



UNIVERZITET U NOVOM SADU
FILOZOFSKI FAKULTET
ODSEK ZA PSIHOLOGIJU

**RELACIJE IZMEĐU STRES-PROCESA I ISPITNE ANKSIOZNOSTI –
DISTORZIJE U SEĆANJIMA NA EMOCIJE IZ PROŠLIH STRESNIH
TRANSAKCIJA
DOKTORSKA DISERTACIJA**

Mentor: Prof. dr Ljiljana Mihi

Kandidat: mr Ana Genc

Novi Sad, 2014. godine

UNIVERZITET U NOVOM SADU
FILOZOFSKI FAKULTET

KLJU NA DOKUMENTACIJSKA INFORMACIJA

Redni broj: RBR	
Identifikacioni broj: IBR	
Tip dokumentacije: TD	Monografska dokumentacija
Tip zapisa: TZ	Tekstualni štampani materijal
Vrsta rada (dipl., mag., dokt.): VR	Doktorska disertacija
Ime i prezime autora: AU	mr Ana Genc
Mentor (titula, ime, prezime, zvanje): MN	Prof. dr Ljiljana Mihi , Odsek za za psihologiju, Filozofski fakultet u Novom Sadu
Naslov rada: NR	Relacije izme u stres-procesa i ispitne anksioznosti – distorzije u se anjima na emocije iz prošlih stresnih transakcija
Jezik publikacije: JP	srpski (latinica)
Jezik izvoda: JI	srpski/engleski
Zemlja publikovanja: ZP	Srbija
Uže geografsko podru je: UGP	Vojvodina
Godina: GO	2014

Izdava : IZ	autorski reprint
Mesto i adresa: MA	Novi Sad, dr Zorana in i a 2

Fizi ki opis rada: FO	(8 poglavlja / 363 stranica / 88 tabela / 4 slike / 238 referenci / 28 priloga)
Nau na oblast: NO	Psihologija
Nau na disciplina: ND	Klini ka psihologija – mentalno zdravlje
Predmetna odrednica, klju ne re i: PO	Stres-proces, ispitna anksioznost, suo avanje sa stresom, resursi za suo avanje sa stresom, memorijske distorzije
UDK	
uva se: U	Biblioteka Odseka za psihologiju, Filozofski fakultet, Univerzitet u Novom Sadu
Važna napomena: VN	
Izvod: IZ	(12. str.)
Datum prihvatanja teme od strane NN ve a: DP	8. 10. 2009.
Datum odbrane: DO	
lanovi komisije: (ime i prezime / titula / zvanje / naziv organizacije / status) KO	predsednik: lan: lan:

UNIVERSITY OF NOVI SAD
FACULTY OF PHILOSOPHY

KEY WORDS DOCUMENTATION

Accession number: ANO	
Identification number: INO	
Document type: DT	Monograph documentation
Type of record: TR	Textual printed material
Contents code: CC	PhD Thesis
Author: AU	mr Ana Genc
Mentor: MN	Ljiljana Mihi , PhD, Associate Professor, Department of Psychology, Faculty of Philosophy, University of Novi Sad
Title: TI	Relationships between the stress-process and test anxiety – distortions in memory for emotions from past stressful transactions
Language of text: LT	Serbian (Latin)
Language of abstract: LA	Serbian/English
Country of publication: CP	Serbia
Locality of publication: LP	Vojvodina
Publication year: PY	2014

Publisher: PU	Author's reprint
Publication place: PP	Novi Sad, dr Zorana in i a 2

Physical description: PD	(8 chapters / 363 pages / 88 tables / 4 pictures / 238 references / 28 appendices)
Scientific field SF	Psychology
Scientific discipline SD	Clinical psychology – mental health
Subject, Key words SKW	Stress-process, test anxiety, coping, coping resources, memory distortions
UC	
Holding data: HD	The Library of the Faculty of Philosophy, University of Novi Sad
Note: N	
Abstract: AB	(12 p.)
Accepted on Scientific Board on: AS	8. 10. 2009.
Defended: DE	
Thesis Defend Board: DB	president: member: member:

SADRŽAJ

REZIME	12
ABSRTACT	13
UVOD	16
TEORIJSKI DEO	19
1. STRES-PROCES	20
1.1. UVODNA RAZMATRANJA O STRESU	20
1.2. ISTORIJSKI RAZVOJ POIMANJA FENOMENA STRESA	22
1.2.1. Stimulusna konceptualizacija stresa	22
1.2.1.1. Veliki životni događaji	24
1.2.1.2. Hronični stresori	26
1.2.1.3. Traumatski stresori	27
1.2.1.4. Mikrostressori	28
1.2.2. Reakcijska konceptualizacija stresa	29
1.2.2.1. Fiziološke odrednice distresa	30
1.2.2.2. Intrapsihičke komponente distresa	31
1.3. SAVREMENE KONCEPTUALIZACIJE FENOMENA STRESA	34
1.3.1. Transakcionistički model stres-procesa	35
1.3.2. Drugi savremeni modeli stres-procesa	37
1.3.2.1. Model Tejlora i Aspinvala	38
1.4. ULAZNE VARIJABLE STRES-PROCESA	43
1.4.1. Ispitna anksioznost kao specifična vrsta stresora	43
1.4.1.1. Prevalenca ispitne anksioznosti	45
1.4.1.2. Kratak istorijski pregled istraživanja ispitne anksioznosti ...	46
1.4.1.3. Šta je u stvari ispitna anksioznost? – definicije, konceptualizacije i terminološko-pojmovne nedoumice	51
1.4.1.4. Struktura konstrukta ispitne anksioznosti	57
<u>Kognitivna faceta ispitne anksioznosti – briga</u>	57
<u>Afektivna faceta ispitne anksioznosti – senzitivnost</u>	59
<u>Bihevioralna faceta ispitne anksioznosti</u>	61
1.4.1.5. Teorijski modeli ispitne anksioznosti.....	62
<u>„Drive“ modeli (Pokretni modeli)</u>	63
<u>Model interferencije</u>	64

<u>Model deficita veština</u>	65
<u>Savremeni transakcionisti ki model ispitne anksioznosti</u>	67
<i>1.4.1.6. Temporalne karakteristike ispitne anksioznosti</i>	68
<u>Temporalne karakteristike brige i senzitivnosti</u>	70
<i>1.4.1.7. Kategorije ispitno anksioznih studenata</i>	71
<i>1.4.2.8. Individualne i grupne razlike u ispitnoj anksioznosti</i>	74
<u>Polne razlike u ispitnoj anksioznosti</u>	74
<u>Ispitna anksioznost i uzrast</u>	75
<u>Ispitna anksioznost i socioekonomski status</u>	76
<u>Kroskulturalna istraživanja ispitne anksioznosti</u>	77
<i>1.4.1.9. Li ni korelati ispitne anksioznosti</i>	79
<i>1.4.1.10. Ispitna anksioznost i uspeh</i>	86
<u>Medijator varijable u relaciji ispitna anksioznost – uspeh</u>	88
<u>Moderator varijable u relaciji ispitna anksioznost – uspeh</u>	89
<u>Razlike izme u efekata brige i senzitivnosti na uspeh</u>	93
1.5. MEDIJATOR VARIJABLE U OKVIRU STRES-PROCESA	93
1.5.1. Kognitivna procena stresora	94
1.5.2. Suo avanje sa stresom	98
1.5.2.1. Psihoanaliti ko poimanje suo avanja sa stresom	99
1.5.2.2. Bihejvioristi ko poimanje suo avanja sa stresom	100
1.5.2.3. Trait modeli suo avanja sa stresom	101
1.5.2.4. Transkacionisti ka teorija suo avanja sa stresom	103
<u>Funkcije suo avanja</u>	104
1.5.2.1. Kognitivne procene i suo avanje sa ispitnom anksioznoš u ..	109
1.6. MODERATOR VARIJABLE U OKVIRU STRES-PROCESA	113
1.6.1. Osobine li nosti i stres-proces	113
1.6.1.1. Predanosti i verovanja	115
1.6.1.2. Naj eš e istraživane osobine li nosti u stres-procesu	116
1.6.1.3. Perfekcionizam	121
<u>Perfekcionizam i varijable stres-procesa</u>	126
1.6.2. Resursi za suo avanje sa stresom	132
1.6.2.1. Dispozicioni optimizam	135
1.6.2.2. Generalna samoefkASNOST	137
1.6.2.3. Kritike na ra un istraživanja resursa	139

2. ULOGA MEMORIJE U ISTRAŽIVANJU EMOCIJA	140
2.1. SE ANJA NA DOGA AJE IZ PROŠLOSTI	141
2.2. SE ANJA NA EMOCIJE IZ PROŠLOSTI	145
2.3. SE ANJA NA SUO AVANJE SA STRESOM IZ PROŠLOSTI	149
2.4. SE ANJE I LI NOST	153
EMPIRIJSKI DEO	156
3. NACRT ISTRAŽIVANJA	157
3.1. PROBLEM ISTRAŽIVANJA	157
3.2. CILJEVI ISTRAŽIVANJA	158
3.3. HIPOTEZE I ISTRAŽIVA KA PITANJA	161
3.3.1. Memorijske distrozije	165
3.4. UZORAK ISPITANIKA	166
3.5. ORGANIZACIJA I TOK ISTRAŽIVANJA	167
3.6. VARIJABLE ISTRAŽIVANJA I INSTRUMENTI ZA PRIKUPLJANJE PODATAKA	168
3.7. STATISTI KA OBRADA PODATAKA	174
4. REZULTATI ISTRAŽIVANJA	177
4.1. EKSPLOKATIVNE FAKTORSKE ANALIZE	177
4.1.1. Eksplorativna faktorska analiza – TAI_1	177
4.1.2. Eksplorativna faktorska analiza – TAI_2	182
4.1.3. Eksplorativna faktorska analiza – CITS_1	184
4.1.4. Eksplorativna faktorska analiza – CITS_2	187
4.1.5. Eksplorativna faktorska analiza APS-R	191
4.2. DESKRIPTIVNA STATISTIKA	194
4.3. MEHANIZMI SUO AVANJA SA STRESOM KAO MEDIJATORI IZME U IZRAŽENOSTI ISPITNE ANKSIOZNOSTI I USPEHA NA KOLOKVIJUMU I EMOCIONALNOG STANJA NAKON KOLOKVIJUMA	195
4.4. OPTIMIZAM I GENERALNA SAMOEFIKASNOST KAO MODERATORI RELACIJA IZME U IZRAŽENOSTI ISPITNE ANKSIOZNOSTI, MEHANIZAMA SUO AVANJA SA STRESOM I USPEHA I EMOCIONALNOG STANJA NAKON KOLOKVIJUMA	205
4.4.1. Optimizam kao moderator relacija izme u ispitne anksioznosti, mehanizama suo avanja i uspeha na kolokvijumu	206

