena svjesnost (uz nepodnošenje neizvjesnosti i stalnu zaokupljenost istim mislima) pridonose objašnjenju anksioznosti u studentskoj populaciji. Rezultati hijerarhijske regresijske analize ukazuju na to da negativni

perfekcionizam kao prvi uvedeni prediktor objašnjava ukupno gotovo 17% varijance anksioznosti kod studenata, dok usredotočena svjesnost, kao negativni prediktor uveden u zadnjem (četvrtom) koraku, objašnjava 2.6% varijance anksioznosti. Iako se u prvom koraku negativni perfekcionizam pokazao kao značajni prediktor anksioznosti, u predzadnjem je koraku prestao biti značajan, što bi se moglo objasniti postojanjem supresorskih efekata, kao i kolinearnosti među varijablama. S obzirom na dokazanu povezanost svakog od triju konstrukata (detaljnije opisanih u ranijem tekstu) s anksioznošću kao crtom ličnosti, te nepostojanje (ili mali broj) istraživanja koji obuhvaćaju samo i isključivo njih, ovo će istraživanje biti usmjereno upravo na utvrđivanje veza između perfekcionizma, mjesta kontrole i usredotočene svjesnosti, koji će predstavljati prediktore, te anksioznosti kao crte ličnosti (odnosno njezinih dimenzija), koja će predstavljati kriterij.

## **CILJ, PROBLEMI I HIPOTEZE ISTRAŽIVANJA**

Cilj ovog istraživanja je provjeriti povezanost dimenzija perfekcionizma (adaptivnog i neadaptivnog), mjesta kontrole i usredotočene svjesnosti s dimenzijama anksioznosti kao crte ličnosti (socijalnom evaluacijom, tjelesnom opasnošću, novim i nejasnim situacijama te svakodnevnim situacijama), kao i njihov doprinos objašnjenju varijance potonjih. Na temelju navedenih teorija i nalaza istraživanja, te u skladu s ciljem istraživanja postavljeni su sljedeći problemi istraživanja:

1. Ispitati povezanost adaptivnog i neadaptivnog perfekcionizma, mjesta kontrole i usredotočene svjesnosti s dimenzijama anksioznosti kao crte ličnosti: socijalnom evaluacijom, tjelesnom opasnošću, novim i nejasnim situacijama te svakodnevnim situacijama.

2. Ispitati mogućnost predikcije dimenzija anksioznosti kao crte ličnosti (socijalne evaluacije, tjelesne opasnosti, novih i nejasnih situacija te svakodnevnih situacija) na temelju adaptivnog i neadaptivnog perfekcionizma, mjesta kontrole i usredotočene svjesnosti.

### *Hipoteze:*

1. Neadaptivni perfekcionizam i vanjsko mjesto kontrole pozitivno su povezani s dimenzijama anksioznosti kao crte ličnosti, dok su adaptivni perfekcionizam i usredotočena svjesnost negativno povezani s dimenzijama anksioznosti kao crte ličnosti.

2. Adaptivni i neadaptivni perfekcionizam, mjesto kontrole i usredotočena svjesnost značajni su samostalni prediktori svih dimenzija anksioznosti kao crte ličnosti.

## **METODOLOGIJA**

### *Sudionici*

Sudionici su odrasle osobe u dobi od 20 do 65 godina. Navedene dobne granice su određene na temelju rada Berk (2008), gdje je odrasla dob podijeljena u tri faze: ranu (20-39 god.), srednju (40-65 god.) i kasnu (66 godina naviše), od kojih osobe najstarije životne dobi (kasne odrasle) nisu izabrane u ciljanoj populaciji zbog specifičnosti same dobi i njima teže dostupnosti ovakvog istraživanja. U istraživanju je prvotno sudjelovalo 420 sudionika, međutim rezultate 52 sudionika bilo je potrebno isključiti iz daljnje analize budući da su u upitniku naveli da imaju dijagnosticiranu određenu kroničnu tjelesnu bolest ili psihijatrijski poremećaj. Ti su sudionici izbačeni iz uzorka kako ne bi došlo do iskrivljavanja rezultata konstrukata relevantnih za ovo istraživanje, jer su kronične tjelesne bolesti i psihički poremećaji nerijetko povezani s anksioznošću (Tadinac, Jokić-Begić, Hromatko, Kotrulja i Lauri Korajlija, 2006). Konačan uzorak u istraživanju tako čini 368 sudionika, od kojih su 273 žene (74.2%) te 95 muškaraca (25.8%). Prosječna dob sudionika iznosi  $M=30.12$ ;  $SD=9.99$ , od kojih većina pripada kategoriji rane odrasle dobi (82.9%), a ostatak kategoriji srednje odrasle dobi (17.1%).

### *Mjerni instrumenti*

1. *Sociodemografski upitnik* sadržava pitanja o sociodemografskim podacima sudionika kao što su rod, dob, stupanj obrazovanja, radni status te prisutnost jedne ili više kroničnih tjelesnih bolesti ili psihičkih poremećaja.

2. *Revidirana ljestvica težnje perfekcionizmu* (engl. *Almost Perfect Scale-Revised*, APS-R; Slaney i sur., 2001; prijevod na hrvatski Lauri Korajlija, Jokić-Begić i Kamenov,

2003) sastoji se od 23 tvrdnje koje mjere izraženost perfekcionizma. Slaney i sur. (2001) su revidirali prvotnu verziju upitnika (APS; Slaney i Ashby, 1996) s ciljem kvalitetnijeg razlikovanja i specifikacije varijabli u pozadini perfekcionizma s posebnim naglaskom na pozitivne i negativne aspekte konstrukta. Ljestvica obuhvaća tri dimenzije perfekcionizma: *Visoki standardi* (7 čestica) - sklonost osobe da sebi postavlja visoke kriterije i teži savršenstvu; podljestvica *Red* (4 čestice) - težnja za urednošću i organizacijom; te podljestvica *Diskrepanca* (12 čestica) koja se odnosi na osjećaj i percepciju nemogućnosti dostizanja postavljenih standarda. Sudionik procjenjuje svoje slaganje s pojedinom tvrdnjom zaokruživanjem odgovarajuće vrijednosti na ljestvici Likertovog tipa sa 7 stupnjeva (1 označava da se sudionik u potpunosti ne slaže, dok 7 označava da se u potpunosti slaže s tvrdnjom). Ukupan rezultat na ljestvici dobiva se zbrajanjem odgovora na svim tvrdnjama, pri čemu viši rezultat upućuje na viši perfekcionizam. Za svakog sudionika moguće je izračunati i rezultat na pojedinoj dimenziji zbrajanjem rezultata na onim tvrdnjama koje čine tu dimenziju. Pritom, viši rezultati na dimenzijama *Red* i *Visoki standardi* upućuju na adaptivni perfekcionizam, dok viši rezultati na dimenziji *Diskrepanca* upućuju na neadaptivni perfekcionizam. Ovaj upitnik ima dobre metrijske karakteristike. Pouzdanost svake podljestvice utvrđena je u brojnim istraživanjima (*Visoki standardi* –  $\alpha = .86$ , *Red* –  $\alpha = .87$ , *Diskrepanca* –  $\alpha = .93$ ; Rice i Aldea, 2006; Grzegorek i sur., 2004; sve prema Rice i Ashby, 2007). U ovom istraživanju oni iznose: *Visoki standardi* -  $\alpha = .80$ , *Red* –  $\alpha = .85$  (zajedno  $\alpha = .84$  – adaptivni perfekcionizam), *Diskrepanca* (neadaptivni perfekcionizam) –  $\alpha = .94$ .

3. *Rotterova ljestvica unutrašnjeg naprama izvanjskom mjestu kontrole* (engl. *Rotter's Internal-External Locus of Control Scale*, RI-E; Rotter, 1966) konstruirana je za mjerenje mjesta kontrole, odnosno percipiranog mjesta kontrole nad životnim događajima. Ljestvica se sastoji od 29 parova tvrdnji pri čemu je zadatak sudionika odabrati "a" ili "b" mogućnost, tj. onu koja bolje opisuje njegov doživljaj kontrole nad raznim životnim situacijama. Čestice pokrivaju razna područja ljudskog djelovanja, uključujući socijalno, političko i akademsko, te čestice vezane uz opću životnu filozofiju. Jedna tvrdnja u paru upućuje na vanjsko mjesto kontrole, dok druga upućuje na unutrašnje mjesto kontrole. Rezultati na tvrdnjama su binarne varijable (0 i 1), a ukupan rezultat izražava se kao zbroj

bodova na 23 tvrdnje (6 tvrdnji se ne boduje jer služe prikrivanju svrhe ispitivanja), gdje veći broj bodova ukazuje na viši stupanj vanjskog mjesta kontrole. Prijevod i adaptaciju ljestvice na hrvatski jezik učinio je Knezović (1981) primjenjujući RI-E skalu na uzorku od 300 studentica te je utvrdio zadovoljavajuću valjanost i diskriminativnost čestica, a pouzdanost tipa unutrašnje konzistencije iznosila je  $\alpha = .74$ , dok u ovom istraživanju ona iznosi  $\alpha = .80$ .

4. *Ljestvica usredotočene svjesnosti* (engl. *Mindful Attention Awareness Scale - MAAS*; Brown i Ryan, 2003; hrvatska adaptacija Kalebić Jakupčević, 2014) sastoji se od 15 tvrdnji kojima se ispituju doživljaji i iskustva pojedinca u svakodnevnom životu, kao i izmjene u svjesnosti pažnje pri djelovanju, interpersonalnoj komunikaciji, mislima, emocijama i raznim tjelesnim stanjima. Od sudionika se traži da označe u kojoj se mjeri tvrdnje odnose na njihova iskustva na ljestvici od 1 (skoro uvijek) do 6 (skoro nikad). Ukupan rezultat izražava se kao zbroj bodova na svim česticama, gdje viši rezultat ukazuje na više razine usredotočene svjesnosti. Pouzdanost tipa unutrašnje konzistencije je u istraživanju na studentskoj populaciji (Brown i Ryan, 2003) iznosila  $\alpha = .82$ , dok je na hrvatskom uzorku iznosila  $\alpha = .85$  (Mamić, 2016), a u ovom istraživanju iznosi  $\alpha = .83$ .

5. *Endlerova ljestvica za procjenu anksioznosti kao crte ličnosti* (engl. *Endler Multidimensional Anxiety Scale-Trait, EMAS-T*; Endler i sur., 1989; hrvatska adaptacija Sorić, 2002) je podljestvica upitnika EMAS koja mjeri anksioznost kao crtu ličnosti. U skladu s Endlerovim modelom sastoji se od četiri dimenzije: dimenzije *socijalne evaluacije*, *tjelesne opasnosti*, *novih i nejasnih situacija* te *svakodnevnih situacija*. Ljestvica sadrži 60 čestica, a svaku dimenziju mjeri 15 čestica na ljestvici od 5 stupnjeva (od 1–uopće ne do 5–jako). Procjene na svih 15 čestica zbrajaju se odvojeno za svaku podljestvicu. Prema preporuci autorice, za potrebe ovog istraživanja koristila se skraćena verzija podljestvice od 9 čestica koja je nazvana „pravom crtom anksioznosti“, jer su te čestice u istraživanjima tvorile jedan faktor (Sorić, Takšić i Proroković, 1995; Sorić, 1994; sve prema Sorić, 2002; Sorić i Klarin, 1997), dok su drugi faktor tvorile ostale čestice čiji sadržaj nije uobičajen za mjerenje konstrukta anksioznosti (čestice poput “*Osjećam se ugodno*” ili “*Pun/a sam samopouzdanja*” čak i kad se obrnuto vrednuju ne moraju odražavati anksioznost). Stoga je ljestvica u ovom istraživanju sadržavala 36 čestica, odnosno 9 čestica za svaku dimenziju.



Unutrašnja pouzdanost ove podljestvice „prave crte anksioznosti“ u istraživanju Sorić i Klarin (1997) iznosila je  $\alpha = .89$ . U ovom istraživanju ona iznosi:  $\alpha = .92$  (*socijalna evaluacija*),  $\alpha = .89$  (*tjelesna opasnost*),  $\alpha = .92$  (*nove i nejasne situacije*) te  $\alpha = .89$  (*svakodneвне situacije*).