4.4.2. Opšta samoefikasnost kao moderator relacija izme u ispitne anksioznosti, mehanizama suo avanja i uspeha na kolokvijumu	209
4.4.3. Optimizam kao moderator relacija izme u ispitne anksioznosti, mehanizama suo avanja i pozitivnog afektiviteta nakon kolokvijuma	211
4.4.4. Opšta samoefikasnost kao moderator relacija izme u ispitne anksioznosti, mehanizama suo avanja i pozitivnog afektiviteta nakon kolokvijuma	213
4.4.5. Optimizam kao moderator relacija izme u ispitne anksioznosti, mehanizama suo avanja i negativnog afektiviteta nakon kolokvijuma	216
4.4.6. Opšta samoefikasnost kao moderator relacija izme u ispitne anksioznosti, mehanizama suo avanja i negativnog afektiviteta nakon kolokvijuma	218
4.5. OSOBINA NEUROTICIZMA KAO MODERATOR RELACIJA IZME U IZRAŽENOSTI ISPITNE ANKSIOZNOSTI, MEHANIZAMA SUO AVANJA SA STRESOM I USPEHA I EMOCIONALNOG STANJA NAKON KOLOKVIJUMA	220
4.5.1. Neuroticizam kao moderator relacija izme u ispitne anksioznosti, mehanizama suo avanja i uspeha na kolokvijumu	221
4.5.2. Neuroticizam kao moderator relacija izme u ispitne anksioznosti, mehanizama suo avanja i pozitivnog afektiviteta nakon kolokvijuma	223
4.5.3. Neuroticizam kao moderator relacija izme u ispitne anksioznosti, mehanizama suo avanja i negativnog afektiviteta nakon kolokvijuma	224
4.6. OSOBINA PERFEKCIONIZMA KAO MODERATOR RELACIJA IZME U IZRAŽENOSTI ISPITNE ANKSIOZNOSTI, MEHANIZAMA SUO AVANJA SA STRESOM I USPEHA I EMOCIONALNOG STANJA NAKON KOLOKVIJUMA	226
4.6.1. Visoki standardi kao moderator relacija izme u ispitne anksioznosti, mehanizama suo avanja i uspeha na kolokvijumu	227
4.6.2. Urednost kao moderator relacija izme u ispitne anksioznosti, mehanizama suo avanja i uspeha na kolokvijumu	228
4.6.3. Diskrepanca kao moderator relacija izme u ispitne anksioznosti, mehanizama suo avanja i uspeha na kolokvijumu	231
4.6.4. Visoki standardi kao moderator relacija izme u ispitne anksioznosti, mehanizama suo avanja i pozitivnog afektiviteta nakon kolokvijuma	233
4.6.5. Urednost kao moderator relacija izme u ispitne anksioznosti, mehanizama suo avanja i pozitivnog afektiviteta nakon kolokvijuma	235

4.6.6. Diskrepanca kao moderator relacija izme u ispitne anksioznosti, mehanizama suo avanja i pozitivnog afektiviteta nakon kolokvijuma	237
4.6.7. Visoki standardi kao moderator relacija izme u ispitne anksioznosti, mehanizama suo avanja i negativnog afektiviteta nakon kolokvijuma	239
4.6.8. Urednost kao moderator relacija izme u ispitne anksioznosti, mehanizama suo avanja i negativnog afektiviteta nakon kolokvijuma	241
4.6.9. Diskrepanca kao moderator relacija izme u ispitne anksioznosti, mehanizama suo avanja i negativnog afektiviteta nakon kolokvijuma	245
4.7. MEMORIJSKE DISTORZIJE	247
4.7.1. Ta nost se anja na stepen izraženosti ispitne anksioznosti i emocionalnog stanja iz prošlosti – uloga osobine neuroticizma i potignutog uspeha na kolokvijumu	247
4.7.2. Ta nost se anja na suo avanje sa stresom iz prošlosti	249
5. DISKUSIJA	250
5.1. RELACIJE IZME U VARIJABLI STRES-PROCESA	250
5.1.1. Relacije izme u ispitne anksioznosti, suo avanja i ishoda stresne transakcije	251
5.1.1.1. <i>Uspeh kao izlazna varijabla</i>	251
5.1.1.2. <i>Emocionalno stanje kao izlazna varijabla</i>	256
5.1.2. Resursi za suo avanje kao moderator relacija izme u ispitne anksioznosti, suo avanja i ishoda stresne transakcije	262
5.1.2.1. <i>Optimizam kao moderator</i>	262
5.1.2.2. <i>Generalna samoeфикаsnost kao moderator</i>	272
5.1.3. Osobine li nosti kao moderator relacija izme u ispitne anksioznosti, suo avanja i ishoda stresne-transakcije	279
5.1.3.1. <i>Neuroticizam kao moderator</i>	279
5.1.3.2. <i>Perfektionizam kao moderator</i>	283
<u>Visoki standardi kao moderator</u>	283
<u>Urednost kao moderator</u>	286
<u>Diskrepanca kao moderator</u>	291
5.2. DISTORZIJE U SE ANJIMA NA PROŠLE STRESNE TRANSAKCIJE	294
5.2.1. Ta nost se anja na emocije iz prošlosti	295
5.2.2. Uloga neuroticizma u ta nosti se anja na emocije iz prošlosti ...	299

5.2.3. Uloga uspeha na kolokvijumu u ta nosti se anja na emocije iz prošlosti	300
5.2.4. Ta nost se anja na suo avanje sa stresom iz prošlosti	302
6. ZAKLJU AK	303
6.1. SNAGE I OGRANI ENJA ISTRAŽIVANJA	314
7. LITERATURA	320
8. PRILOZI	339

REZIME

Disertacija je usmerena na dva glavna istraživa ka pitanja: na ispitivanje složenih me uodnosa varijabli relevantnih za fenomen stres-procesa u kontekstu ispitne anksioznosti i na istraživanje grešaka u se anjima na emocije, misli i ponašanja iz konkretne prošle stresne transakcije. Teorijsku bazu rada predstavlja u ovoj studiji revidirana verzija modela Tejlora i Aspinvala (*The Taylor and Aspinwall Model*, 1996), koji podrazumeva sveobuhvatan i savremen konceptualni okvir za razumevanje komponenti generi kog pojma stresa i njihovih me usobnih relacija. Ovde validirani model obuhvata etiri grupe promenljivih: a) stresor (ispitna anksioznost), b) suo avanje sa stresom (tri kategorije mehanizama prevladavanja: suo avanje usmereno na zadatak, suo avanje usmereno na emocije i izbegavanje), c) karakteristike li nosti (optimizam i generalna samoeфикаsnost kao internalni resursi za suo avanje sa stresom, i dve stabilne osobine li nosti, relevantne za domen akademskog života: perfekcionizam i neuroticizam), i d) izlazne varijable stres-procesa (uspeh postignut na kolokvijumu i emocionalno stanje studenata neposredno nakon ispitne situacije).

Istraživanje je sprovedeno na prigodnom uzorku od ukupno 263 studenata, koji poha aju studije psihologije i germanistike na Filozofskom fakultetu u Novom Sadu. Nacrt istraživanja koncipiran je na na in, koji je omogu io prikupljanje podataka u dva distinktivna vremena merenja: neposredno pre i odmah nakon polaganja kolokvijuma, te mesec dana posle ove ispitne situacije. Ispitivanje prostora varijabli stres-procesa obavljeno je primenom slede ih mernih instrumenata: upitnik za procenu ispitne anksioznosti (TAI), inventar za registrovanje na ina suo avanja sa kognitivnim zadacima (CITS), upitnik za merenje perfekcionizma (APS-R), skala dispozicionog optimizma (LOT-R), skala generalne samoeфикаsnosti (GSE), subskala neuroticizma iz „Big Five” inventara li nosti i upitnik za procenu pozitivnog i negativnog afektiviteta (SIAB-PANAS).

Dobijeni rezultati, koji su proizišli iz razmatranja prve grupe istraživa kih pitanja, sugerišu da mehanizmi suo avanja usmereni na emocije predstavljaju statisti ki zna ajne medijatore relacija, koje postoje izme u visine izraženosti ispitne anksioznosti, s jedne strane, i uspeha na kolokvijumu i emocionalnog stanja ispitanika neposredno nakon ispitne situacije, s druge strane. Nadalje, u radu su detaljno prikazani i prodiskutovani specifi ni uslovi, pod kojima odre eni nivo razvijenosti

ispitivanih moderator varijabli (optimizam, generalna samoefikasnost, neuroticizam i tri podvrste perfekcionizma) značajno menja sledeće relacije: a) ispitna anksioznost – izbor strategija za suočavanje, b) primenjeni mehanizmi prevladavanja – ishodi ispitivane stresne transakcije i c) direktna veza između stresora i izlaznih varijabli.

Prilikom ispitivanja memorijskih distorzija, ustanovljeno je da su studenti generalno skloni naknadnom potcenjivanju svoje sopstvene ispitne anksioznosti, koja je postojala u realnoj situaciji polaganja kolokvijuma, kao i precenjivanju pozitivnih ishodnih emocija. Nalazi takođe sugerišu da osobina neuroticizma i uspeh postignut na testu znanja nisu u značajnoj meri delovali na greške učesnika na osnovu prošle stresne transakcije. Na posletku, utvrđeno je da su ispitanici relativno takođe evocirali svoje na primenjene strategije suočavanja, koje spadaju u kategorije prevladavanja usmerenog na zadatak i izbegavanje, dok su potcenili svoju i učestalost korišćenja mehanizama suočavanja usmerenih na emocije.

Ključne reči: stres-proces, ispitna anksioznost, suočavanje sa stresom, resursi za suočavanje sa stresom, memorijske distorzije

ABSTRACT

The thesis is focused on two main research issues, as follows: examination of complex interrelationships among variables relevant to the phenomenon of the stress-process in the context of test anxiety and study of distortions in the memory for emotions, thoughts and behavior in a particular previous stressful transaction. The theoretical basis of the thesis presented in this study is a revised version of the Taylor and Aspinwall model (The Taylor and Aspinwall Model, 1996), which includes a comprehensive and contemporary conceptual framework for understanding the components of a generic phenomenon of the stress concept and their mutual relations. The validated model includes four sets of variables: a) stressor (test anxiety), b) coping (three categories of coping mechanisms: task-focused coping, emotion-focused coping, and avoidance), c) personality traits (optimism and general self-efficacy as internal resources for coping, and two stable personality traits relevant to the domain of academic life: perfectionism and neuroticism), and d) the output variables of the stress-process (success achieved at the colloquium and the emotional state of students immediately after the test situation).

The research was carried out on a sample of 263 students of Psychology studies and German Language and Literature studies at the University of Novi Sad. The research design enabled data collection within two distinct times of measurement: immediately before and immediately after passing the colloquium (test), and a month after the test situation. Examination of the stress-process variable space was carried out by application of the following measuring instruments: Test Anxiety Inventory (TAI), Coping Inventory for Task Stress (CITS), The Almost Perfect Scale-Revised (APS-R), Life Orientation Test-Revised (LOT-R), General Self-Efficacy Scale (GSE), the neuroticism subscale from the "Big Five" personality inventory, and the Serbian adaptation of the Positive and Negative Affect Schedule (SIAB-PANAS).

The obtained results, which have emerged after reviewing the first set of the research questions, suggest that emotion-focused coping mechanisms are significant mediators of relations, which exist between the intensity of the test anxiety on one hand, and success achieved at the colloquium and the emotional state of subjects immediately after the test situation, on the other hand. Furthermore, the thesis presents in details and discusses specific conditions under which a certain level of the examined moderator variables (optimism, general self-efficacy, neuroticism, and three

subtypes of perfectionism) significantly change the following relations: a) test anxiety – a choice of coping strategies, b) applied coping mechanisms - outcomes of the examined stressful transaction and c) a direct relationship between stressors and output variables.

When examining memory distortions, it was found that students generally tended to subsequently underestimate the strength of their own test anxiety, which existed in the real situation of taking the test, as well as to overestimate positive outcome emotions. The findings also suggested that the neuroticism trait and the success achieved on the test were statistically not significant for distortions in memory, and feelings from the previous stressful transaction. Finally, it was found that the subjects relatively accurately evoked memories of the applied coping strategies, which fell into the category of the task-focused coping and avoidance, and underestimated the strength and frequency of application of emotion-focused coping mechanisms.

Key words: stress-process, test anxiety, coping, coping resources, memory distortions.

UVOD

Važan aspekt akademskog života studenata predstavljaju razne situacije evaluativne prirode, koje imaju za cilj determinaciju uspeha u usvajanju stručnih i naučnih znanja i veština, pa samim tim u velikoj meri utiču na profesionalnu (a posredno onda i na ličnu) budućnost pojedinaca. Ispitne situacije predstavljaju za mnoge studente izuzetno stresne okolnosti i pobuđuju izražen stepen specifične podvrste strepnje, tzv. ispitne anksioznosti (Cohen, Ben-Zur, & Rosenfeld, 2008). Reč je o konstrukt, koji je definisan kao skup psiholoških i ponašajnih reakcija, koje su posledica zabrinutosti zbog potencijalnih negativnih ishoda ovog stres-procesa. Većina empirijskih istraživanja iz ove oblasti ukazuje na značajan problem: visok nivo ispitne anksioznosti deluje prilično parališuće na veliki broj individua i neretko dovodi do njihovog slabijeg akademskog uspeha i negativnih posledica po njihovu psihološku dobrobit uopšte (Zeidner, 1998). Prema određenim savremenim podacima smatra se da u Americi čak 10 miliona studenata pati od preterane evaluativne strepnje (Stowell, Tumminaro, & Attarwala, 2008), a u slučaju proživljavanje ovog neprijatnog kognitivno-emocionalnog stanja relativno često dovodi do raznih ozbiljnih posledica: sniženog postignuća, napuštanja studija i različitih emocionalnih problema (Stöber, 2004). Nije mali broj onih istraživača, koji su ispitne situacije i u njima pobuđuju anksioznost tretirali kao specifičnu vrstu stresora. U tom kontekstu ispitivali su vrstu i kvalitet distresa kao reakciju na pretnju i na ine suočavanja sa njom (Zeidner, 1995, prema Cohen et al., 2008).

Aktuelno istraživanje pre svega je koncipirano sa namerom dopunjavanja postojećeg korpusa znanja o složenim odnosima između brojnih varijabli stres-procesa. Iako savremena literatura ne oskudeva u studijama, koje se tiču, na primer, odnosa između karakteristika ličnosti i izbora određenih strategija za suočavanje sa stresom (Ben-Porath & Tellegen, 1990) ili relacija između konkretnih mehanizama prevladavanja, određenih resursa za suočavanje i (najčešće) zdravstvenih ishoda stres-procesa (Herrington, et al, 2005; Oláh, 2005), većina dosadašnjih istraživanja sadrži manji broj ispitivanih varijabli, koje su ekstrahovane iz vrlo složenog mozaika mnogobrojnih faktora stres-procesa. U ovoj disertaciji obuhvaćena je šira lepeza mogućih promenljivih, koje formiraju vrlo složene, što direktne, što posredne, medijacione i moderirano medijacione odnose. Među njima su ispitna anksioznost kao stresor, konkretne strategije za suočavanje kao medijatori, dva resursa za

prevladavanje (dispozicioni optimizam i opšta samoeфикаsnost) i dve stabilne osobine ličnosti (neuroticizam i perfekcionizam) kao potencijalni moderatori, i dve vrste ishoda stresne transakcije: akademski uspeh i emocionalne posledice izloženosti stresu.

Prvi segment teorijskog dela disertacije sadrži detaljan pregled dosadašnjih naučnih saznanja o fenomenu stres-procesa: kratko je opisan istorijski razvoj poimanja ovog pojma i predstavljene su njegove savremene konceptualizacije, s posebnim akcentom na model Tejlora i Aspinvala (*The Taylor and Aspinwall Model*, 1996), koja je ovde revidirana verzija poslužila kao baza za teorijsko polazište za aktuelno istraživanje. Potom, dat je prikaz akumuliranih empirijskih podataka o fenomenu ispitne anksioznosti, na kojima su avansirala sa njom i ulogom ličnosti u ovom specifičnom stres-procesu.

Prilikom istraživanja stresa (ali i drugih psiholoških fenomena, koji u sebi sadrže izraženu emocionalnu komponentu) psiholozi se često oslanjaju na podatke, koje su prikupili od ispitanika tako što su od njih tražili da se prisete svojih subjektivnih intrapsihičkih procesa iz prošlosti. U mnogim instrumentima najčešće nailazimo na uputstva za popunjavanje, u kojima se od ispitanika očekuje da izveste o tome kako su se osećali u odnosu na neku stresnu situaciju, koja se odigrala pre, na primer, mesec dana. Iako poneki autori na kraju naučnih nalaza, najčešće u okviru jedne rečenice, upozoravaju na oprez u prihvatanju prezentovanih rezultata, jer su podaci prikupljeni retrospektivnom metodom, većina istraživača se ipak oslanja na takve rezultate, ne dovodeći u pitanje tačnost i pouzdanost prikupljenih podataka, na kojima se rezultati baziraju. Međutim, čak su i laici svesni činjenice da je ljudska memorija sklona iskrivljavanjima. Pojedini istraživači su ipak postavili pitanje, u kojoj meri se ljudi mogu prisetiti nekih konkretnih događaja, koji su se desili u prošlosti. Rezultati određenih empirijskih istraživanja ukazuju na činjenicu da su se događaji na događaje, koji su izazvali jača osećanja, detaljnija od sećanja na neutralne okolnosti (Levine & Safer, 2002). Međutim, naučnici su godinama izjednačavali detaljnost sa tačnošću u sećanju, ne dovodeći u pitanje pretpostavku da su svi ljudi u stanju da se sa velikom preciznošću prisete snažnih emocija iz prošlosti. Relativno je mali broj onih istraživanja, koja su proveravala tačnost sećanja na osećanja iz prošlosti, kao i manje-više tipične greške i distorzije u takvim sećanjima (Keuler & Safer, 1998). Sejfer (Safer) i saradnici izveštavaju o relativno stabilnoj tendenciji ispitanika da precenjuju intenzitet svojih neprijatnih osećanja iz prošlosti (Safer,

Bonnano, & Field, 2001), a takvu pravilnost u različitim životnim situacijama uo ili su i neki drugi istraživači. Međutim, nalazi iz ove oblasti nisu potpuno jednoznačni, s obzirom na činjenicu da su u pojedinim studijama dobijeni rezultati, prema kojima su ispitanici naknadno umanjili jačinu svojih emocionalnih reakcija iz prošlosti (Levine & Pizzaro, 2004). Drugi segment teorijskog dela disertacije sadrži prikaze do sada postojećih naučnih saznanja iz domena memorijskih distorzija, opisana su istraživanja, koja su se bavila greškama u sećanju na događaje i emocije iz prošlosti, kao i ulogom ličnosti u tim memorijskim iskrivljenjima.

Empirijski deo rada nudi detaljan opis nacrtanog sprovedenog istraživanja, koji je sastavljen s namerom da se dobiju odgovori na dve široke grupe pitanja. Prva i osnovna grupa pitanja odnosi se na ispitivanje složenih relacija između u navedenih varijabli stres-procesa, dok je druga grupa pitanja fokusirana na istraživanje postojanja i prirode grešaka u sećanjima na emocije, misli i ponašanja iz prošlosti. Prilikom prikaza rezultata istraživanja i njihove diskusije naročito su potcrtavani oni segmenti dobijenih nalaza, koji doprinose redukciji fragmentiranosti dosadašnjih naučnih saznanja iz ispitivanih oblasti i koji se mogu smatrati svojevrsnom dopunom postojećeg korpusa literature.