### *Postupak*

Podatci su prikupljeni tijekom srpnja i kolovoza 2020. godine upitnikom dostupnim u elektroničkom obliku preko stranice Google Forms. Upitnik se sastojao od sociodemografskih pitanja, Revidirane ljestvice težnje perfekcionizmu, Rotterove ljestvice unutrašnjeg naprama izvanjskom mjestu kontrole, Ljestvice usredotočene svjesnosti te Enderlove ljestvice za procjenu anksioznosti kao crte ličnosti. Upitnik je objavljen putem interneta u Facebook grupama, dok su članovi obitelji, prijatelji i poznanici zamoljeni da prosljede istraživanje svojim poznanicima (metoda „snježne grude“). Naslovna stranica upitnika sadržavala je kratko objašnjenu svrhu, kao i uvjet u vidu dobnih granica koji je sudionik morao zadovoljiti kako bi sudjelovao u istraživanju. Naglašeno im je i da je sudjelovanje u potpunosti dobrovoljno i anonimno, te da će se prikupljeni podaci koristiti isključivo u istraživačke svrhe i analizirati samo na grupnoj razini. Sudionici su bili obaviješteni da svoj pristanak za sudjelovanje u istraživanju daju ispunjavanjem upitnika, te da u bilo kojem trenutku mogu odustati od sudjelovanja bez ikakvih posljedica. Također su im bile dostupne zasebne upute za svaku ljestvicu prije njezinog rješavanja. Prosječno vrijeme ispunjavanja upitnika iznosilo je otprilike 15 minuta.

## **REZULTATI**

Prije obrade podataka, pomoću Kolmogorov-Smirnovljevog (K-S) testa normaliteta distribucije provjereno je koliko raspodjele rezultata odstupaju od normalne distribucije. Za sve varijable u istraživanju utvrđeno je da njihovi rezultati značajno odstupaju od normalne distribucije ( $KS = .06$  do  $.22$ ;  $p < .01$ ). Međutim, kada se Kolmogorov-Smirnovljev test normalnosti distribucija računa na velikom broju sudionika, moguće je da i najmanje razlike od normalne distribucije procijeni značajnima. Stoga smo u daljnjem postupku

provjerili i parametre asimetričnosti i spljoštenosti distribucija (engl. *skewness* i *kurtosis*) te izgled histograma.

Prema Tabachnicku i Fidellu (2013), razina rizika koja se koristi za procjenu značajnosti asimetričnosti i spljoštenosti prikladna je za uzorke male do umjerene veličine, no kad je uzorak velik, bolja je ideja pogledati oblik distribucije umjesto korištenja formalnih testova provjere normalnosti. S obzirom da izračunati indeksi asimetričnosti i spljoštenosti variraju od značajnije različitih od nule do gotovo jednakih nuli ( $S = -0.57$  do  $2.01$ ;  $K = -0.53$  do  $5.31$ ), provjereni su i izgledi histograma, gdje je utvrđeno kako jedino distribucije na ljestvici anksioznosti u situacijama tjelesne opasnosti, kao i one u svakodnevnim situacijama, izgledom značajnije odudaraju od normalne (negativno asimetrična za tjelesno opasne te pozitivno asimetrična i platikurtična za svakodnevne situacije). S obzirom da bi se u općoj, nekliničkoj populaciji takva raspodjela rezultata i očekivala (općenito veća anksioznost u životno ugrožavajućim situacijama te manja u normalnim okolnostima svakodnevice), može se zaključiti da ovakva odstupanja od normalne distribucije neće narušiti točnost rezultata i da su zadovoljeni preduvjeti za korištenje parametrijskih statističkih postupaka.

Daljnja obrada podataka uključivala je prvenstveno analizu deskriptivne statistike koja je vidljiva u Tablici 1.

*Tablica 1*  
Aritmetičke sredine, standardne devijacije te mogući i postignuti minimum i maksimum na korištenim ljestvicama ( $N=368$ )

Ljestvica	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>Mogući min</i>	<i>Postignuti min</i>	<i>Mogući max</i>	<i>Postignuti max</i>
Adaptivni perfekcionizam	61.39	8.84	11	36	77	77
Neadaptivni perfekcionizam	41.82	17.22	12	12	84	84
Mjesto kontrole	12.27	4.55	0	1	23	22
Usredotočena svjesnost	56.16	11.7	15	15	90	89
Socijalna evaluacija	27.49	8.25	9	9	45	45

Tjelesna opasnost	34.33	7.11	9	10	45	45
Nove i nejasne situacije	26.23	8.11	9	9	45	45
Svakodnevne situacije	12.68	4.84	9	9	45	42

Dobiveni rezultati pokazuju kako sudionici u prosjeku postižu više rezultate na ljestvici adaptivnog perfekcionizma, a umjerene na ljestvici neadaptivnog perfekcionizma. Za ljestvice perfekcionizma postoje granične vrijednosti za obje dimenzije koje označavaju rezultate koji ukazuju na perfekcionizam u tom području, a ona za obje ljestvice (adaptivni i neadaptivni) iznosi 42 (Slaney i sur., 2001). Prosječni rezultati sudionika ovog istraživanja tu graničnu vrijednost prelaze na ljestvici adaptivnog perfekcionizma, dok su joj na ljestvici neadaptivnog perfekcionizma gotovo jednaki. Pritom, vrijednosti na ljestvici adaptivnog perfekcionizma odstupaju od granične vrijednosti više nego na ljestvici neadaptivnog perfekcionizma, što ukazuje da je adaptivni perfekcionizam u prosjeku jače izražen na ovom uzorku nego neadaptivni. Slični rezultati dobiveni su i drugim istraživanjima (Vukojević, 2018; Idžanović, 2016).

Rezultati na ljestvici mjesta kontrole ukazuju na to da sudionici u prosjeku pokazuju vrlo blagu usmjerenost prema vanjskom mjestu kontrole, što je potvrđeno i u drugim istraživanjima (Štuc, 2016; Vuković, 2015; Gavrilović, 2014). Tipičan rezultat na I-E ljestvici ne postoji, jer on ovisi o karakteristikama ispitivane populacije, pa tako Rotter (1975) navodi kako vrijednosti RI-E skale nisu stabilne u vremenu, gdje je u američkoj populaciji primijećen porast rezultata u smjeru višeg vanjskog mjesta kontrole (1966. god:  $M=8$ ; 1970. god:  $M=10$ ; 1974. god:  $M=12$ ). Na ljestvici usredotočene svjesnosti rezultati su umjereni, kao i u istraživanjima Karlović (2018) i Mamić (2016). Na ljestvicama dimenzija anksioznosti prosječni rezultati variraju od niskih (svakodnevne situacije) preko umjerenih (socijalna evaluacija te nove i nejasne situacije) do visokih (tjelesna opasnost), što bismo i očekivali na nekliničkom uzorku, a potvrđeno je i u drugim istraživanjima (Fuček, 2007; Kantor, Endler, Heslegrave i Kocovski, 2001).

*Korelacijska analiza dimenzija perfekcionizma, mjesta kontrole i usredotočene svjesnosti s dimenzijama anksioznosti kao crte ličnosti*

Kako bi se odgovorilo na prvi problem, izračunala se povezanost dimenzija perfekcionizma, mjesta kontrole i usredotočene svjesnosti s dimenzijama anksioznosti kao crte ličnosti, ali i međusobna povezanost prvospomenutih varijabli. Za izračun povezanosti korišteni su Pearsonovi koeficijenti korelacije. Rezultati su prikazani u Tablici 2.

*Tablica 2*  
Korelacijska matrica rezultata na ispitivanim varijablama (N=368)

Varijabla	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.
1. Adaptivni perfekcionizam	-	.15**	-.03	.04	-.03	.08	.15**	-.01
2. Neadaptivni perfekcionizam		-	.25**	-.40**	.38**	.09	.29**	.34**
3. Mjesto kontrole			-	-.26**	.22**	.21**	.26**	.14**
4. Usredotočena svjesnost				-	-.36**	-.20**	-.21**	-.29**
5. Socijalna evaluacija					-	.42**	.55**	.26**
6. Tjelesna opasnost						-	.38**	.03
7. Nove i nejasne situacije							-	.30**
8. Svakodnevne situacije								-

\*\* $p < .01$

Prema dobivenim koeficijentima korelacije može se uočiti postojanje niske do umjerene, ali statistički značajne pozitivne povezanosti svih dimenzija anksioznosti s mjestom kontrole, kao i niske do umjerene, ali značajne negativne povezanosti s usredotočenom svjesnošću. Također, postoji statistički značajna, umjerena pozitivna povezanost neadaptivnog perfekcionizma sa svim dimenzijama anksioznosti, osim s dimenzijom tjelesne opasnosti s kojom nema statistički značajnu povezanost. Adaptivni perfekcionizam ima statistički značajnu, nisku pozitivnu povezanost samo s dimenzijom novih i nejasnih situacija, dok s ostalim dimenzijama nema statistički značajnu povezanost.

Može se reći kako osobe koje su anksioznije imaju više vanjsko mjesto kontrole te su manje usredotočeno svjesne. Isto tako, osobe koje pokazuju veći neadaptivni perfekcionizam, anksioznije su u situacijama socijalne evaluacije, novim i nejasnim te svakodnevnim situacijama, dok su one koje pokazuju veći adaptivni perfekcionizam anksioznije samo u novim i nejasnim situacijama.

*Predviđanje dimenzija anksioznosti kao crte ličnosti na temelju dimenzija perfekcionizma, mjesta kontrole i usredotočene svjesnosti*

Kako bi se ispitaio doprinos odabranih prediktorskih varijabli u objašnjenju varijance dimenzija anksioznosti, provedene su četiri hijerarhijske regresijske analize, zasebno za svaku dimenziju (socijalna evaluacija, tjelesna opasnost, nove i nejasne situacije te svakodnevne situacije) kao kriterijsku varijablu. U prvom je koraku uobičajeno unijeti varijable koje želimo na neki način kontrolirati kako bismo vidjeli zaseban doprinos ostalih prediktorskih varijabli, pa smo tako u prvom koraku kao prediktore uvrstili rod i dob. Mjesto kontrole uvedeno je u drugom koraku kao osobina ličnosti koja predstavlja uvjerenja pojedinca, pa je kao takva najmanje podložna promjenama. Adaptivni i neadaptivni perfekcionizam uvedeni su u trećem koraku kao stabilne dispozicijske varijable, dok je u četvrtom koraku uvrštena usredotočena svjesnost koju se smatra vještinom na koju se može utjecati i koja se može razvijati. Rezultati provedenih hijerarhijskih regresijskih analiza prikazani su u Tablici 3.

*Tablica 3*

Hijerarhijske regresijske analize predviđanja dimenzija anksioznosti kao crte ličnosti na temelju mjesta kontrole, dimenzija perfekcionizma i usredotočene svjesnosti uz kontrolu roda i dobi (N=368)

	Socijalna evaluacija	Tjelesna opasnost	Nove i nejasne situacije	Svakodnevne situacije
	$\beta$	$\beta$	$\beta$	$\beta$
<b>1. korak</b>				
Rod	.25**	.27**	.16**	-.02
Dob	-.08	-.02	-.04	-.06
	$R=.27$ $R^2=.07$ $F=13.90^{**}$	$R=.27$ $R^2=.07$ $F=14.53^{**}$	$R=.16$ $R^2=.03$ $F=4.98^{**}$	$R=.06$ $R^2=.00$ $F=0.62$