TEORIJSKI DEO

1. STRES-PROCES

1.1. UVODNA RAZMATRANJA O STRESU

Kada bismo grupu ljudi pitali: „Šta je stres?“, sigurna sam da bi mnogi reagovali za u eno zbog, na prvi pogled, banalne prirode ovog pitanja. Kao odgovor verovatno bismo dobili izjavu poput: „Svi znaju šta je stres! Pa u današnje vreme svi smo stalno pod stresom!“. I zaista, termin „stres“ se čak i pre esto koristi u svakodnevnom govornom i pisanom jeziku. U razgovoru sa prijateljicom žalimo se na naš krajnje stresan posao, na brojne ku ne poslove, koji, kada se nagomilaju, stvaraju veliku koli inu stresa, na stres koji smo doživeli zbog konflikta sa kolegom ... Neprekidno kukamo zbog kvantiteta, intenziteta i neprijatne, optere uju e prirode STRESA. U popularnim asopisima smo doslovce bombardovani „stru nim“ lancima koji vrve od kvazi-medicinskih i kvazi-psiholoških saveta o tome kako da svedemo na minimum ili čak u potpunosti da eliminišemo stres iz naših života, recimo, primenom magi nih eteri nih ulja ili upotrebom najnovijeg leka na biljnoj bazi koji deluje baš na naš „stres“. čak smo i u lekarskim ordinacijama neretko suo eni sa specijalistom, koji, kada ne razume zašto mediko-terapija koju je pre mesec dana prepisao pacijentu nije delovala na njegov gastritis, sleže ramenima i manje-više saose ajno konstatuje: „Morate da smanjite koli inu stresa!“ Jedini „mali“ problem je što bi se verovatno i taj lekar pomalo zbunio kada bismo od njega zatražili da definiše tu golemu, haraju u bolest savremenog oveka – STRES.

I zaista: šta je stres? Ako se prisetimo grupe ljudi, kojoj smo u prethodnom pasusu postavili ovo „banalno“ pitanje, možemo da pretpostavimo kako bi se situacija dalje odvijala. Na naše insistiranje da pokušaju da budu precizniji, neki bi sigurno rekli da se pod stresom podrazumevaju najrazli itije, manje ili više nelagodne situacije, od onih, svakome poznatih, koje izazivaju sitna svakodnevna nerviranja, sve do krajnje dramati nih i tragi nih nesre a (Anisman & Merali, 1999). Me utim, ne bi izostali ni oni, koji bi pri odre ivanju pojma stresa govorili o raznim intrapsihi kim stanjima, poput neprijatnih ose anja kao što su strah, nervoza, tuga, o aj, bespomo nost i sl. ili o kognitivnim fenomenima, kao što su briga ili crne misli, koje nikako ne uspevaju da odagnaju. Tre i bi možda naglašavali fiziološke procese u organizmu i nabrajali razne telesne simptome: lupanje srca, vrtoglavicu, znojenje, tremor i druge somatske pratioce psihi ke nelagode.

Stres ima ulogu barbaroge u našem emotivnom životu. Slogan „*Stres je kriv za sve!*“ upotrebljava se gotovo kao mantra koja nam pomaže u najrazličitijim racionalizacijama svih životnih neprijatnosti, za koje nismo spremni da prihvatimo li nu odgovornost. Dok se branimo od sasvim prirodne ljudske nesavršenosti, uporno zaboravljamo na neoborivu činjenicu da su se sve generacije ljudi, od antike pa do dana današnjeg, suočavale sa zahtevima i opasnostima, koji su za njih bili podjednako stresni kao što su za savremenog čoveka stresne neke okolnosti njegovog života. Stres, dakle, nije samo „privilegija“ modernog vremena (Lacković-Grgin, 2004), nego, na žalost, predstavlja isto gorak za in univerzalnog ljudskog postojanja. Svako novo stresno iskustvo podseća nas na činjenicu da svet nije u potpunosti bezbedno, stabilno i predvidivo mesto.

Iz gore napisanog očigledno je da ljudi generalno imaju neke lake, implicitne definicije stresa, a iz navedenih i još mnogih drugih mogu ih odrediti. Ova činjenica sasvim je jasno da su razmimoilaženja u shvatanjima više nego očigledna. Ovakvo stanje stvari ne bi bilo toliko uznemirujuće kada bi šumovi u komunikaciji o stresu postojali samo među laikima, ali, nažalost, situacija nije ništa manje konfuзна ni u stručnim krugovima. U sada ve izuzetno bogatom korpusu svetske nauke i literature „stres“ je jedan od najviše zloupotrebljivanih termina. Reč je o reči koja je postala skoro pa pomodna među psiholozima, medicinarima, pedagogima, sociolozima, menadžerima i ostalim stručnjacima, koji mogu svoje predmete istraživanja da povežu sa ovim popularnim fenomenom. Detaljnijim istraživanjem knjiga i naučnih članaka otkriva se trend koji je aktuelan već nekoliko decenija: termin „stres“ je zamenio brojne druge srodne, ali različite pojmove. Neki od njih su: anksioznost, frustracija, emocionalni poremećaji, trauma, kriza, konflikt itd. Kofer i Epli (Cofer & Apley) su duhovito primetili: „Kao da je onog časa, kada je reč stres došla u modu, svaki istraživač, koji se bavio nekim bliskim pojmom, zamenio taj pojam rečju ‚stres‘ ... i nastavio dalje da istražuje ono ime se i do tog časa bavio“ (Cofer & Apley, 1964, prema Lazarus & Folkman, 2004, str. 1). Kroz istoriju se pod stresom podrazumevalo sve i svašta: razne tečne, stabilne i gasovite materije, otežani uslovi bivanja, biljke izložene suši, bolni elektrošokovi primenjeni na pacovima u eksperimentalnim istraživanjima, bespomoćnost koja se javlja kao posledica izloženosti bolnim elektrošokovima kod pomenutih pacova, situacije provere znanja među studentima, anksioznost koju ti studenti osećaju, mobing na radnom mestu, kašnjenje na posao zbog gužve u saobraćaju, konstantna buka u stanu pored

železni ke stanice, posledice operacije raka materice, fleš-bekovi ratnih veterana, iskustva lanova porodica iji je lan izvršio suicid ... U skladu sa do sada navedenim, ne možemo da ignorišemo injenicu, prema kojoj je višedecenijsko ogromno interesovanje za fenomen stresa jasan indikator njegove velike važnosti za ove anstvo.

Uzimaju i u obzir sve elemente fenomena stresa, on ima dve bazi ne komponente: onu koja se nalazi u spoljašnjoj realnosti u vidu vidljivih i „opipljivih“ životnih doga aja, i intrapsihi ku, koja se ti e subjektivnog doživljavanja tih okolnosti (Lovallo, 1997, prema Sarafino, 2002). Ovi sastavni elementi ujedno su i kamen-temeljac najpoznatijih nau nih konceptualizacija stresa. Na molarnom nivou razlikuju se tri grupe modela stresa: stimulusni, reakcijski i kognitivni modeli.

1.2. ISTORIJSKI RAZVOJ POIMANJA FENOMENA STRESA

1.2.1. Stimulusna konceptualizacija stresa

U okviru ove, istorijski gledano najstarije teorijske postavke, stres se definiše kao draž koja se nalazi van oveka, u njegovoj okolini. On se izjedna ava sa karakteristikama dešavanja koje se smatraju optere uju im ili (potencijalno) štetnim (Marks et al., 2006). Odre ivanje stresa kao stimulusa u potpunosti je u skladu sa vladaju om nau nom i istraživa kom paradigmom prve polovine prošlog veka – sa bihejviorizmom. Pristalice ove konceptualizacije pristupaju stresu kao nezavisnoj varijabli, koja može objektivno da se posmatra, a mnogi su bili mišljenja da su i eksperimentalne manipulacije ovim fenomenom mogu e, kako bi se odredili njegovi uticaji na stanje ljudskog (ili u to vreme eš e životinjskog) organizma. Pošto su reakcije na stresne draži velikim delom intrapsihi ke prirode, one su naj eš e ostavljane tamo, gde se smatralo da im je i mesto – u zape ku, odnosno u famoznoj mistifikovanoj crnoj kutiji: u psihi kom domenu oveka. Ortodoksno pozitivisti ki orijentisani istraživa i su subjektivno shvatanje stresnog doga aja, suo avanje, resurse koji se koriste u procesu prevladavanja i ostale intrapsihi ke fenomene koji igraju „barem neku“ ulogu u celokupnom stresnom iskustvu etiketirali kao irelevantne (Zotovi , 1998). Njih su jedino zanimale raznolike draži poput prirodnih katastrofa, ve ih doga aja koji predstavljaju prekretnice ne ijeg života, preoptere enosti raznih vrsta, deprivacije, izolacije i drugih averzivnih buketa stimulusa (Evans, 1998). Ovi

autori su se, dakle, bavili isključivo jednom karikom celokupnog lanca stres-procesa: tzv. **stresorima** (Matheny & Curlette, 2010). Koliko god smo danas vešigurni da ovakav stav, u stvari, nije ništa drugo do vrlo arogantno prikriivanje nedovoljnog znanja o subjektivnoj psihološkoj realnosti individua pod pritiskom i odraz kukavi luka u suoavanju sa novim i nepoznatim, ti, ponekad sterilni, ali svakako precizni autori ipak su zaveštali novijim generacijama mnogo toga korisnog: vrlo detaljne informacije o potencijalno stresnim podražajima.

Događaji, koji su vrlo verovatno poremetiti našuobičajeni tok života, podrazumevaju ugrožavanje nečega što nam je važno: naše samopoštovanje, samopouzdanje, poziciju ili status u društvu i zajednici, materijalna dobra ili čak i naš život ili život nama bliskih osoba (Arambašić, 2000). Kada se zapitamo šta je sliučeno u svim nabrojanim pojavama, uočava se jedna zajednička nit: promena. I to ne bilo kakva promena – reč je o često neželjenim zahtevima koje sredina postavlja, a koje je neophodno ispuniti kako bi se postigla barem zadovoljavajuća adaptacija.

Nemoguće je sastaviti potpunu i konačnu listu svih mogućih stresora. Ipak, pristalice podražajnih modela su u nekoliko navrata pokušale da izvrše klasifikaciju stresnih stimulusa. Prema dosta logičnoj, mada u istraživanjima ređe korišćenjopodeli razlikujemo fizičke i sociokulturne stresne događaje (Endler, 1997). Pod fizičkim stresorima podrazumevamo sve one neprilike i opasnosti koje su još fizičari spominjali u svojim prvim definicijama stresa: razne udarce, pritiske, hladnoću, buku i drugi manje-više teške, a ponekad čak i ekstremne uslove u spoljašnjoj sredini¹. U drugu pomenutu kategoriju stresora spadaju sociokulturni uslovi i dešavanja najrazličitije vrste, od pojave društvene alijenacije, kojoj su izloženi mnogi pripadnici (pre svega razvijenih zapadnih) društava, preko manjkavosti socijalnih i komunikacionih veština, pa sve do uslova, u kojima žive pripadnici različitih marginalizovanih i diskriminisanih grupa. Reč je o obeležjima života koja *per se* nose

¹ Termin „stress“ prvi put dobija na značajnu krajevem 17. veka, zahvaljujući radu tada vrlo poznatog fizičara i biologa Roberta Huka (Robert Hooke). On je tražio odgovore na pitanja koja su se ticala sigurnosnih mera prilikom građenja mostova i zgrada, pokušavajući pritom da pronađe najbezbedniji način projektovanja tih građevina, koji obezbeđuje otpornost na razarajuće dejstvo ogromnih težina, snažnih vetrova, zemljotresa i drugih prirodnih nepogoda. Huk je u svojim spisima pod stresom podrazumevao odnos koji postoji između unutrašnje sile izazvane opterećenjima i područja na koje je ta sila delovala (Endler, 1997; Hinkle, 1977, prema Lazarus & Folkman, 2004). Iz ove istorijske činjenice postaje jasno da je Huk na neki način bio prvi zagovornik stimulusnih modela stresa, međutim, s obzirom na to da je naglašavao i važnost pojma *odnosa*, u njegovim se razmišljanjima već naziru tragovi savremenih, kognitivnih shvatanja, a posebno transakcionista koje konceptualizacije stresa.

prili no visok stresogeni potencijal, ali ujedno predstavljaju i plodno tle za pojavu, aktualizaciju ili intenziviranje drugih vrsta stresora (Zotovi , 1998).

Nekoliko drugih podela za kriterijum razvrstavanja uzimaju *trajanje* i *intenzitet* navodnih stresnih događaja. U literaturi najčešće je pominjana kategorizacija razlikuje: a) velike životne događaje, b) hronične stresore, c) traumatske događaje i d) dnevne mikro stresore (Pregrad, 1996).

1.2.1.1. Veliki životni događaji

Prateći istorijsku nit primećujemo da se istraživanja, koja su se bavila ispitivanjem **velikih životnih događaja**, pojavljuju kao pioniri empirijske scene, na kojoj glavnu ulogu igraju stresori. Autori zaslužni za skretanje pažnje na bitne životne promene su Holms i Rahe (Holmes & Rahe, 1967). Oni su primetili da u životu većine ljudi postoji nekoliko velikih događaja koji služe kao markeri prekretnice, odnosno promene iz jedne u drugu životnu fazu, stvaraju i pritom neravnotežu i diskontinuitet zbog kojih se kvalitativno novih zahteva za prilagodbom. Upravo ta intenzivirana potreba za adaptacijom na nove i nepoznate životne okolnosti stvara nabijeni stresogeni potencijal tih tranzitornih dešavanja (Sarafino, 2002). Prema Holmsu i Raheu, stresnost životnog događaja zavisi od kvantiteta promene koja je neophodna za prilagodbu na isto dešavanje i ne uvek ugodna dešavanja.

Šezdesete i sedamdesete godine prošlog veka obeležene su ekspanzivnim konstruisanjem mernih instrumenata za procenu životnog stresa. Najpoznatiji među njima je Holmsova i Raheova *Skala procene socijalne adaptacije* (Holmes & Rahe, 1967). Konačna verzija upitnika sadrži 43 životna događaja, a skalu ispitanici već decenijama rešavaju na isti način: markiraju one događaje sa liste, koje su doživeli tokom razdoblja obuhvaćenog konkretnim istraživanjem (Sarafino, 2002). Zatim se broj dodeljene vrednosti koje govore o stresogenosti proživljenih iskustava zbrajaju, kako bi se dobila tzv. *jedinica životne promene*. Reč je o konstrukt koji je do sada povezan sa nizom različitih bolesti, kao što su infarkt (Rahe & Arthur, 1977), početak leukemije, pa čak i prehlada (Holmes & Homes, 1970, prema Davison & Neale, 2002). Niske, ali postojeće korelacije su nađene i između proživljenih životnih događaja i psiholoških poremećaja kao što su npr. depresija i anksioznost (Brown, 1993, prema Evans, 1998). Podataka o korelacijama koje grubo gledano ne prelaze .30 ima u stotinama

istraživanja (Lazarus, 1990), ali bez obzira na ovaj nezavidno veliki broj sli nih rezultata, interpretacije nisu ni najmanje jednostavne (Evans, 1998). Ni u najsavremenijoj literaturi se još uvek ne nailazi na konsenzus o tome, da li veliki životni događaji utiču na pojavu bolesti, i ako je to slučaj, da li je reč o kauzalnom odnosu ili o nekoj drugoj vrsti povezanosti.

Sve skale koje mere stres kao stimulus imaju nekoliko ključnih nedostataka. Među najčešćim kritikama u literaturi nailazimo na zamerke koje se tiču nedovoljne uсталosti velikih životnih događaja (Marks et al., 2006), arbitrarnosti u izboru teme (Pitts & Philips 1998), nedovoljne jasnoće i dvosmislenosti testa (Marks et al., 2006), nemogućnosti uočavanja individualnih razlika (Evans, 1998) i sl. Mnogo ozbiljnija zamerka odnosi se na činjenicu da normativni pristup u istraživanjima koja ispituju velike životne događaje, rezultira *a priori* datim neopravdanim generalizacijama. Malo je verovatno da će ispitanici koji pripadaju različitim grupama po nekim socio-demografskim karakteristikama, poput godina ili socio-ekonomskog statusa, na identičan način razumeti i popunjavati upitnik (Lazarus, 1990).

Pored nedovoljno ubedljivih nalaza koji govore o povezanosti velikih životnih događaja i zdravstvenih ishoda umereno bi bilo pomenuti još jednu veštitu dilemu: „Šta je bilo pre, kokoška ili jaje?“ Odnosno u aktuelnom kontekstu: „Da li su zdravstvene tegobe uvek i isključivo posledica velikih životnih događaja ili je moguće da su bolesti ustvari dominantni stresori?“ (Rahe & Arthur, 1977). U ovom drugom slučaju najverovatnije retrospektivni karakter nalaza i procene stresora i zdravstvenog stanja vrši glavno iskrivljujuće dejstvo na tačnost memorije ispitanika i njegovu neverifikovanu tvrdnju da je i pre bolesti doživljavao kvazi sudbonosne velike i značajne stresore (Lazarus, 1977). Utvrđeno je da su osobe koje imaju zdravstvenih problema sklonije prisećanju na veći broj stresora, a podatak da zdravi subjekti ne navode više stresnih događaja može da znači ili da ih nisu iskusili, ili da imaju slabiju memoriju ili nižu motivaciju da se prisete stresora. Navođenje većeg broja stresnih stimulusa takođe može biti posledica distorzija u sećanju. Mnogi smatraju da tendencija onih koji pate od neke ozbiljnije bolesti da navode veću količinu stresnih događaja nastaje iz njihove želje da daju smisao svojim tegobama, pa vrlo rado prihvataju, a onda i pronalaze uzroke za svoje oboljenje (Pitts & Philips 1998). Ova iskrivljenja memorije, kognitivnog rezonovanja i/ili percepcije na veštitačinu povećavaju korelaciju između životnih događanja i bolesti (Marks et al., 2006).

Upravo ovakvi i slični „memorijski lapsusi“ predstavljaju važan fenomen u kontekstu aktuelnog istraživanja, iako se u njemu kao glavni stresor tretira situacija u kojoj se doživljava ispitna anksioznost, koja nikako ne može da se svrsta u kategoriju velikih životnih događaja. Međutim, ne možemo da poreknemo postojanje opšteg principa pomoću kojeg dolazi do grešaka u sećanju na bilo kakav oblik stresnog stimulusa, pa bilo on i intrapsihičke prirode, kao što je to slučaj s neprijatnim stanjem ispitne anksioznosti².

1.2.1.2. Hronični stresori

Osoba kojoj su još u ranom detinjstvu dijagnostifikovali astmu i koja ceo svoj život mora da proživi u skladu sa posebnim režimom funkcionisanja, zatim sredovećni muškarac koji je zajedno sa svojom porodicom oduvek uživao u blagodatima visokog ekonomskog statusa, a odjednom ostaje bez posla i mora da obezbedi svojim bližnjim iole podnošljiv život, deca koja je majka esto hospitalizovana zbog krajnje uznemirujućih i iznurujućih psihotičnih epizoda, studentkinja koja živi na rubu egzistencije bez izgleda da se zaposli ili pronađe bilo kakav način finansiranja svog školovanja i svakodnevice – ovi pojedinci su samo neke od mnogobrojnih ličnosti koje su izložene dejstvima tzv. hroničnih stresora. U ovu grupu stresnih stimulusa spadaju neprilike koje su relativno dugotrajne i/ili koje imaju repetitivni karakter. Ovde se ne radi o pojedinačnim, izolovanim, jasno omeđenim dražimama, nego je reč o manje-više „amorfnim“ životnim okolnostima, celom setu dešavanja, koji poprima oblik nelagodnih opterećenja. Snaga ugrožavanja ovih stresnih događaja smatra se srednjom – intenzivniji su od dnevnih mikrostressora, ali ujedno i manje kobni od traumatskih događaja (Ogden, 2007).