<b>2. korak</b>				
Rod	.21**	.24**	.11*	-.05
Dob	-.07	-.01	-.03	-.05
Mjesto kontrole	.17**	.16**	.23**	.15**
	<i>R</i> =.31 <i>R</i> <sup>2</sup> =.10 <i>ΔR</i> <sup>2</sup> =.03 <i>F</i> =13.12** <i>ΔF</i> =10.82**	<i>R</i> =.31 <i>R</i> <sup>2</sup> =.10 <i>ΔR</i> <sup>2</sup> =.03 <i>F</i> =13.11** <i>ΔF</i> =9.58**	<i>R</i> =.28 <i>R</i> <sup>2</sup> =.08 <i>ΔR</i> <sup>2</sup> =.05 <i>F</i> =10.34** <i>ΔF</i> =20.53**	<i>R</i> =.16 <i>R</i> <sup>2</sup> =.02 <i>ΔR</i> <sup>2</sup> =.02 <i>F</i> =3.02* <i>ΔF</i> =7.79**
<b>3. korak</b>				
Rod	.19**	.23**	.08	-.07
Dob	-.07	-.01	-.04	-.04
Mjesto kontrole	.08	.16**	.19**	.07
Adaptivni perfekcionizam	-.08	.08	.12*	-.05
Neadaptivni perfekcionizam	.34**	.01	.22**	.34**
	<i>R</i> =.45 <i>R</i> <sup>2</sup> =.20 <i>ΔR</i> <sup>2</sup> =.10 <i>F</i> =18.72** <i>ΔF</i> =24.56**	<i>R</i> =.32 <i>R</i> <sup>2</sup> =.10 <i>ΔR</i> <sup>2</sup> =.00 <i>F</i> =8.35** <i>ΔF</i> =1.19	<i>R</i> =.38 <i>R</i> <sup>2</sup> =.15 <i>ΔR</i> <sup>2</sup> =.07 <i>F</i> =12.34** <i>ΔF</i> =14.21**	<i>R</i> =.36 <i>R</i> <sup>2</sup> =.13 <i>ΔR</i> <sup>2</sup> =.11 <i>F</i> =10.78** <i>ΔF</i> =21.90**
<b>4. korak</b>				
Rod	.17**	.22**	.07	-.09
Dob	-.04	.00	-.03	-.02
Mjesto kontrole	.05	.14*	.17**	.04
Adaptivni perfekcionizam	-.07	.09	.13*	-.04
Neadaptivni perfekcionizam	.27**	-.05	.19**	.27**
Usredotočena svjesnost	-.20**	-.15**	-.08	-.18**
	<i>R</i> =.49 <i>R</i> <sup>2</sup> =.24 <i>ΔR</i> <sup>2</sup> =.04 <i>F</i> =18.79** <i>ΔF</i> =15.42**	<i>R</i> =.35 <i>R</i> <sup>2</sup> =.12 <i>ΔR</i> <sup>2</sup> =.02 <i>F</i> =8.26** <i>ΔF</i> =7.13**	<i>R</i> =.39 <i>R</i> <sup>2</sup> =.15 <i>ΔR</i> <sup>2</sup> =.00 <i>F</i> =10.70** <i>ΔF</i> =2.30	<i>R</i> =.39 <i>R</i> <sup>2</sup> =.16 <i>ΔR</i> <sup>2</sup> =.03 <i>F</i> =11.15** <i>ΔF</i> =11.47**

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

Za kriterij socijalne evaluacije, sva četiri koraka pokazala su se značajnima u objašnjenju kriterija. Nakon što smo u prvom koraku uvrstili varijable rod i dob, dob se nije pokazala značajnom za kriterij socijalne evaluacije, dok se rod pokazao kao značajan prediktor objašnjavajući 7% varijance kriterija. U drugom koraku, mjesto kontrole je objasnilo dodatnih 3% varijance kriterija, a uvođenjem neadaptivnog perfekcionizma u trećem koraku dodatno je objašnjeno 10% varijance kriterija, dok se adaptivni perfekcionizam nije pokazao značajnim za kriterij. Naposljetku, u četvrtom koraku usredotočena svjesnost objašnjava dodatnih 4% varijance kriterija, pa ukupni postotak objašnjene varijance socijalne evaluacije pomoću navedenih prediktora iznosi 24%. Također, mjesto kontrole prestaje biti značajan prediktor u objašnjenju varijance socijalne evaluacije uvođenjem dimenzija perfekcionizma, stoga su provedene četiri hijerarhijske analize koje predstavljaju četiri preduvjeta za utvrđivanje postojanja medijacijskog odnosa prema Baronu i Kennyju (1986). Oni podrazumijevaju da prediktor treba značajno predviđati i kriterij i medijator varijablu, zatim da medijator treba značajno predviđati kriterij, te da se efekt prediktora na kriterij treba smanjiti ili potpuno nestati pri uvođenju medijacijske varijable u sljedeći korak regresijske analize. Ako kod zadnjeg uvjeta prediktor ne predviđa značajno kriterij, tada rezultati ukazuju na potpunu medijaciju, a ako je efekt prediktora smanjen ali još uvijek značajan, riječ je o djelomičnoj medijaciji. Pokazalo se kako mjesto kontrole značajno predviđa socijalnu evaluaciju kao kriterij i neadaptivni perfekcionizam kao medijator, dok adaptivni perfekcionizam ne predviđa. Neadaptivni perfekcionizam značajno predviđa socijalnu evaluaciju, a njegovim uvođenjem nakon kontrole mjesta kontrole, efekt potonjeg se smanjuje ali ostaje značajan, pa možemo reći kako se radi o djelomičnoj medijaciji (Prilog A, Slika 1). Rezultati tako sugeriraju da su žene, osobe visoko na neadaptivnom perfekcionizmu i nisko na usredotočenoj svjesnosti više anksiozne u situacijama socijalne evaluacije.

Za kriterij tjelesne opasnosti, jedino se treći korak nije pokazao značajnim u objašnjenju kriterija. U prvom je koraku objašnjeno 7% varijance kriterija, u drugom koraku dodatnih 3%, dok je u četvrtom objašnjeno novih 2% varijance. Isto tako, rod se pokazao značajnim prediktorom u svim koracima, dok se dob ponovno pokazala neznačajnim prediktorom. U drugom koraku, kao pozitivan prediktor pokazalo se mjesto

kontrole, koje ostaje značajno i u zadnjem koraku. S obzirom da su u trećem koraku uvedeni prediktori koji nemaju statistički značajnu povezanost s ovim kriterijem, neznačajnost ovog koraka je stoga očekivana. U četvrtom koraku kao negativan značajan prediktor pokazala se usredotočena svjesnost pa tako ukupan doprinos svih prediktora objašnjenju varijance tjelesne opasnosti iznosi 12%. Možemo zaključiti da žene, osobe s više vanjskim mjestom kontrole te osobe niže na usredotočenoj svjesnosti iskazuju više razine anksioznosti u situacijama tjelesne opasnosti.

Svi osim zadnjeg koraka pokazali su se značajnima u objašnjenju varijance novih i nejasnih situacija. U prvom je koraku objašnjeno 3% varijance kriterija, u drugom koraku dodatnih 5%, te u trećem novih 7% varijance. Dob je i ovdje neznačajan prediktor, dok je rod ponovno značajan prediktor. U drugom koraku, uz kontrolu roda, mjesto kontrole pokazuje se kao značajan pozitivan prediktor, te takav ostaje i u zadnjem koraku. U trećem koraku, kao pozitivni značajni prediktori pokazale su se dimenzije perfekcionizma, čijim uvođenjem rod prestaje biti značajan. U četvrtom koraku usredotočena svjesnost nije se pokazala značajnim prediktorom pa je tako ukupan doprinos svih prediktora objašnjenju varijance novih i nejasnih situacija 15%. Pomoću već opisanih preduvjeta Barona i Kennya (1986) provjerilo se posreduju li dimenzije perfekcionizma u odnosu roda i anksioznosti u novim i nejasnim situacijama. Kako su neki od koraka provjereni prethodnim analizama, dodatno se ispitalo predviđa li prediktor medijator varijable. Provjerom drugog koraka, kao značajna medijator varijabla pokazao se neadaptivni perfekcionizam, dok rod nije predviđao adaptivni perfekcionizam. Rezultati tako sugeriraju da je veza roda i anksioznosti u novim i nejasnim situacijama posredovana neadaptivnim perfekcionizmom (Prilog A, Slika 2). Dakle, što osoba ima više vanjsko mjesto kontrole te više razine adaptivnog i neadaptivnog perfekcionizma, to je više anksiozna u novim i nejasnim situacijama.

Konačno, za kriterij svakodnevnih situacija, tri od četiri koraka pokazala su se značajnima u objašnjenju kriterija. U prvom koraku, ni rod ni dob nisu se pokazali kao značajni prediktori. Nakon što smo u drugom koraku uvrstili mjesto kontrole, postotak objašnjene varijance porastao je za 2%. U trećem smo koraku uveli dimenzije perfekcionizma, gdje se adaptivni perfekcionizam nije pokazao značajnim za kriterij, dok je neadaptivni perfekcionizam objasnio dodatnih 11% varijance kriterija, no njegovim



uvođenjem mjesto kontrole prestaje biti značajno. Uvrštavanjem usredotočene svjesnosti u zadnjem koraku objasnili smo novih 3% varijance, pa tako prediktori zajedno objašnjavaju 16% varijance kriterija. Kao i kod kriterija socijalne evaluacije,  $\beta$  koeficijent mjesta kontrole smanjio se uvođenjem dimenzija perfekcionizma, pa je i ovdje provjeren mogući medijacijski odnos. Pokazalo se kako mjesto kontrole značajno predviđa svakodnevne situacije, kao i neadaptivni perfekcionizam. Neadaptivni perfekcionizam značajno predviđa svakodnevnih situacija, a njegovim uvođenjem mjesto kontrole prestaje biti značajan prediktor pa možemo zaključiti kako se ovdje radi o potpunoj medijaciji (Prilog A, Slika 3). Možemo tako reći da su osobe koje imaju više razine neadaptivnog perfekcionizma i niže razine usredotočene svjesnosti više anksiozne u svakodnevnim situacijama.

## **RASPRAVA**

Cilj ovog istraživanja bio je provjeriti povezanost dimenzija perfekcionizma, mjesta kontrole i usredotočene svjesnosti s dimenzijama anksioznosti kao crte ličnosti, u svrhu boljeg shvaćanja njihovih odnosa i uloga, te usmjeravanja na ove varijable kao važne čimbenike mentalnog zdravlja u sklopu širokog okvira mnogih drugih mogućih čimbenika.

Prema dobivenim deskriptivnim podacima pokazalo se kako prosječna razina anksioznosti kao crte ličnosti kod sudionika u ovom uzorku varira od dimenzije do dimenzije, odnosno najniža je u svakodnevnim situacijama, umjerena u situacijama socijalne evaluacije te u novim i nejasnim situacijama, a najviša u situacijama tjelesne opasnosti. Ovakvi su rezultati očekivani budući da se radi o nekliničkom uzorku, u kojem većina osoba zapravo doživljava niske razine anksioznosti kada je u pitanju rutina i svakodnevnica. Situacije u kojima osobe osjećaju opasnost, odnosno prijetnju tjelesnom integritetu, uobičajeno izazivaju više razine anksioznosti od uobičajenih, jer je upravo to ona iskonska, realna opasnost, kod koje je prijetnja životu i opstanku objašnjiva i vidljiva, pa je samim time i anksioznost u takvim situacijama normalna i očekivana (Freeman i Freeman, 2012).

Pregledom korelacijskih analiza utvrdilo se postojanje statistički značajne pozitivne povezanosti mjesta kontrole te negativne povezanosti usredotočene svjesnosti sa svim dimenzijama anksioznosti kao crte ličnosti. Neadaptivni perfekcionizam nije statistički

značajno pozitivno povezan samo s dimenzijom tjelesne opasnosti, dok se adaptivni perfekcionizam pokazao statistički značajno povezanim samo s dimenzijom novih i nejasnih situacija, i to pozitivno. Prema navedenom, prva hipoteza djelomično je potvrđena, odnosno osobe s više vanjskim mjestom kontrole i nisko na usredotočenoj svjesnosti doživljavaju više razine anksioznosti u četiri različite situacije, dok osobe s više unutrašnjim mjestom kontrole i visoko na usredotočenoj svjesnosti doživljavaju niže razine anksioznosti u istim situacijama. Nadalje, osobe visoko na neadaptivnom perfekcionizmu doživljavaju više razine anksioznosti u situacijama socijalne evaluacije, novim i nejasnim te svakodnevnim situacijama, no ne i u situacijama tjelesne opasnosti. Identičan rezultat korelacijske analize dobila je i Raspopović (2015) u svom istraživanju povezanosti perfekcionizma i anksioznosti kod studenata. Iako se u istraživanjima povezanosti opće anksioznosti i neadaptivnog perfekcionizma redovito potvrđuje statistički značajna pozitivna povezanost (Frost i DiBartolo, 2002), u ovom slučaju sudionici su sebe procjenjivali u 4 različite situacije čiji su rezultati prikazani zasebno, a ne kao “ukupna opća anksioznost”, stoga je razlika u konačnim rezultatima korelacijske analize bila moguća. Nepostojanje povezanosti između neadaptivnog perfekcionizma i anksioznosti u situacijama tjelesne opasnosti, može se objasniti time što u takvim situacijama osobama nije važno kakav će učinak imati, odnosno važno im je samo “sačuvati glavu”. Također, uzimajući u obzir da je anksioznost u situacijama tjelesne opasnosti ishod neurobiološke reakcije u prijetećim uvjetima, logično je pretpostaviti da za situacije s takvim gotovo nesvjesnim i brzim reakcijama osoba nema uspostavljene kriterije učinka niti su one bitne za nečiji doživljaj uspješnosti.

Za razliku od neadaptivnog perfekcionizma kojem je potvrđena povezanost s anksioznošću kao crtom ličnosti u tri od četiri situacije, za adaptivni perfekcionizam ona je potvrđena samo u situaciji novih i nejasnih situacija, odnosno u tim situacijama osobe visoko na adaptivnom perfekcionizmu doživljavaju više razine anksioznosti. Ovakav rezultat također ne bi trebao čuditi s obzirom da povezanost anksioznosti s adaptivnim aspektima perfekcionizma dosad nije jednoznačno utvrđena (Frost i DiBartolo, 2002). U većini dosadašnjih istraživanja ljestvice koje su se odnosile na adaptivne dimenzije perfekcionizma bile su ili u nultoj (Lauri Korajlija, Jokić-Begić i Begić, 2008; prema

Greblo, 2012; Flett, Hewitt i DeRosa, 1996; prema Frost i DiBartolo, 2002) ili blago pozitivnoj korelaciji (Frost i sur., 1990; prema Lauri Korajlija, 2010), dok su u manjini bile u blagoj negativnoj korelaciji (Stoeber i Otto, 2006; prema Stoeber, 2018; Lauri Korajlija, 2010). Jedina značajna korelacija u ovom slučaju može se objasniti uz pomoć konstrukta tolerancije prema neodređenosti (engl. *tolerance for ambiguity*; Frenkel-Brunswik, 1948; prema Furnham i Marks, 2013). Ona predstavlja stupanj u kojem pojedinac podnosi neizvjesnost, nepredvidljivost, oprečne upute i višestruke zahtjeve, te se očituje u sposobnosti osobe da učinkovito djeluje u nesigurnom okruženju. Osobe koje su nisko na spomenutoj mjeri doživljavaju više razine anksioznosti (Bardi i sur., 2009; prema Furnham i Marks, 2013), ali i više rezultate na ljestvicama perfekcionizma, pa tako i adaptivnog (Buhr i Dugas, 2006; prema Furnham i Marks, 2013; Wittenberg i Norcross, 2001; prema Bousman, 2007). U svjetlu ovih nalaza, osobe visoko na adaptivnom perfekcionizmu doživljavaju više razine anksioznosti u novim i nejasnim situacijama, jer one takve situacije zbog svoje nepredvidljivosti i nesigurnog ishoda doživljavaju kao prijetnju njihovoj sklonosti ka organiziranosti, redu i pravilima, što rezultira višim razinama anksioznosti.

Kao što je već navedeno, dio prve hipoteze koji se odnosi na povezanost mjesta kontrole i dimenzija anksioznosti kao crte ličnosti potvrđen je ovim istraživanjem, što govori u prilog dosadašnjim nalazima koja nedvojbeno ukazuju na sklonost osoba s više vanjskim mjestom kontrole ka višim razinama anksioznosti (Akboy, 1998; Biaggio, 1985; sve prema Arslan, Dilmaç i Hamarta, 2009; Song i Li, 2019; Vuković, 2015). Archer (1979) je u svom radu između ostalog objedinio 21 istraživanje povezanosti mjesta kontrole i anksioznosti kao crte ličnosti, gdje je kod njih 18 potvrđena značajna povezanost spomenutih varijabli, kako u općoj, tako i u kliničkoj populaciji. Moguće objašnjenje što se percipirani osjećaj kontrole u nošenju s različitim situacijama povezuje s nižim razinama anksioznosti, je to što se osoba osjeća sposobnom utjecati na svoj život pa samim time raste i njena motivacija za djelovanjem. S druge strane, percepciju osobe koja se osjeća prepuštena vanjskim utjecajima i koja ne vjeruje da može utjecati na situacije s kojima nije zadovoljna, moguće je povezati s višim razinama anksioznosti. Mnoga istraživanja navode slična obrazloženja povezanosti ovih varijabli (Peng i sur., 2014; Avey i sur., 2011; sve prema Pu, Hou i Ma, 2017; Song i Li, 2019; Brooks, 2009).

Još jedna povezanost koja je potvrđena ovim istraživanjem je ona između usredotočene svjesnosti i dimenzija anksioznosti kao crte ličnosti, što je u skladu s rezultatima niza istraživanja o povezanosti spomenutih konstrukata (Lazanski, 2015; prema Mamić, 2016; Short, 2012; Cash i Whittingham, 2010). Što je osoba svjesnija onoga što radi i osjeća u svakom trenutku i što je manje zaokupljena prošlošću ili budućnošću, to je manje sklona doživljavanju anksioznosti. Ono što bi mogla biti ključna stvar kod usredotočene svjesnosti je mehanizam ponovne procjene. Naime, kada se osobi u životu događa nešto negativno, ponovna procjena može joj pomoći da situaciju promotri iz drugog kuta i da se makne od negativnih misli, tj. da ne razmišlja stalno o istome, što dugoročno može imati pozitivan učinak na psihičko zdravlje (Ryan i Brown, 2003).

Kako bi se provjerila druga hipoteza, provedena je hijerarhijska regresijska analiza za svaku od četiri dimenzije anksioznosti kao crte ličnosti. Hipoteza je djelomično potvrđena. Varijabla rod pokazala se značajnim prediktorom dimenzija anksioznosti u situacijama socijalne evaluacije i tjelesne opasnosti, u smjeru da ženski rod predviđa više razine anksioznosti. Kod dimenzije novih i nejasnih situacija uvođenjem dimenzija perfekcionizma ona gubi na važnosti, što je objašnjeno djelovanjem medijacijskog efekta neadaptivnog perfekcionizma u odnosu roda i anksioznosti u novim i nejasnim situacijama. Za dimenziju svakodnevnih situacija rod se nije pokazao značajnim prediktorom. Također, varijabla dob pokazala se neznačajnim prediktorom svih dimenzija anksioznosti i time nevažnom u predviđanju rezultata. Mjesto kontrole značajan je prediktor dimenzija anksioznosti u situacijama tjelesne opasnosti te novim i nejasnim situacijama, u smjeru da vanjsko mjesto kontrole predviđa više razine anksioznosti. Međutim, uvođenjem adaptivnog i neadaptivnog perfekcionizma kod dimenzija socijalne evaluacije i svakodnevnih situacija njegova značajnost prestaje, što je također objašnjeno medijacijskim efektom neadaptivnog perfekcionizma u odnosu mjesta kontrole i anksioznosti, kako u situacijama socijalne evaluacije, tako i u svakodnevnim situacijama. Adaptivni perfekcionizam pokazao se značajnim prediktorom dimenzije anksioznosti u novim i nejasnim situacijama, u smjeru da viša razina adaptivnog perfekcionizma predviđa višu razinu anksioznosti, dok se neadaptivni perfekcionizam pokazao značajnim prediktorom

dimenzija socijalne evaluacije, novih i nejasnih te svakodnevnih situacija, u smjeru da viša razina neadaptivnog perfekcionizma predviđa višu razinu anksioznosti. Konačno, usredotočena svjesnost pokazala se značajnim prediktorom svih dimenzija anksioznosti osim dimenzije novih i nejasnih situacija, u smjeru da viša razina usredotočene svjesnosti predviđa nižu razinu anksioznosti.

Rezultati su pokazali da ženski rod predviđa više razine anksioznosti u situacijama socijalne evaluacije i tjelesne opasnosti, što je djelomično u skladu s istraživanjem koje je provela Raspopović (2015), gdje je takav nalaz dobiven i za dimenziju novih i nejasnih situacija, dok je u ovom istraživanju za navedenu dimenziju rod izgubio na prediktivnosti djelovanjem ranije navedenog medijacijskog efekta. Prema tim podacima čini se kako je veća vjerojatnost da će osoba ženskog roda postizati višu razinu neadaptivnog perfekcionizma te samim time doživljavati i veće razine anksioznosti u novim i nejasnim situacijama, odnosno da neadaptivni perfekcionizam predstavlja mehanizam djelovanja roda na anksioznost u navedenim situacijama. Također, kao i kod Raspopović (2015), rod se nije pokazao značajnim prediktorom anksioznosti u svakodnevnim situacijama. Kada općenito promatramo anksioznost kao crtučnosti, istraživanja su gotovo suglasna da su žene sklonije višim razinama anksioznosti od muškaraca (Gugić, 2015; Lauri Korajlija, 2010; Del Barrio, Moreno-Rosset, López-Martínez i Olmedo, 1997). Moguće je da procesi socijalizacije rezultiraju stvarnim rodnim razlikama u razini anksioznosti. Muškarci se općenito od djetinjstva potiču na suočavanje s objektima koji im uzrokuju strah, što kod njih rezultira većom izloženosti i nestajanjem reakcija straha, za razliku od žena kod kojih je manja vjerojatnost da će izbjeći bojažljivo ponašanje i izbjegavanje (McLean i Anderson, 2009; prema Christiansen, 2015).

Kao što se pokazalo, mjesto kontrole značajno doprinosi objašnjenju dviju dimenzija anksioznosti kao crtečnosti, odnosno vanjsko mjesto kontrole doprinosi višim razinama anksioznosti u situacijama tjelesne opasnosti i novim i nejasnim situacijama, dok djelovanjem medijacijskog efekta neadaptivnog perfekcionizma u odnosu mjesta kontrole i anksioznosti u svakodnevnim i situacijama socijalne evaluacije, gubi na prediktivnosti. Osobe s više unutrašnjim mjestom kontrole vjeruju da su sami odgovorni za svoj život i ponašaju se u skladu s tim. S druge strane, osobe s više vanjskim mjestom kontrole vjeruju

da svojim ponašanjem mogu promijeniti znatno manje stvari, stoga se manje trude promijeniti ili poboljšati svoju situaciju, ili se uopće ne trude. Osim toga, te osobe imaju veću šansu doživljavanja psihopatoloških problema, osjećaju se neprilagođenije, postaju anksiozniji i depresivniji te su općenito manje snažni i fleksibilni (Arslan, Dilmaç i Hamarta, 2009). Jedan od razloga zašto se mjesto kontrole nije pokazalo značajnim prediktorom anksioznosti u svakodnevnim i situacijama socijalne evaluacije može biti količina prediktora korištena u analizama za navedene kriterije. Naime, dok je u drugim istraživanjima korišteno manje prediktora (npr. Song i Li, 2019; Mamić, 2016; Vuković, 2015), u ovom ih je korišteno šest, pa je moguće da se zbog dijeljenja varijance među nekim konstruktima, odnosno zbog njihovih međusobnih povezanosti, značaj mjesta kontrole kod tih dimenzija izgubio.