Šta je gore: doživeti jedan neprijatan događaj ili boriti se sa funkcionisanjem u hronično otežanim okolnostima? Od brojnih istraživanja koja su upoređivala efekte hroničnih i akutnih stresora posebno se izdvaja po svojoj zanimljivosti rad Koena i saradnika (Cohen, 1998, prema Zautra, 2005). Oni su zarazili volontere virusima prehlade. Zanimalo ih je da li će se bolest javiti kod svakog ispitanika ili ne – kako su oni to otkivali – samo neki pojedinci razboleli. Naravno, to su bili zainteresovani za specifičnosti u životima obolelih osoba. Kontrolisali su ponašanja vezana za zdravlje,

² Detaljnija saznanja o greškama u sećanju na prošla stresna iskustva videti u poglavlju „Uloga memorije u istraživanju emocija“.

kao što su: pušenje, bavljenje sportom, navike u konzumiranju alkohola i sl. jer bi ovi faktori delimično mogli biti odgovorni za povezanost stresnih događaja i bolesti. Tako e su isključili ili uticaj drugih potencijalnih medijator ili moderator varijabli psihosocijalnog karaktera, poput nekih dimenzija ličnosti ili kvaliteta socijalne mreže. Rezultati ovog vrlo domišljatog, mada pomalo bizarnog istraživanja potvrđuju pretpostavku da je u predviđanju pojave prehlade najuspešnija bila prisutnost, odnosno odsutnost hroničnih stresora (Pitts & Philips, 1998). Interesantan je dodatni nalaz ovog istraživanja, prema kojem prisustvo skorašnjih pozitivnih događaja u životima ispitanika nije umanjilo iskustvo distresa, ali, s druge strane, subjekti istraživanja koji su već doživljavali pozitivna, prijatna emotivna stanja, izveštavali su o boljem zdravstvenom statusu (Zautra, Affleck, Tennen, Reich, & Davis, 2005)³. Mnogi savremeni istraživači smatraju da je čak i u slučaju istraživanja čiji rezultati izveštavaju o zadovoljavajućim pozitivnim korelacijama između velikih životnih događaja i raznih poteškoća, više verovatno da je došlo do manifestacije uticaja hronificiranih posledica dotičnog jednokratnog životnog događaja (Moos & Swindle, 1990, prema Hudek-Knežević i Kardum, 2005; Pearlin & Schooler, 1978).

1.2.1.3. Traumatski stresori

Jedna od najvećih kontroverzi u oblasti mentalnog zdravlja je međusobno nedovoljno razlikovanje tri vrlo bliska, ali po mnogo čemu različita koncepta: stres, kriza i trauma. Možda čak i najbolji primer ove nesistematičnosti je i sledeći podatak: u jednoj od najpoznatijih podela stresora, kao što je već navedeno, nalazi se i kategorija „traumatskih događaja“, ili kako se u ponekim prevodima navodi – „traumatskih stresora“ (Genc, 2008). S obzirom na činjenicu da u ovom radu nisu istraživani traumatski događaji, navešće se samo definicija i najvažnije karakteristike ovog pojma.

Traumatski događaji, za razliku od ostalih vrsta stresora, izlaze iz raspona uobičajenih ljudskih iskustava⁴, poseduju krajnje visok stepen pretnje po psihičku i

³ Kao dokaz za važnost ispitivanja pozitivnih emocionalnih stanja može da posluži i istraživanje Moskovica (Moskovitz, 2003, prema Zautra et al., 2005). On je dokazao da muškarci oboleli od HIV-a duže žive, ako u svom iskustvu imaju više trajnih prijatnih osećanja, odnosno pozitivnih emocionalnih stanja.

⁴ Definicija traumatskog događaja kao događaja koji je izazvao uobičajenog ljudskog iskustva se i dalje smatra adekvatnom, iako mnoge savremene epidemiološke studije ukazuju na iznenađujuću činjenicu da je traumatizovanost postala prilično česta pojava. Prema nekim podacima, 19% mladih Amerikanaca

fizi ku dobrobit pojedinaca i izazivaju prili no univerzalne reakcije kod velike ve ine ljudi. Prema ne toliko starim procenama, 50-70% ljudi tokom života biva izloženo barem jednom traumatskom doga aju, a kao posledicu proživljavaju psihološku traumu. Nakon traumatskog iskustva se kod 10-30% individua razvija neki od neurotskih poreme aja koji svoj jasan koren ima u samoj izloženosti ovakvoj vrsti stresora: akutni stresni poreme aj (ASP) ili najteža mogu a posledica traumatizovanosti – posttraumatski stresni poreme aj (PTSD) (McFarlene & Weisaerth, 1996, prema Hudek-Kneževi i Kardum, 2005).

1.2.1.4. Mikrostressori

I na kraju poslednja, ali ni po emu manje važna kategorija ... „Oni dani“. Oni dani kada ubrzo nakon bu enja poželimo da smo ostali u krevetu i prespavali ih. Oni dani, u kojima se ništa ne odvija kako bismo mi želeli ili kako smo isplanirali. Kada od zagorelog jutarnjeg omleta, preko kašnjenja na posao, iznerviranosti zbog spletkarenja koleginice i besmislenog konflikta sa partnerom ništa ne ide kako treba. Neko prespava zvonjavu budilnika, neko drugi se naljuti na taksistu koji nema sitan novac za kusur, pa „ asti“ ironi nim i provociraju im komentarima, nekoj devojci se ni do pono i ne javlja potencijalni udvara , a neka majka uspeva da izbacii svog sina iz takta iritiraju im primedbama na ra un njegove „nedovoljno ugledne“ ode e. Nekada se nekima od nas desi sve navedeno u jednom danu. A ima i onih dana kada iskusimo „samo“ nešto iz celokupnog repertoara, a ipak imamo utisak kao da smo u potpunosti iscrpljeni i izmoždjeni zbog tri avih sitnica koje su nas snašle. Prose na osoba tokom svog života može da iskusi 10-15 zaista ve ih stresnih životnih doga aja, me utim, ista ta osoba ponekad doživi isti taj broj mikrostressora (*eng. daily hassles*) tokom jednog jedinog dana (Zautra, 2003). Da li postoji dovoljno domišljat i frapantan komentar na redove arlsa Bukovskog (Charles Bukowski): „Ne šalju krupne stvari oveka u ludnicu ... Ne, to rade ponavljani nizovi sitnih tragedija“ (Lazarus, 1977, 182. str.). Opšte poznati i priznati stru njak koji je u potpunosti verovao u povezanost dnevnih mikrostressora sa nepovoljnim psihi kim i fizi kim posledicama je upravo Ri ard Lazarus (Richard Lazarus), osoba koja je domišljato

bilo je žrtva oružanog napada, kidnapovanja ili zato eništvaa, a ak 35,2% izjavljuje da je prisustvovalo ne ijoj teškoj povredi ili ubistvu. Zbog ovih nalaza fraza „izvan uobi ajenog ljudskog iskustvaa“ je izbrisana iz DSM-IV (Kleespies, 2009).

citirala pomenute reči i američkog pisca. Lazarus žustro kritikuje dotadašnji pristup izučavanju stresa, ističući i besmislenost sastavljanja paušalnih i potencijalno beskonačnih lista navodno normativnih stresora, a pridajujući i mnogo veću važnost manje dramatičnim, ali zato za zdravlje i opštu dobrobit mnogo značajnijim svakodnevnim uzrujavanjima (Lazarus & Folkman, 2004). Uprkos ponekad dvosmislenim, pa čak i suprotnim empirijskim podacima, čini se da je u dosadašnjoj literaturi najviše potkrepljen stav, prema kojem svakodnevni problemi mogu da prouzrokuju iscrpljivanje organizma, pa stoga i najrazličitije psihološke i somatske probleme i tegobe (Hudek-Knežević i Kardum, 2005). U Lazarusovim istraživanjima uzrujavanja su bila odgovorna za gotovo celu varijansu ishoda koja je do tada bila pripisivana velikim životnim događajima, a životni događaji su imali vrlo malo ili čak nimalo uticaja na zdravstvene ishode (Lazarus & Folkman, 2004). Kao još jednu pozitivnu stranu sopstvenog pristupa Lazarus ističe mogućnost da se meri subjektivno iskustvo pojedinca, odnosno, ispitanikova interpretacija određenog stresora (Dumont & Provost, 1999).

U kontekstu aktuelne disertacije, uloga stresnog stimulusa, odnosno glavnog stresora dodeljena je situaciji akademskog ispitivanja znanja, ta nije polaganju kolokvijuma i emocionalno-kognitivnom stanju ispitne anksioznosti koje studenti doživljavaju neposredno pre popunjavanja predispitnog testa. Ovakva vrsta seta stresnih draži bi po gore opisanoj klasifikaciji možda najbolje mogla da se opiše kao iskustvo koje je slabije jačine od velikih životnih događaja, a za većinu prosečnih studenata verovatno ipak predstavlja barem donekle intenzivniji stresor od svakodnevnih mikrostressora. Ispitnu situaciju i sa njom povezanu ispitnu anksioznost ne možemo da tretiramo kao hronični stresor, međutim, posledice polaganja ispita (i osećanja koja se javljaju tom prilikom) u vidu uspeha na testu znanja i emocionalnih reakcija nakon završetka trajanja stresora, mogu da poprime oblik hronificarnih opterećenja.

1.2.2. Reakcijska konceptualizacija stresa (Medicinsko-fiziološki pristup)

Teoretičari i istraživači koji su nakon jenjavanja popularnosti stimulusnih konceptualizacija stresa počinili da zagovaraju medicinsko-fiziološko shvatanje smatraju da stres nije ništa drugo do pretežno generalizovan i nespecifičan odgovor

organizma na averzivne stimuluse koji poti u iz spoljašnje sredine (Hudek-Kneževi i Kardum, 2005). Reakcija ljudskog bića na previše zahtevnu okolinu može da se podeli u dva međusobno zavisna oblika: intrapsihičke reakcije poput kognitivnih, emocionalnih i bihevioralnih shema koje se možda najbolje mogu specifikovati kao „one koje ose amo kada smo nervozni“ (Sarafino, 2002; Wang & Saudino, 2011) i fiziološke reakcije koje se odnose na povišenu pobudnost organizma – razne manifestacije pojačanog aktiviteta simpatičkog nervnog sistema. Navedene psihološke i somatske reakcije na stresore konstituišu fenomen koji nam je poznat pod imenom *distres*⁵. Prema ovom shvatanju potpuno je svejedno kako je izgledao stimulus ili set draži koji su doveli do toga da osoba „bude pod stresom“. Jedino je važno šta se u njoj dešava.