Dimenzije perfekcionizma (adaptivni i neadaptivni), prema rezultatima, značajni su prediktori onih dimenzija anksioznosti kao crte ličnosti s kojima se prethodno utvrdila značajna povezanost. Neadaptivni perfekcionizam doprinosi višim razinama anksioznosti u situacijama socijalne evaluacije, novim i nejasnim te svakodnevnim situacijama, dok adaptivni perfekcionizam čini to isto u novim i nejasnim situacijama. Istraživanja perfekcionizma i opće anksioznosti (Frost i Roberts, 1997; Minarik i Ahrens, 1996; Frost i sur., 1993; Hewitt i Flett, 1991b; sve prema Frost i DiBartolo, 2002) općenito ukazuju na povezanost neadaptivnih aspekata perfekcionizma (*zabrinutost zbog pogrešaka, sumnja u vlastite postupke i socijalno očekivani perfekcionizam*) s anksioznošću kao crtom ličnosti. S druge strane, *osobni standardi i sebi-usmjereni perfekcionizam*, čini se, nisu značajno povezani s anksioznošću (Frost i DiBartolo, 2002). Neadaptivni perfekcionista imaju izražen strah od neuspjeha, često ih brine tuđe mišljenje o njima te smatraju kako će ih drugi prihvatiti samo ako budu savršeni. Kada takvi ne postignu zacrtane ciljeve, vjeruju da su podbacili i posljedično su anksiozniji, razdražljiviji te imaju veći osjećaj krivnje (Young i sur., 2003; Shafran i sur., 2002; sve prema Dunkley, 2018). Adaptivni perfekcionista pak uživaju u svojim uspjesima te nakon postignutog cilja osjećaju sreću i zadovoljstvo (Hamachek, 1978; prema Greblo, 2012), dok svoju osobnu vrijednost ne procjenjuju ovisno o ishodu neke aktivnosti, pa neuspjeh ne smatraju pokazateljem svoje neadekvatnosti (Slade i Owens, 1998; prema Greblo, 2012), već pokazateljem potrebe za većim

zalaganjem ili promjenom strategije. Iako se adaptivni perfekcionizam u ovom istraživanju pokazao kao pozitivni prediktor anksioznosti kao crte ličnosti, takav rezultat nije neočekivan s obzirom na već ranije spomenutu nejednoznačnu utvrđenost. Dosadašnja istraživanja jasno potvrđuju postavke dvoprocenog modela perfekcionizma i razdvajanje njegovih neadaptivnih i adaptivnih aspekata. Unatoč tome, broj istraživanja koji je usmjeren na razlikovanje adaptivnih i neadaptivnih aspekata perfekcionizma relativno je malen u odnosu na ukupan broj istraživanja perfekcionizma, što za posljedicu ima bolje razumijevanje neadaptivnog nego adaptivnog perfekcionizma (Chang, Watkins i Banks, 2004; prema Lauri Korajlija, 2010).

Usredotočena svjesnost se pokazala jedinim negativnim prediktorom anksioznosti kao crte ličnosti, točnije ona značajno doprinosi njenom objašnjenju za sve dimenzije osim za dimenziju novih i nejasnih situacija. Vjeruje se da osobe više na anksioznosti kao crti ličnosti posjeduju sheme 'opasnosti' koje utječu na obradu informacija odozgo prema dolje (Beck i Emery, 1985; prema Walsh, Balint, Smolira, Fredericksen i Madsen, 2009). Predisponiranost ka suočavanju s prijetnjom i prioritetno tumačenje nejasnih podražaja kao prijetnji, zahtijeva korištenje ograničenih resursa za obradu, ostavljajući malo prostora za usredotočenu pažnju i svjesnost trenutnog iskustva. Postoje jasni nalazi da anksioznost usmjerava razmišljanje prema budućim događajima (Eysenck, Payne i Santos, 2006; prema Walsh i sur., 2009), pa kombinacija relativne nesposobnosti usredotočavanja na sadašnjost i istovremeno pretjeranog tumačenja ulaznih podražaja, može objasniti zašto su anksiozniji ljudi manje usredotočeno svjesni. Usredotočenu svjesnost možemo smatrati "kognitivnim alatom" koji se nesumnjivo pokazuje kao zaštitni faktor u razvoju psihičkih poremećaja, a čini se i da osobe više na toj mjeri postižu bolje psihosocijalne ishode. Longitudinalno istraživanje temeljeno na usredotočenoj svjesnosti pokazalo je da promjena smjera u stanju usredotočenosti predviđa post-intervencijsko povećanje rezultata na mjeri usredotočene svjesnosti te snižene razine psihološke uznemirenosti nakon 7-tjednog treninga (Kiken, Garland, Bluth, Palsson i Gaylord, 2015; prema Jaiswal, Muggleton, Juan i Liang, 2019). Činjenica da se usredotočena svjesnost nije pokazala značajnim prediktorom anksioznosti u novim i nejasnim situacijama, ne iznenađuje s obzirom na već spomenutu brojnost prediktora u analizi.

### *Praktične implikacije i ograničenja provedenog istraživanja te smjernice za buduća istraživanja*

Rezultati ovog istraživanja imaju brojne praktične implikacije. Nalaz da istraživani snop konstrukata uistinu predviđa povišene (ili snižene) razine anksioznosti kao crte ličnosti činjenica je koja se može iskoristiti u njezinom tretmanu (npr. kod psihološkog savjetovanja), a uz nalaze koji ukazuju na pozitivne učinke treninga usredotočene svjesnosti (npr. Carpenter, Sanford i Hoffman, 2019; Barbarić i Markanović, 2015; Young i Baime, 2010), javlja se i ideja o uvođenju tečajeva utemeljenih na usredotočenoj svjesnosti u obrazovni sustav. Osim toga, činjenica da se osobe s više vanjskim mjestom kontrole lošije mogu nositi s anksioznošću i stresom ukazuje na važnost podupiranja samopouzdanja i samopoštovanja pojedinca, kao i preuzimanja odgovornosti za svoje ponašanje (Dilmaç, Hamarta i Arslan, 2009). Iz tog razloga, posebno u obrazovanju, superviziji te tretmanu anksioznosti i stresa, shvaćanje važnosti mjesta kontrole pojedinaca može biti važno u pripremi programskog sadržaja. U ovom istraživanju je učinak neadaptivnog perfekcionizma na predviđanje dimenzija anksioznosti kao crte ličnosti nadjačao utjecaj svih ostalih prediktora. Mnogi autori (Rice i Lapsley, 2001; Hart i sur., 1998; Frost i sur., 1990; sve prema Kurtović, 2014) koji su istraživali povezanost dimenzija perfekcionizma s patološkom simptomatologijom, slažu se da je nastojanje mijenjanja perfekcionistačkih sklonosti na općenitoj razini nedjelotvorna strategija, jer se težnja k savršenstvu i visoka očekivanja u mnogim područjima smatraju poželjnima i teško se odustaje od njih. Stoga bi korisnije bilo prepoznati one aspekte perfekcionistačkog rezoniranja koji imaju najštetnije učinke na prilagodbu i usmjeriti se na promjenu ciljanih kognicija, npr. „*Jedva da sam ikad zadovoljan/na svojim uradcima*“. Još jedna prednost ovog istraživanja je i to što, za razliku od većine prethodnih, ne koristi jednodimenzionalnu anksioznost kao kriterij, već se ona promatra kroz četiri dimenzije, od kojih svaka ima svoju posebnu vezu sa skupom prediktorskih varijabli. Primjerice, povezanost neadaptivnog perfekcionizma sa svim dimenzijama anksioznosti osim u situacijama tjelesne opasnosti, ukazuje na to da ta dimenzija perfekcionizma (ali i adaptivna) ne bi bila korisna u selekciji kandidata za zanimanja visokog rizika (vatrogasci, policija, spasiooci).



Valja spomenuti i neka ograničenja ovog istraživanja. Prvenstveno, rezultati su dobiveni prikupljanjem podataka metodom “snježne grude”, što povećava rizik za pristranosti i smanjuje varijabilitet rezultata, s obzirom na to da se kontaktiraju obitelj i prijatelji te osobe iz bliskih krugova, pa je iz tog razloga manji broj starijih sudionika. Drugi nedostatak provedenog istraživanja je korištenje upitnika samoprocjene. Problemi na koje se nailazi prilikom korištenja takvih upitnika je mogućnost davanja socijalno poželjnih odgovora, kao i činjenica da se ne može znati odgovaraju li procjene sudionika njihovom stvarnom ponašanju. Također, budući da je istraživanje korelacijskog tipa, na temelju rezultata smo utvrdili koje su varijable važne u objašnjenju dimenzija anksioznosti kao crte ličnosti, no to nam ne omogućava zaključivanje o uzročno-posljedičnim vezama.

U budućim istraživanjima bilo bi korisno uvesti dodatne varijable koje su se pokazale važnima u ovoj tematici, i koje bi mogle dodatno objasniti dimenzije anksioznosti kao crte ličnosti, s obzirom na to da je u ovom istraživanju postotak objašnjene varijance iznosio od 12% do 24%. To su npr. metakognitivna uvjerenja, stalna zaokupljenost istim mislima, nepodnošenje neizvjesnosti, neuroticizam, samosuosjećanje te strategije suočavanja sa stresom. Nadalje, iako su rezultati na trima ljestvicama pokazali značajnu pouzdanost, bilo bi također dobro ponoviti istraživanje s drugim mjerama perfekcionizma, mjesta kontrole i usredotočene svjesnosti. Osim toga, u ovom se istraživanju usredotočena svjesnost promatrala kao osobina ličnosti, pa je svakako preporuka provesti istraživanje i na osobama koje pohađaju različite tečajeve usredotočene svjesnosti, i usporediti ih onda s onima koji ih ne pohađaju. Isto tako, koristeći rezultate sudionika ovog istraživanja koji su bili isključeni iz analize zbog prisutstva dijagnoze, mogla bi se ispitati razlika između njih (kliničke populacije) i ostalih sudionika (neklinička populacija).

## ZAKLJUČAK

Cilj ovog istraživanja bio je provjeriti povezanost dimenzija perfekcionizma (adaptivnog i neadaptivnog), mjesta kontrole i usredotočene svjesnosti s dimenzijama anksioznosti kao crte ličnosti (socijalnom evaluacijom, tjelesnom opasnošću, novim i nejasnim situacijama te svakodnevnim situacijama), te njihov doprinos objašnjenju varijance potonje. Također se ispitaio doprinos roda i dobi objašnjenju anksioznosti kao crte ličnosti.

Rezultati su pokazali da postoji značajna pozitivna povezanost svih dimenzija anksioznosti s mjestom kontrole te značajna negativna povezanost s usredotočenom svjesnošću. Također, utvrđena je pozitivna povezanost neadaptivnog perfekcionizma sa svim dimenzijama anksioznosti, osim s dimenzijom tjelesne opasnosti s kojim veza nije utvrđena. Adaptivni perfekcionizam ima značajnu pozitivnu povezanost samo s dimenzijom novih i nejasnih situacija, dok s ostalim dimenzijama nije dobivena značajna povezanost.

Značajnim pozitivnim prediktorima dimenzija anksioznosti s kojima je prethodno utvrđena značajna povezanost, pokazali su se i adaptivni i neadaptivni perfekcionizam. Usredotočena svjesnost se pak pokazala značajnim negativnim prediktorom svih dimenzija anksioznosti osim dimenzije novih i nejasnih situacija. Nadalje, ženski rod pokazao se značajnim pozitivnim prediktorom dimenzija anksioznosti u situacijama socijalne evaluacije i tjelesne opasnosti, dok je njegova veza s dimenzijom anksioznosti u novim i nejasnim situacijama posredovana neadaptivnim perfekcionizmom. Za dimenziju anksioznosti u svakodnevnim situacijama rod se nije pokazao značajnim prediktorom. Vanjsko mjesto kontrole značajan je pozitivan prediktor dimenzija anksioznosti u situacijama tjelesne opasnosti te novim i nejasnim situacijama, dok je njegova veza s dimenzijama anksioznosti u svakodnevnim i situacijama socijalne evaluacije također posredovana neadaptivnim perfekcionizmom. Za sve dimenzije anksioznosti dob se nije pokazala značajnim prediktorom.

## LITERATURA

- Archer, R. P. (1979). Relationships between locus of control and anxiety. *Journal of Personality Assessment*, 43(6), 617-626.
- Arslan, C., Dilmaç, B. i Hamarta, E. (2009). Coping with stress and trait anxiety in terms of locus of control: A study with Turkish university students. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 37(6), 791-800.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J. i Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27-45.
- Bajaj, B., Robins, R. W. i Pande, N. (2016). Mediating role of self-esteem on the relationship between mindfulness, anxiety, and depression. *Personality and Individual Differences*, 96, 127-131.
- Barbarić, D. i Markanović, D. (2015). Učinci 8-tjednog tečaja mindfulnessa na izraženost općih psihopatoloških teškoća i stresa na poslu—preliminarni nalazi. *Socijalna psihijatrija*, 43(4), 199-208.
- Baron, R.M. i Kenny, D.A. (1986). The Moderator-Mediator Variable Distinction in Social Psychological Research: Conceptual, Strategic, and Statistical Considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173-1182.
- Beck, R. C. (2003). Frustracija, anksioznost i stres. U *Motivacija: Teorija i načela* (str. 247-280). Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Berk, L. E. (2008). *Psihologija cjeloživotnog razvoja* (prev. Keresteš, G., Kuterovac-Jagodić, G. i Ćorkalo Biruški, D.). Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D. i Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical psychology: Science and practice*, 11(3), 230-241.
- Bousman, L. (2007). The fine line of perfectionism: Is it a strength or a weakness in the workplace? *Theses, Dissertations, and Student Research: Department of Psychology*, 4, 1-216.
- Brooks, R. (2009). *Religiousness, Coping, and Locus of Control as Predictors of Anxiety*. Neobjavljeni diplomski rad. Johnson City, Tennessee: Department of Psychology, East Tennessee State University.

- Brown, K. W. i Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 84(4), 822-848.
- Carlucci, L., Watkins, M. W., Sergi, M. R., Cataldi, F., Saggino, A. i Balsamo, M. (2018). Dimensions of anxiety, age, and gender: Assessing dimensionality and measurement invariance of the State-Trait for Cognitive and Somatic Anxiety (STICSA) in an Italian sample. *Frontiers in Psychology*, 9, 23-45.
- Carpenter, J. K., Sanford, J. i Hofmann, S. G. (2019). The effect of a brief mindfulness training on distress tolerance and stress reactivity. *Behavior therapy*, 50(3), 630-645.
- Cash, M. i Whittingham, K. (2010). What facets of mindfulness contribute to psychological well-being and depressive, anxious, and stress-related symptomatology? *Mindfulness*, 1(3), 177-182.
- Christiansen, D. M. (2015). Examining sex and gender differences in anxiety disorders. U: Durbano, F. (Ur.), *A fresh look at anxiety disorders* (str. 17-49). Rijeka: InTech.
- Costa Jr., P.T. i McCrae, R.R. (1992). *Revised NEO Personality Inventory (NEO-PI-R) and NEO Five-Factor Inventory (NEO-FFI) professional manual*. Odessa, Florida: Psychological Assessment Resources.
- Del Barrio, V., Moreno-Rosset, C., López-Martínez, R. i Olmedo, M. (1997). Anxiety, depression and personality structure. *Personality and individual differences*, 23(2), 327-335.
- Dilmaç, B., Hamarta, E. i Arslan, C. (2009). Analysing the Trait Anxiety and Locus of Control of Undergraduates in Terms of Attachment Styles. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 9(1), 143-159.
- Dunkley, D. M. (2018). Perfectionism and daily stress, coping and affect: Advancing multilevel explanatory conceptualizations. U: Stoeber, J. (Ur.), *The psychology of perfectionism: Theory, research, applications* (str. 222-242). New York: Routledge.
- Edelmann, R. J. (1992). *Anxiety: Theory, research and intervention in clinical and health psychology*. Chichester: John Wiley & Sons Ltd.
- Endler, N. S., Edwards, J. M., Vitelli, R. i Parker, J. D. (1989). Assessment of state and trait anxiety: Endler Multidimensional Anxiety Scales. *Anxiety Research*, 2(1), 1-14.
- Erić, L. i Petrović, D. (1972). *Strah, anksioznost i anksiozna stanja*. Beograd: Institut za stručno usavršavanje i specijalizaciju zdravstvenih radnika.

- Flett, G. L. i Hewitt, P. L. (2002). Perfectionism and maladjustment: An overview of theoretical, definitional, and treatment issues. U: Flett, G. L. i Hewitt, P. L. (Ur.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (str. 5-33). Washington: American Psychological Association.
- Freeman, D. i Freeman, J. (2012). *Anxiety: A very short introduction*. Oxford: OUP.
- Frost, R. O. i DiBartolo, P. M. (2002). Perfectionism, anxiety and obsessive-compulsive disorder. U: Flett, G. L. i Hewitt, P. L. (Ur.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (str. 341-371). Washington: American Psychological Association.
- Fuček, I. (2007). *Odnos strukture afekta i multidimenzionalne anksioznosti*. Neobjavljeni diplomski rad. Zagreb: Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta u Zagrebu.
- Furnham, A. i Marks, J. (2013). Tolerance of ambiguity: A review of the recent literature. *Psychology*, 4(9), 717-728.
- Gavrilović, N. (2014). *Depresivnost, emocionalna inteligencija i mjesto kontrole*. Neobjavljeni diplomski rad. Zagreb: Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta u Zagrebu.
- Gnilka, P. B., Ashby, J. S. i Noble, C. M. (2012). Multidimensional perfectionism and anxiety: differences among individuals with perfectionism and tests of a coping-mediation model. *Journal of Counseling & Development*, 90(4), 427-436.
- Greblo, Z. (2012). Što se skriva iza pojma "perfekcionizam"? Povijest proučavanja i pregled različitih konceptualizacija perfekcionizma. *Psihologijske teme*, 21(1), 195-212.
- Gugić, K. (2015). *Suočavanje sa stresom, anksioznost i psihosomatski simptomi kod adolescenata*. Neobjavljeni diplomski rad. Osijek: Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta u Osijeku.
- Hewitt, P. L. i Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: conceptualization, assessment and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(3), 456-470.
- Idžanović, A. (2016). *Odnos perfekcionizma, samoefikasnosti i akademske prokrastinacije*. Neobjavljeni diplomski rad. Osijek: Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta u Osijeku.
- Jaiswal, S., Muggleton, N. G., Juan, C. H. i Liang, W. K. (2019). Indices of association between anxiety and mindfulness: a guide for future mindfulness studies. *Personality Neuroscience*, 2(9), 1-11.

- James, K., Verplanken, B. i Rimes, K. A. (2015). Self-criticism as a mediator in the relationship between unhealthy perfectionism and distress. *Personality and Individual Differences*, 79, 123-128.
- Kalebić Jakupčević, K. (2014). *Provjera uloge metakognitivnih vjerovanja, ruminacije, potiskivanja misli i usredotočenosti u objašnjenju depresivnosti*. Doktorska disertacija. Zagreb: Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta u Zagrebu.
- Kantor, L., Endler, N. S., Heslegrave, R. J. i Kocovski, N. L. (2001). Validating self-report measures of state and trait anxiety against a physiological measure. *Current Psychology*, 20(3), 207-215.
- Karlović, S. (2018). *Neki kognitivni prediktori anksiozne osjetljivosti*. Neobjavljeni diplomski rad. Zadar: Odjel za psihologiju Sveučilišta u Zadru.
- Kiral, E. (2015). The relationship between locus of control and perfectionism perception of the primary school administrators. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 174, 3893-3902.
- Knezović, Z. (1981). Hijerarhijska faktorska analiza i neke metrijske karakteristike Rotterove skale unutrašnjeg naprama izvanjskom mjestu kontrole potkrepljenja. *Revija za psihologiju*, 11, 35-43.
- Kurtović, A. (2014). Odnos perfekcionizma i socijalne podrške s anksioznošću i depresivnošću kod studenata. *Medica Jadertina*, 43(4), 189-200.
- Lauri Korajlija, A. (2010). *Perfekcionizam i anksiozna osjetljivost kao rizični faktori za pojavu anksioznih smetnji: Kvantitativna i kvalitativna studija*. Doktorska disertacija. Zagreb: Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta u Zagrebu.
- Lauri Korajlija, A., Jokić-Begić, N. i Kamenov, Ž. (2003). Koliko je za neuspjeh u studiju odgovoran perfekcionizam i negativni atribucijski stil. *Socijalna psihijatrija*, 31(4), 171-224.
- Lovrić, A. (2009). *Povezanost perfekcionizma, lokusa kontrole i odstupanja u navikama hranjenja*. Diplomski rad. Zagreb: Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta u Zagrebu.
- Mamić, S. i Nekić, M. (2019). Anksioznost kod studenata: uloga perfekcionizma, netolerancije neizvjesnosti, ruminacije i usredotočene svjesnosti. *Društvena istraživanja*, 28(2), 295-315.
- Mamić, S. (2016). *Neki korelati anksioznosti i depresivnosti kod studenata*. Neobjavljeni diplomski rad. Zadar: Odjel za psihologiju Sveučilišta u Zadru.

- Mrkonjić, I. (2017). *Odnos perfekcionizma, nesanice i anksioznosti kod studenata*. Neobjavljeni diplomski rad. Zadar: Odjel za psihologiju Sveučilišta u Zadru.
- Pažanin, M. (2018). *Razgovori o pomnosti: mudrost mindfulnessa za suvremeno doba*. Zagreb: Planetopija.
- Pu, J., Hou, H. i Ma, R. (2017). The mediating effects of self-esteem and trait anxiety mediate on the impact of locus of control on subjective well-being. *Current Psychology*, 36(1), 167-173.
- Raspopović, M. (2015). Povezanost perfekcionizma i anksioznosti kod studenata. *Sanamed*, 10(3), 199-204.
- Rice, K. G. i Ashby, J. S. (2007). An Efficient Method for Classifying Perfectionists. *Journal of Counseling Psychology*, 54(1), 72-85.
- Rotter, J. B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs: General and Applied*, 80(1), 1-28.
- Rotter, J. B. (1975). Some problems and misconceptions related to the construct of internal versus external control of reinforcement. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 43(1), 56-67.
- Ryan, R. M. i Brown, K. W. (2003). Why we don't need self-esteem: On fundamental needs, contingent love, and mindfulness. *Psychological inquiry*, 14(1), 71-76.
- Salamon, M. (2007). *Povezanost roditeljskog ponašanja, lokusa kontrole kod adolescenata i njihove podložnosti vršnjačkom utjecaju*. Diplomski rad. Zagreb: Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta u Zagrebu.
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A. i Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62(3), 373-386.
- Shojaee, M., i French, C. (2014). The Relationship between Mental Health Components and Locus of Control in Youth. *Psychology*, 5(8), 966-978.
- Short, M. (2012). *Trait perfectionism: An investigation of the mediating effects of negative repetitive thought and the role of mindfulness*. Neobjavljeni diplomski rad. Thunder Bay, Ontario: Department of Psychology, Lakehead University.
- Slaney, R. B., Rice, K. G., Mobley, M., Trippi, J. i Ashby, J. S. (2001). The Revised Almost Perfect Scale. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 34(3), 130-145.

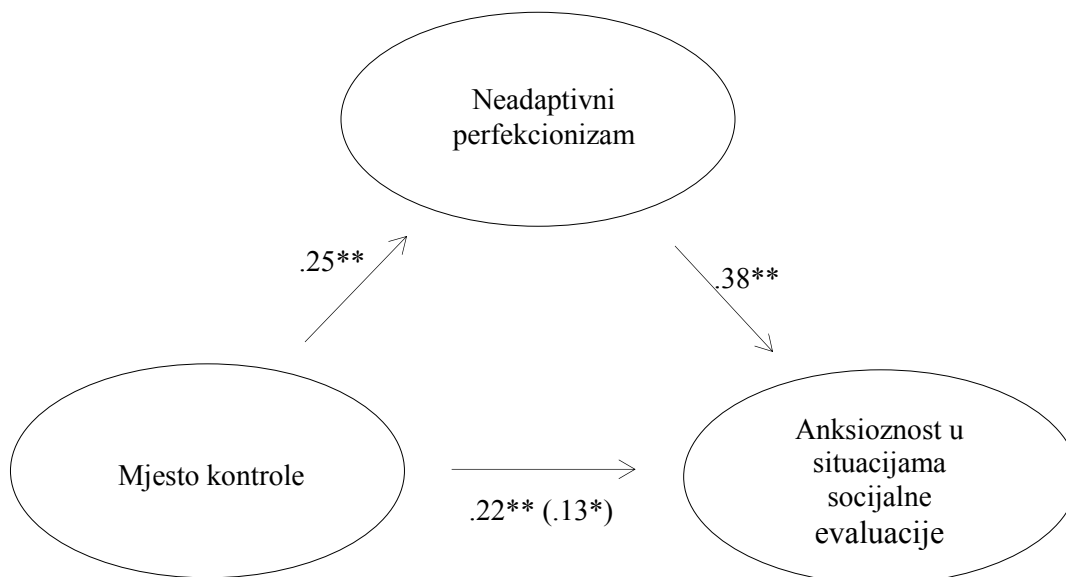
- Slaney, R. B. i Ashby, J. S. (1996). Perfectionists: Study of a Criterion Group. *Journal of Counseling and Development*, 74(4), 393-398.
- Song, Y. i Li, B. (2019). Locus of Control and Trait Anxiety in Aged Adults: the Mediating Effect of Intolerance of Uncertainty. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17(1), 13-21.
- Sorić, I. (2002). Endlerove multidimenzionalne skale anksioznosti. U: Lacković-Grgin, K., Proroković, A., Čubela, V. i Penezić, Z. (Ur.), *Zbirka psiholoških skala i upitnika* (str. 115-123). Zadar: Filozofski fakultet.
- Sorić, I. i Klarin, M. (1997). Endlerove skale anksioznosti – još jedna provjera. *Radovi Filozofskog fakulteta u Zadru, Razdio filozofije, psihologije, sociologije i pedagogije*, 36 (13), 63-78.
- Spielberger, C. D. (1966). Theory and research on anxiety. U: Spielberger, C. D. (Ur.), *Anxiety and Behavior* (str. 3-20). New York: Academic Press Inc.
- St. Charles, L. (2010). *Mindfulness, Self-Compassion, Self-Efficacy, and Locus of Control: Examining Relationships between Four Distinct but Theoretically Related Concepts*. Neobjavljeni diplomski rad. Hillsboro, Oregon: School of Professional Psychology, Pacific University.
- Stoeber, J. (2018). The psychology of perfectionism: An introduction. U: Stoeber, J. (Ur.), *The psychology of perfectionism: Theory, research, applications* (str. 3-19). New York: Routledge.
- Suh, H. (2019). Motivational Orientations to Mindfulness and Wellbeing. *International Journal of Wellbeing*, 9(1), 1-19.
- Sulphey, M. (2016). Is mindfulness a predictor of locus of control? *Journal of Applied Management and Investments*, 5(2), 121-130.
- Štuc, M. (2016). *Odnos akademske prokrastinacije, lokusa kontrole i akademskog uspjeha*. Neobjavljeni diplomski rad. Osijek: Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta u Osijeku.
- Tabachnick, B.G. i Fidell, L.S. (2013). *Using Multivariate Statistics*. New Jersey: Pearson Education Inc.
- Tadić, J. (2013). *Prediktori ispitne anksioznosti*. Neobjavljeni diplomski rad. Zagreb: Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta u Zagrebu.
- Tadinac, M., Jokić-Begić, N., Hromatko, I., Kotrulja, L. i Lauri Korajlija, A. (2006). Kronična bolest, depresivnost i anksioznost. *Socijalna psihijatrija*, 34(4), 169-174.