1.2.2.1. Fiziološke odrednice distresa

Dakle, po nekim autorima stres je u ovek. Iako je možda pomalo patetično nazivati Hansa Selija (Hans Selye) ocem psihofiziološke konceptualizacije stresa, u literaturi se ipak njegovo ime pronalazi pored „titule“ *rodona elnik nau nog istraživanja stresa*. Ova nezaobilazna, istorijski uistinu važna ličnost razvijala je svoje ideje o stresu još od 1936. godine. Seli, se dakle, bavi izučavanjem distresa i u skladu sa svojom bazičnom profesijom⁶ više pažnje poklanja fiziološkim procesima, pri čemu zanemaruje psihološke komponente stresnih reakcija. Autor je još u svojim ranim radovima skovao zanimljivu sintagmu: „reakcija kao takva“ (Selye, 1977). Njome je slikovito opisao otkriveno, prema kojem je reakcija organizama na stresore bilo kakve prirode prilično opšta i stereotipna. Kasnije je ovaj nedovoljno jasan i zvučan naziv zamenio sa danas veoma široko poznatim konstruktom opšteg adaptacionog sindroma (*eng. general adaptational syndrom – GAS*) (Endler, 1997). Sindrom je opšti, jer predstavlja odgovor na različite sredinske opasnosti i ima generalizovan efekat na mnoge telesne sisteme. Adaptivan je, jer aktivira odbranu i započinje proces oporavljanja organizma (Selye, 1956, prema Hudek-Kneževi i Kardum, 2005).

⁵ U engleskom jeziku podjednako se koriste termini „distress“ i „strain“. Bukvalni prevodi oba izraza predstavljaju samo još jedan dokaz o pojmovnoj zbrci u ovoj oblasti istraživanja. „Distress“ se prevodi kao „tuga, žalost, jad, ogorčenje; bol, muka; nemoć, siromaštvo, nevolja, beda; opasnost“. Reči „strain“ se prevodi sa „napor, pritisak, zategnutost“ (Morton Benson – Englesko-srpski rečnik, 1997, elektronska forma, 2.0 verzija).

⁶ Hans Seli je bio fiziolog.

Opšti adaptacioni sindrom sastoji se iz tri sukcesivne faze. Prva faza naziva se **reakcijom alarma**, u njoj dolazi do mobilizacije resursa organizma. Odgovor na neprijatni stimulus može da se zaustavi na ovom prvom stepeniku, a ishod je u tom sluaju adekvatna i zdrava adaptacija. Tako e, ako je re o ekstremno štetnom stresoru, mogu a je i iznenadna i tragi na smrt, koja nastupa odmah u fazi alarma. Kontinuirana izloženost pretnji ili hroni noj opasnosti dovodi do druge faze opšteg adaptacionog sindroma, **faze otpora**. Tokom ovog stadijuma otpornost na stresor postaje relativna konstanta, ali se smanjuje otpornost na druge draži. Ako se ceo proces nastavi, stižemo do tre eg, esto vrlo teškog, ponekad ak nažalost i fatalnog stadijuma: **faze iscrpljenja**. Telo je osetljivije nego ikada, postaje vulnerabilno na razne funkcionalne (prehlada, aritmije itd.), ali i strukturalne bolesti (ulcerozni kolitis, infarkt miokarda itd.). Naravno, potpuno je jasno da zadnja faza nikako nije neizbežna, pa ak ni potrebna (Evans, 1998).

Seli je skoro u potpunosti pogrešio kada je strasno branio tezu da je odgovor organizma na razli ite stresore uvek istovetan opšti adaptacioni sindrom. Kasnija eksperimentalna istraživanja fiziologije stresnog odgovora jednozna no dokazuju da opšti adaptacioni sindrom uopšte nije toliko opšti. S jedne strane zbog zna ajnih individualnih razlika me u razli itim organizmima, a s druge, jer stresori razli itih vrsta izazivaju itekako razli ite reakcije (Marks et al., 2006). Kritike na Selijev rad najbolji su dokaz potrebe da se istraže psihološki inoci koji igraju ulogu medijatora ili moderatora u stres-procesu, pa su stoga najve im delom i odgovorni za postojanje individualnih razlika (Evans, 1998).

1.2.2.2. Intrapsihi ke komponente distresa

Elementi distresa, koji su misaone prirode, podrazumevaju teško e **kognitivnog** aparata koji funkcioniše takore i smanjenim kapacitetima. Prisutni su brojni znakovi, esto zajedni ki mnogim stanjima psihi ke patnje i napetosti. Me u njima su – svakodnevnim jezikom re eno – rastresenost, zaboravnost i drugi indikatori psihi ke odsutnosti. Takve manifestacije funkcionisanja ljudskog uma podrazumevaju pažnju koja je nedovoljno postojana i izoštreana zbog neadekvatnog kvaliteta njenog tenaciteta i vigilnosti, pa je stoga promenjiva i sklona manje kontrolisanim fluktuacijama. U uskoj vezi sa pažnjom nezadovoljavaju eg kvaliteta je i oslabljena, „izbledela“ koncentracija. Zasluge za nemogu nost dugoro nijeg i

temeljnijeg bavljenja sadržajima koji nemaju veze sa stresorima pripadaju na ovaj na in deformisanoj (ne)sposobnosti koncentracije. Pažnja i koncentracija mogu biti pomerene i u suprotnom smeru, što se na subjektivnom doživljajnom planu iskazuje kao sklonost ka ruminativnim kognitivnim aktivnostima, odnosno tendencija da osoba pod stresom kroz duži vremenski period „vrti“ manje-više isti uznemiruju i sadržaj u mislima. Sve do sada opisane misaone reakcije na stresore prisutne su i u fenomenu ispitne naksioznosti i sa injavaju veliki deo kognitivne facete ove pojave: tzv. brige.

Kratkoro na i dugoro na memorija, koje su od posebnog zna aja za ovaj rad, tako e nisu pošte ene nepovoljnih promena, pa je stoga otežano zadržavanje, ali i samo procesiranje informacija. Kada uzmemo u obzir negativna dejstva stresnih draži ili složenih konstelacija averzivnih stimulusa (npr. ispitna situacija u aktuelnom istraživanju) na funkcionisanje kognitivnog aparata, nije iznena uju a pojava memorijskih iskrivljenja prilikom se anja na prošle uznemiruju e doga aje.

Sasvim je prirodno i logi no da sve navedene, a i druge sli ne tegobe kognitivne prirode uti u na pojavu raznih neprijatnih **emocija**. Ako bi postojala potreba da se nabroje sva mogu a ose anja koja su potencijalni elementi distresa, lista bi se verovatno završila navo enjem svake mogu e re i koja ozna ava tzv. negativna ose anja⁷. Kako se opis emocionalnih reakcija na stresore ne bi sveo na suvoparno nabranje, da u samo neke od tipi nih primera: strah i njegove varijacije i derivati, ljutnja, koja se manifestuje kao opšta hostilnost i može da kulminira u besu ili gnevu, tuga, ali i svi ostali simptomi koji su prisutni u sindromu depresivnosti, krivica, bezvoljnost itd. (Evans, 1998). U svom skorašnjem radu Susan Folkman je potvrdila svoju davnašnju pretpostavku, prema kojoj pojava prijatnih ose anja u stres-procesu nije neuobi ajen fenomen (Folkman, 2008). Istraživa i stres-procesa su do skora u potpunosti zanemarivali izu avanje prijatnih ose anja, verovatno zbog toga što ona nemaju toliki adaptacioni zna aj i ne izazivaju toliko negativnih posledica kod oveka kao neprijatne emocije. Situacija se promenila nakon što je Fredricksonova (Fredrickson, 1998) objavila model pozitivnih ose anja („*Broaden and Build Model*“). Prema njenom shvatanju prijatna ose anja proširuju fokus pažnje i ponašajni repertoar kod ljudi, što dovodi do poboljšanja njihovih socijalnih, intelektualnih i

⁷ Kada se za razne nelagodne emocije kaže da je re o „negativnim ose anjima“, vrši se jedna vrsta nezaslužnog omalovažavanja ovih emocija. injenica da velika ve ina ljudi ni malo ne uživa u proživljavanju žalosti, treme, strepnje i dr., još ne zna i da je tu re o reakcijama sa negativnim predznakom. Naprotiv, ova i druga sli na ose anja su od izuzetno pozitivnog zna aja za pojedinca, jer imaju adaptivnu, zaštitnu ulogu, a sa evolucioneta ke gledišta su velikim delom upravo ona zaslužna za preživljavanje.

fizičkih resursa. Nakon ovog otkrića brojna istraživanja su dokazala pozitivne efekte prijetnih emocija u stres-procesu. Tako je, na primer, utvrđeno da su ova osećanja usko povezana sa verovatnošću preživljavanja smrtno opasnih bolesti, a njihov pozitivan uticaj je prisutan čak i ako se eliminišu negativna dejstva neprijatnih emocija (Pressman & Cohen, 2005, prema Folkman, 2008). Pored merenja neprijatnih osećanja kao potencijalnih ishoda stresne transakcije koja je ispitivana u ovom radu, procenjeno je i prisustvo pozitivno obijehnih emocija.

Bihevioralni odgovori na stresore takođe su vrlo raznoliki. Alkoholizam i korišćenje, pa i zloupotreba ostalih opijata i drugih psihoaktivnih supstanci, agresivno, nasilno ponašanje, delinkvencija, beg iz sredine (škole, doma), razni oblici autodestruktivnosti, sve do pokušaja i izvršenog suicida su samo neki od mogućih ponašajnih reakcija na stresore (Lacković-Grgin, 2004). Naravno, situacija nije uvek do ove mere dramatična, stoga nikako ne smemo da zaboravimo na ponašanja koja su, iako možda deluju bezopasno ili čak banalno, ipak mnogo ugrožavaju. Tu pre svega mislimo na reakcije kao što su plakanje, lupkanje prstima po stolu, cupkanje nogama, pojačano konzumiranje kafe, slabija koordinacija pokreta, fluktuacija u radnoj efikasnosti, produženo vreme reakcije itd. (Arambašić, 2000).