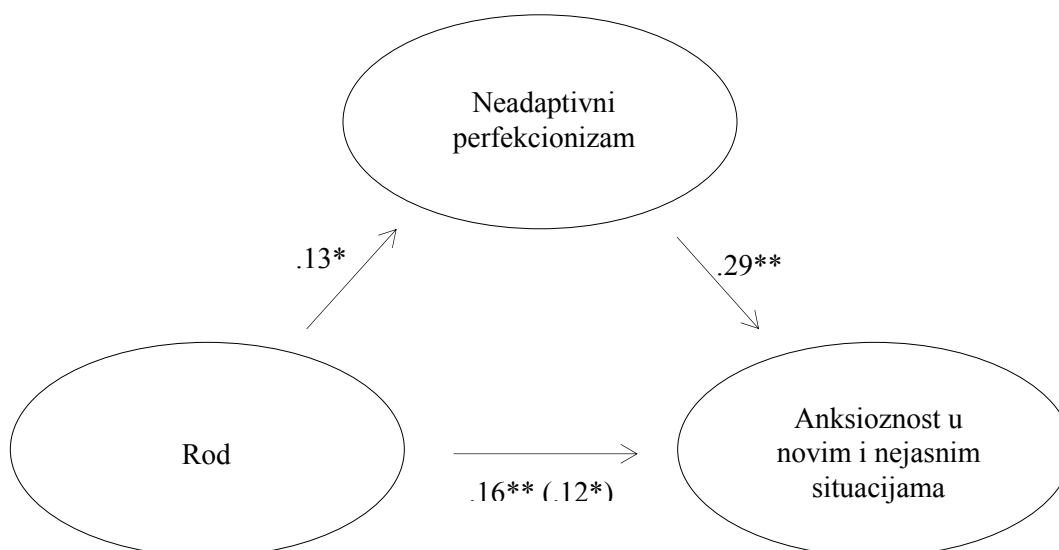
- Vukojević, N. (2018). *Rodne razlike u tremi prilikom javnog glazbenog nastupanja i njenim korelatima*. Neobjavljeni diplomski rad. Zagreb: Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta u Zagrebu.
- Vuković, I. (2015). *Povezanost lokusa kontrole i strategija suočavanja sa stresom s anksioznošću i depresivnošću kod studenata*. Neobjavljeni diplomski rad. Osijek: Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta u Osijeku.
- Vulić-Prtorić, A. i Macuka, I. (2004). Anksioznost i depresivnost – fenomenologija komorbidnosti. *Suvremena psihologija*, 7(1), 45-64.
- Walsh, J. J., Balint, M. G., Smolira SJ, D. R., Fredericksen, L. K. i Madsen, S. (2009). Predicting individual differences in mindfulness: The role of trait anxiety, attachment anxiety and attentional control. *Personality and Individual differences*, 46(2), 94-99.
- Young, L. A. i Baime, M. J. (2010). Mindfulness-based stress reduction: Effect on emotional distress in older adults. *Complementary health practice review*, 15(2), 59-64.

## DODACI

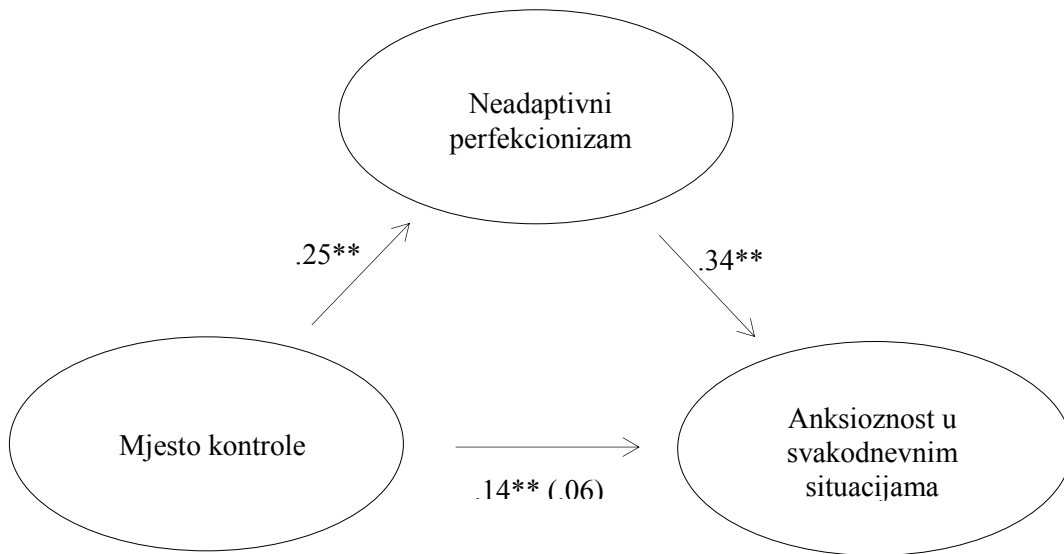
### Prilog A



Slika 1.  $\beta$  koeficijenti dobiveni pri ispitivanju medijacijskog efekta neadaptivnog perfekcionizma u odnosu mjesta kontrole i anksioznosti u situacijama socijalne evaluacije ( $N=368$ ); \* $p < .05$ , \*\* $p < .01$



Slika 2.  $\beta$  koeficijenti dobiveni pri ispitivanju medijacijskog efekta neadaptivnog perfekcionizma u odnosu roda i anksioznosti u novim i nejasnim situacijama ( $N=368$ ); \* $p < .05$ , \*\* $p < .01$



Slika 3.  $\beta$  koeficijenti dobiveni pri ispitivanju medijacijskog efekta neadaptivnog perfekcionizma u odnosu mjesta kontrole i anksioznosti u svakodnevnim situacijama ( $N=368$ ); \*\* $p < .01$

## SOCIODEMOGRAFSKI UPITNIK

Molimo Vas da odgovorite na sljedeća pitanja odabirom jednog od ponuđenih odgovora ili upisivanjem odgovora tamo gdje je to zatraženo.

**1. Rod:** M / Ž

**2. Dob (godine):** \_\_\_\_\_

**3. Stupanj obrazovanja:**

- a) osnovna škola
- b) srednja škola
- c) viša škola (trogodišnji studij)
- d) fakultet (preddiplomski i diplomski studij)
- e) poslijediplomski specijalistički studij ili doktorat znanosti

**4. Radni status:**

- a) Učenik/ca ili student/ica
- b) Zaposlen/a
- c) Nezaposlen/a
- d) Umirovljen/a
- e) Ostalo

**5. Imate li dijagnosticiranu jednu ili više kroničnih tjelesnih bolesti ili psihičkih poremećaja (npr. srčana oboljenja, astmu, dijabetes, depresiju, PTSP, panični poremećaj...)?**

DA / NE

## Prilog C

### APS-R

Pred Vama se nalaze tvrdnje kojima se ispituju stavovi pojedinaca o sebi, svojim postupcima i drugim ljudima. Ovdje nema točnih ili netočnih odgovora. Molimo Vas da pažljivo pročitate svaku tvrdnju i da na priloženoj ljestvici od 7 stupnjeva označite svoj stupanj slaganja. Pri tome se koristite svojim prvim dojmom i nemojte se predugo zadržavati na pojedinim tvrdnjama.

1	2	3	4	5	6	7
uopće se ne slažem	ne slažem se	donekle se ne slažem	niti se slažem niti se ne slažem	donekle se slažem	slažem se	u potpunosti se slažem
1. Uvijek za svoj uradak na poslu ili fakultetu postavljam visoke kriterije.						1 2 3 4 5 6 7
2. Ja sam osoba koja voli red.						1 2 3 4 5 6 7
3. Često se uzrujavam jer ne uspijevam ostvariti svoje ciljeve.						1 2 3 4 5 6 7
4. Urednost mi je važna.						1 2 3 4 5 6 7
5. Ako ne očekuješ mnogo od sebe nikada nećeš uspjeti.						1 2 3 4 5 6 7
6. Meni ni moj najbolji uradak nikada nije dovoljno dobar.						1 2 3 4 5 6 7
7. Mislim da stvari treba uvijek pospremiti na svoje mjesto.						1 2 3 4 5 6 7
8. Imam visoka očekivanja od sebe.						1 2 3 4 5 6 7
9. Rijetko ostvarujem svoja visoka očekivanja.						1 2 3 4 5 6 7
10. Volim uvijek biti organiziran(a) i pridržavati se reda.						1 2 3 4 5 6 7
11. I kada dajem sve od sebe, to mi se nikada ne čini dovoljnim.						1 2 3 4 5 6 7
12. Sebi postavljam vrlo visoke kriterije.						1 2 3 4 5 6 7
13. Nikada nisam zadovoljan(na) svojim postignućima.						1 2 3 4 5 6 7
14. Očekujem najbolje od sebe.						1 2 3 4 5 6 7
15. Često se brinem da se neću moći mjeriti s vlastitim očekivanjima.						1 2 3 4 5 6 7
16. Moj uradak rijetko dostiže moja očekivanja.						1 2 3 4 5 6 7
17. Nisam zadovoljan(na) čak i kada znam da sam dao(la) sve od sebe.						1 2 3 4 5 6 7
18. Trudim se dati sve od sebe u svemu što radim.						1 2 3 4 5 6 7
19. Rijetko sam u stanju dostići svoje visoke kriterije.						1 2 3 4 5 6 7
20. Jedva da sam ikad zadovoljan(na) svojim uradcima.						1 2 3 4 5 6 7
21. Rijetko se osjećam da je ono što sam napravio(la) dovoljno dobro.						1 2 3 4 5 6 7
22. Imam izraženu težnju k savršenstvu.						1 2 3 4 5 6 7
23. Često sam razočaran(na) nakon nekog posla jer osjećam da sam to mogao(la) bolje napraviti.						1 2 3 4 5 6 7

## Prilog D

### RI-E

Ovim upitnikom želimo ispitati kako neki važniji događaji u našem društvu djeluju na različite ljude. Svaki zadatak sastoji se od dvije tvrdnje označene slovima **a** i **b**. Molimo vas da izaberete **samo jednu** od dvije predložene tvrdnje i to onu za koju Vi **stvarno vjerujete da je istinitija**, a ne onu za koju mislite da biste ju trebali izabrati zato jer drugi tako misle ili onu za koju biste željeli da je istinitija. U nekim slučajevima može Vam se učiniti da su obje od predloženih tvrdnji podjednako istinite ili neistinite. Tada ipak izaberite samo jednu tvrdnju i to onu za koju smatrate da bolje izražava Vaše mišljenje.

#### VIŠE VJERUJEM DA:

1. a) Djeca upadaju u neprilike jer ih njihovi roditelji previše kažnjavaju.  
b) Nevolje s većinom djece u današnje vrijeme nastaju zbog toga što ih njihovi roditelji previše maze.
2. a) Mnogi nepovoljni događaji u životu čovjeka djelomično su rezultat loše sreće.  
b) Ljudske nevolje posljedice su grešaka koje čine sami ljudi.
3. a) Jedan od najvažnijih razloga postojanja ratova je u tome što ljudi nemaju dovoljno interesa za politiku.  
b) Uvijek će biti ratova bez obzira na to koliko uporno ljudi pokušavali da ih spriječe.
4. a) Kad se sve uzme u obzir, ljudi ipak dolaze do ugleda kojeg zaslužuju na ovom svijetu.  
b) Individualne vrijednosti, nažalost, često prolaze neopaženo bez obzira na to koliko se netko trudio.
5. a) Potpuno je neopravdano mišljenje da su nastavnici nepravedni prema svojim studentima i učenicima.  
b) Mnogi studenti i učenici ne shvaćaju uolikoj su mjeri njihove ocjene rezultat slučaja.
6. a) Bez prave prilike nitko ne može postati dobar vođa.  
b) Sposobni ljudi koji nisu uspjeli postati vođe zapravo nisu iskoristili svoju priliku.
7. a) Bez obzira koliko se vi trudili, neki ljudi vas naprosto ne vole.  
b) Oni koji ne mogu navesti ljude da ih zavole ne znaju postupati s ljudima.
8. a) Nasljeđe igra najvažniju ulogu u određivanju čovjekove ličnosti.  
b) Stečeno iskustvo pojedinca određuje kakva će netko biti osoba.
9. a) Često sam se uvjerio u to da će se doista dogoditi ono što se “mora” dogoditi.  
b) Za mene se pouzdavanje u sudbinu nikada nije pokazalo tako uspješnim kao odluka da sam/a poduzmem neku akciju.

10. a) Ako je student ili učenik neko gradivo dobro naučio, ne može se dogoditi da ne uspije na nekom testu znanja.  
b) Često se događa da su ispitna pitanja tako malo povezana s gradivom da učenje postaje sasvim besmisleno.
11. a) Da bi se postigao neki uspjeh valja uporno raditi, sreća pri tome ima malu ili nikakvu ulogu.  
b) Hoće li netko dobiti dobar posao ne ovisi toliko o njemu samome koliko o tome je li se “našao” u pravo vrijeme na pravom mjestu.
12. a) Običan građanin može utjecati na odluke vlade.  
b) U ovome svijetu poteze povlači nekoliko moćnih pojedinaca dok običan čovjek u tom pogledu ne može ništa učiniti.
13. a) Kad pravim planove gotovo sam siguran/na da ih mogu ostvariti.  
b) Nije baš mudro planirati na duži rok jer se na kraju ispostavi da su događaji ionako stvar dobre ili loše sreće.
14. a) Postoje ljudi koji naprosto nisu dobri.  
b) Uvijek se u čovjeka nađe nešto dobrog.
15. a) Kad se radi o meni, sreća igra malu ili nikakvu ulogu u postizanju onoga što želim.  
b) Često bismo i prema slučaju, odnosno “naslijepo”, mogli podjednako dobro odlučiti što nam je činiti.
16. a) To hoće li netko uspjeti često ovisi o tome je li dovoljno sretan da se nađe na “pravom mjestu”.  
b) Ono što ljudi postižu ovisi o njihovim sposobnostima, sreća s tim nema skoro nikakve veze.
17. a) Sudeći prema onome što se u svijetu događa, mnogi od nas su žrtve sila koje se ne mogu kontrolirati ni razumijeti.  
b) Ljudi bi mogli kontrolirati svjetska zbivanja kada bi aktivno sudjelovali u političkom i društvenom životu.
18. a) Mnogi ljudi ne shvaćaju u kolikoj mjeri su njihovi životi pod utjecajem slučajnih zbivanja.  
b) Sreća zapravo ne postoji.
19. a) Ljudi bi trebali priznavati svoje greške.  
b) Obično je pametnije prikriti svoje greške.
20. a) Teško je saznati voli li vas netko uistinu ili ne.  
b) Koliko ćete prijatelja imati ovisi o tome jeste li draga i simpatična osoba.
21. a) Kad se sve uzme u obzir, broj dobrih i loših stvari koje nam se događaju u životu je podjednak.  
b) Najveći broj nevolja rezultat su nesposobnosti, neznanja, lijenosti ili svega toga zajedno.
22. a) Kada bismo se potrudili mogli bismo iskorijeniti korupciju.  
b) Običnim ljudima teško je kontrolirati ono što se događa u uredima društvenih organizacija.

23. a) Ponekad mi nije jasno kako nastavnici dolaze do ocjena koje daju svojim studentima i učenicima.  
b) Ocjene koje dobivam ovise o tome koliko učim.
24. a) Dobar vođa je onaj koji podanicima dopušta da sami odluče što će raditi.  
b) Dobar vođa daje ljudima do znanja što je njihov posao.
25. a) Često osjećam da imam malo utjecaja na ono što mi se događa.  
b) Ne mogu vjerovati u to da sreća ili slučaj igraju važnu ulogu u mom životu.
26. a) Ljudi su osamljeni zato što se ne trude biti druželjubivi.  
b) Nema previše smisla truditi se da se dopadnete drugim ljudima. Naime, ili vas netko voli ili ne.
27. a) Previše se naglašava važnost tjelesnog odgoja u školama.  
b) Grupni sportovi su odličan način izgrađivanja karaktera.
28. a) Ono što mi se događa ovisi samo o meni.  
b) Ponekad osjetim kako nemam dovoljnu kontrolu nad onim što mi se događa u životu.
29. a) Nije mi jasno zašto se političari ponašaju onako kako se ponašaju.  
b) Šire gledano, ljudi su odgovorni za lošu vladu, kako na lokalnom, tako i na nacionalnom planu.



## Prilog E

## MAAS

Dolje su navedene tvrdnje o Vašim svakodnevnim iskustvima. Koristeći ljestvicu od 1-6, molimo Vas da označite koliko često imate takva iskustva. Molimo da odgovarate prema tome kakva su **zaista Vaša iskustva**, a **ne** kakva mislite da bi trebala biti.

	SKORO UVLJEK	VRLO ČESTO	PONEKAD	RIJETKO	VRLO RIJETKO	SKORO NIKAD
1. Mogao/la bih doživjeti neku emociju, a postati je svjestan/na tek nakon nekog vremena.	1	2	3	4	5	6
2. Razbijem ili prolijem nešto zbog nemara, nepažnje ili zbog toga što mislim o nečem drugom.	1	2	3	4	5	6
3. Teško mi je ostati usredotočen/a na ono što se upravo sada događa.	1	2	3	4	5	6
4. Obično brzo hodam kada negdje idem, a da putem ne obraćam pažnju na ono što proživljavam.	1	2	3	4	5	6
5. Obično ne primjećujem znakove tjelesne napetosti ili nelagode sve dok mi zaista ne privuku pažnju.	1	2	3	4	5	6
6. Zaboravim ime osobe gotovo odmah kada mi ga prvi put kaže.	1	2	3	4	5	6
7. Čini mi se da funkcioniram po automatizmu, bez mnogo svjesnosti o tome što radim.	1	2	3	4	5	6
8. Brzo obavljam stvari, a da nisam uistinu usmjeren/a na njih.	1	2	3	4	5	6
9. Toliko se usmjerim na cilj koji želim postići da izgubim osjećaj o tome što upravo radim da bih ga postigao/la.	1	2	3	4	5	6
10. Obavljam poslove i zadatke automatski, a da nisam svjestan/na što radim.	1	2	3	4	5	6
11. Dogodi mi se da nekog slušam „jednim uhom“ i istodobno radim nešto drugo.	1	2	3	4	5	6
12. Dogodi mi se da odem na mjesta kao na „automatskom pilotu“ i onda se pitam zašto sam tamo išao/la.	1	2	3	4	5	6
13. Znam biti preokupiran/a budućnošću ili prošlošću.	1	2	3	4	5	6
14. Dogodi mi se da radim nešto, a da pri tome ne obraćam pažnju na to što radim.	1	2	3	4	5	6
15. Znam nešto grickati, a da nisam svjestan/na da jedem.	1	2	3	4	5	6

## EMAS-T

Dolje je navedeno 36 tvrdnji koje su opisi reakcija i stavova prema različitim tipovima situacija. Odaberite broj od 1 (uopće ne) do 5 (jako) da biste opisali Vaše reakcije i stavove prema tim situacijama.

- 1. Zamislite da se nalazite u situaciji gdje Vas drugi procjenjuju.** Prvenstveno nas zanimaju Vaše reakcije **općenito** u situacijama gdje Vas drugi procjenjuju ili promatraju. To uključuje radne, školske, sportske i druge socijalne situacije gdje bi se moglo dogoditi da Vas ljudi promatraju, ocjenjuju ili procjenjuju.

**1 = uopće ne, 5 = jako**

1. Uzrujan/a sam	1	2	3	4	5
2. Znojim se	1	2	3	4	5
3. Opušten/a sam	1	2	3	4	5
4. Osjećam se nelagodno	1	2	3	4	5
5. Osjećam podrhtavanje u želucu	1	2	3	4	5
6. Napet/a sam	1	2	3	4	5
7. Srce mi ubrzano radi	1	2	3	4	5
8. Osjećam se tjeskobno	1	2	3	4	5
9. Nervozan/na sam	1	2	3	4	5

- 2. Zamislite da se nalazite u situaciji u kojoj se možete suočiti s tjelesnom opasnošću.** Prvenstveno nas zanimaju Vaše reakcije **općenito** na situacije koje uključuju moguće bolne i tjelesno opasne stvari, objekte ili događaje – odnosno situacije u kojima možete osjetiti tjelesnu bol ili biti tjelesno povrijeđeni.

**1 = uopće ne, 5 = jako**

1. Uzrujan/a sam	1	2	3	4	5
2. Znojim se	1	2	3	4	5
3. Opušten/a sam	1	2	3	4	5
4. Osjećam se nelagodno	1	2	3	4	5
5. Osjećam podrhtavanje u želucu	1	2	3	4	5
6. Napet/a sam	1	2	3	4	5
7. Srce mi ubrzano radi	1	2	3	4	5
8. Osjećam se tjeskobno	1	2	3	4	5
9. Nervozan/na sam	1	2	3	4	5

3. **Zamislite da se nalazite u novoj i nepoznatoj situaciji.** Prvenstveno nas zanimaju Vaše reakcije **općenito** na nove, neobične, ili nepoznate situacije uključujući one u kojima niste sigurni u to što Vas očekuje. Tu možete uzeti u obzir i ljude i objekte ili oboje.

**1 = uopće ne, 5 = jako**

1. Uzrujan/a sam	1	2	3	4	5
2. Znojim se	1	2	3	4	5
3. Opušten/a sam	1	2	3	4	5
4. Osjećam se nelagodno	1	2	3	4	5
5. Osjećam podrhtavanje u želucu	1	2	3	4	5
6. Napet/a sam	1	2	3	4	5
7. Srce mi ubrzano radi	1	2	3	4	5
8. Osjećam se tjeskobno	1	2	3	4	5
9. Nervozan/na sam	1	2	3	4	5

4. **Zamislite sebe u svakodnevnom i uobičajenim aktivnostima.** Prvenstveno nas zanimaju Vaše reakcije **općenito** na situacije s kojima se obično susrećete u Vašem svakodnevnom životu. To jest, kako se Vi **obično** osjećate dok se – na primjer, odijevate, čitate novine, ručate i slično.

**1 = uopće ne, 5 = jako**

1. Uzrujan/a sam	1	2	3	4	5
2. Znojim se	1	2	3	4	5
3. Opušten/a sam	1	2	3	4	5
4. Osjećam se nelagodno	1	2	3	4	5
5. Osjećam podrhtavanje u želucu	1	2	3	4	5
6. Napet/a sam	1	2	3	4	5
7. Srce mi ubrzano radi	1	2	3	4	5
8. Osjećam se tjeskobno	1	2	3	4	5
9. Nervozan/na sam	1	2	3	4	5