U empirijskim istraživanjima distresa „osobeni“ smo na upotrebu standardnih samoopisnih tehnika, najčešće upitničke prirode. Procene psiholoških aspekata stresnih reakcija vrše se uglavnom pomoću relativno malobrojnih unidimenzionalnih skala, od kojih su najpoznatije Subjektivna skala stresa (*Subjective Stress Scale*, Kerle & Bialek, 1958, prema Lazarus, 1990) i Skala doživljenog stresa (*Perceived Stress Scale*, Cohen et al., 1983, prema Lazarus, 1990). Što je viši stepen uznemirenosti ispitanika, o kojem on izveštava, to je krajnji skor na ovim instrumentima veći. Ove tzv. *output* (eng. *output*) skale koriste se mnogo ređe od upitnika koji procenjuju stresne situacije, što je prvenstveno posledica brojnosti njihovih mana. Kao prvo, u njima se jako malo (ili čak nimalo) pažnje posvećuje sadržaju ili izvorima distresa, a ignorišu se i razni medijacijski procesi, kao što su npr. i strategije suočavanja sa stresom. Glavna zamerka odnosi se na vrlo veliku verovatnošću da se ovim upitnicima, koji često imaju formu *ek-lista* simptoma, ne meri samo „običan distres“, već su reakcije na stresore često „zaražene“ raznim simptomima psihopatoloških fenomena, poput anksioznosti i depresije. U skalama koje procenjuju distres, prema Lazarusovim analizama, suočavanje predstavlja neku vrstu skrivenog faktora koji deluje nekontrolisano iz neistražene pozadine i u velikoj meri utiče na rezultate. Sasvim je

logi no da se ispitanici izveštavati o intenzivnijem distresu u slučajevima kada su pokušaji suočavanja sa stresom bezuspešni, a efikasno suočavanje je vrlo verovatno prevenirati ili barem ublažiti intrapsihičke neprijatnosti (Lazarus, 1990).

Pored navedenih skala koje su direktno dizajnirane da procenjuju intrapsihičke reakcije na stresne događaje, u istraživanjima se često koriste i merni instrumenti koji nisu nastali sa ciljem da mere ovu izlaznu varijablu stres-procesa, već jednostavno služe registrovanju trenutnog emocionalnog stanja ispitanika. Dobar primer ovakve skale je i u ovom istraživanju korišćen PANAS (*Positive and Negative Affect Schedule*). Ova vrsta upitnika obuhvata širu lepezu mogućih osećanja i afektivnih stanja, a ako se u konkretnom istraživanju „upari“ sa merama stresora (a u idealnom slučaju i instrumentima koji procenjuju i razne medijator i moderator varijable), odgovori ispitanika na njegove ajteme mogu da se tretiraju kao indikatori distresa.

Prednost u ovom poglavlju opisanog reakcijskog poimanja stresa u odnosu na stimulusne modele predstavlja činjenica da ovaj pristup dozvoljava doživljavanje određenog pozitivnog životnog događaja (npr. rođenje deteta, dobitak na lutriji i sl.) kao iskustvo koje je stresno. Tvrdnja da nije svako (uslovno rečeno) neprijatno dešavanje *a priori* stresno za svakog, postaje takođe prihvatljiva i istinita. Zamerka koja i ovaj pristup čini uglavnom neprihvatljivim jeste se, bar za sada, nepremostive teškoće da se u potpunosti, jasno i konkretno operacionalizuje pojava distresa (Evans, 1998). Među kritičare reakcijskih modela spadaju i autori koji se ne slažu sa mišljenjem da je priroda stresora irelevantna. Tako, na primer, Braun ističe da bilo koja definicija stresa obavezno mora da obuhvata i nešto eksterno, iako je ta spoljašnja realnost u stresnom iskustvu reprezentovana kao internalizovani subjektivni konstrukt (Brown, 1990). Njegov stav dovodi nas do modernih modela i do savremenih definicija stresa.

1.3. SAVREMENE KONCEPTUALIZACIJE FENOMENA STRESA

Velika većina savremenih konceptualizacija brojnih psihofizičkih, a posebno psihosocijalnih fenomena još uvek je pod snažnim uticajem kognitivne revolucije koja se odigrala u poslednjoj trećini 20. veka. Situacija nije ništa drugačija ni na području istraživanja stresa. Protekle godine obeležila je bogata produkcija novih, modernih modela stresa, mada nije sasvim sigurno koliko je opravdano sve te novonastale teorije i „mini-teorije“ svrstati u fioku koja je označena etiketom „kognitivistička

shvatanja“. Istina je da se nakon što je išlela popularnost mnogo kritikovanih stimulusnih i reakcijskih modela upadljivo ve i akcenat stavlja na raznolike varijable misaonog karaktera, poput subjektivne procene potencijalno stresnih događaja, suočavanja sa stresom i mnogih kognitivno obojenih resursa za suočavanje, ipak se u poslednje vreme u literaturi esto nailazi na teorijske okvire koji su nagraeni sistemskim, kibernetičkim i drugim (trenutno) privlačnim epitetima.

1.3.1. Transakcionisti i model stres-procesa

U domenu istraživanja stresa ustalilo se nepisano pravilo, po kojem se vreme rauna kao „ono pre roenja Lazarusove teorije“ i „period nakon pojave transakcionističkog pokreta“⁸. I zaista, Lazarus je u istoj meri ključna figura ovog područja, kao što je Frojd (Freud) nezaobilazna ličnost psihoanalitičke misli. Od njega počinje nova era u životu nauke pristupa stresu i suočavanju, što je pre svega uslovljeno potpuno novom, osvežavajućom perspektivom – stres više nije neki događaj koji se nalazi tamo negde izvan ovekova, zver koja vreba i eka pogodan trenutak da zgrabi i zlostavlja jadnog, psihološki sasvim izmanipulisanog pojedinca, kao što nije ni isključivo bujica raznih muhlih i nedovoljno uhvatljivih reakcija na spomenutu, gotovo mitsku aždaju. Stres dobija novu ključnu dimenziju: *odnos*. Odnos koji je toliko oigledno važan da je bio potpuno zanemaren. Odnos koji je do te mere bitan da ne možemo da ga posmatramo kao sitnicu koja se sama po sebi podrazumeva. Odnos koji postoji između živog organizma i njegove konstanto promenljive spoljašnje sredine. A kristalizacija odnosa kao alfa i omega ove nauke sfere sasvim logično dovodi do raenja još jednog suštinskog preokreta u razumevanju stresa – stres postaje *proces*. Proces daje esenciju stresu, on je zadužen za pletenje zamršenih, ali životno prirodnih *transakcija* koje postoje između stresora i distresa konkretne, sasvim unikatne jedinice. Otuda naziv Lazarusovske škole stresa i suočavanja: **transakcionistička teorija**. Rodona elnici ovog gledišta su cenjeni Mr. Koping⁹ i njegova bliska saradnica Suzan Folkman (Susan Folkman). Oni su još davne 1966. godine predložili „da se stres tretira kao generički pojam“. Prema

⁸ U literaturi se Lazarusov model stresa esto izjednačava sa kognitivnim pristupom, meutim, važno je istaći da je „kognitivni model“ širi pojam od transakcionističkog modela. Postoje i mnoge druge savremene, kognitivno orijentisane teorije stresa.

⁹ Neki od savremenih istraživača nadenu su Richardu Lazarusu laskav nadimak „Mr. Coping“.

njihovom mišljenju stres nije varijabla, već rubrika koja se sastoji od brojnih promenljivih i procesa (Lazarus & Folkman, 2004).

Sada je već neoboriva činjenica da je stres ujedno i stimulus i reakcija, ali i mnogo više od ta dva činioca: kompleksnije osobine spoljašnje sredine, cela osoba sa svim svojim karakteristikama ličnosti i sa svojim posebnim iskustvom, transakcije koje u svim ovim fenomenima i najrazličitiji mogu i ishodi tih transakcija. Uvođenjem procesnog poimanja stresa pojavio se znatan rizik da se celo ovo istraživačko polje pretvori u poprilično komplikovanu, pa stoga i dosta konfuznu subdisciplinu psihologije. Jeste činjenica da istraživanja stres-procesa više nisu naizgled elegantno jednostavna (ili ta nije rečeno: veštački pojednostavljena), ali nisu ni artifično neživotna, sterilna ispitivanja nedovoljno potvrdne pouzdanosti, a posebno upitne valjanosti.

Najviše raširena definicija stresa je upravo Lazarusovsko određenje ove pojave: stres je odnos čoveka i njegove sredine, u kojem osoba procenjuje da spoljašnji ili intrapsihički zahtevi (ili oba istovremeno) prevazilaze njegove adaptivne kapacitete i resurse, pa samim tim situacija postaje preteška za njegovu opštu dobrobit (Lazarus, 1979, prema Seiffge-Krenke, 1995).

Šezdesetih godina prošlog veka Lazarus je u svojim prvim bojažljivim izjavama počeo da ukazuje na veliki propust istraživanja koja su stres tretirala kao normativan, apsolutno univerzalan fenomen. Smatrao je da se činjenica da svaki događaj nije podjednako stresan za svakog čoveka, kao ni da ista osoba neće isti događaj doživljavati uvek na isti način, ne može više da se ignoriše (Endler & Edwards, prema Lacković-Grgin, 2004). Lazarus je zaslužan za to što danas već znamo da stresori ne izazivaju direktne reakcije distresa, već subjekat vrši kognitivnu procenu zahteva koji se pred njega postavljaju, kao i evaluaciju svojih mogućnosti da udovolji tim zahtevima (Pregrad, 1996). Kako bismo ilustrovali upravo opisani osnovni princip transakcionističke teorije stresa pozivamo vas da zamislite u glavi punu studenata kojima su upravo podeljeni ispitni testovi znanja. Malo je verovatno da ćemo u toj prilici velikoj grupi pronaći čak i dva studenta koji će ispitnu situaciju doživeti na identičan način, a samim tim će se i njihove emocionalne, kognitivne i bihevioralne reakcije razlikovati. Jedan student će smatrati da je situacija, u kojoj se nalazi, izuzetno bitna, jer će od ocene koju dobije na ispitu zavisiti njegov prosek, pa onda i mogućnost da dobije određivanu stipendiju. Drugi student će se složiti sa tim da se nalazi u važnoj situaciji, ali je njegov razlog ovakve kognitivne procene sasvim

druga ije prirode: za njega e željena visoka ocena poslužiti kao instrument kojim e ocu napokon dokazati svoje sposobnosti. Tre i student e ispitnu situaciju oceniti kao ne posebno relevantnu, njega baš i nije briga kakav e rezultat posti i, jer se na njegovoj listi prioriteta na prvom mestu trenutno nalazi nova devojka. Studentkinja koja je pridala veliki zna aj ispitu, ali je prethodnu no malo spavala, jer se zadržala na zabavi, verovatno e ose ati odre enu dozu anksioznosti, a možda e se kod nje pojaviti i ose anje krivice ili, recimo, samo-ljutnje. Za razliku od nje, ve pomenuti prvi student e biti prili no siguran u sebe i samouveren, jer je zadovoljan time koliko i kako je pripremio gradivo. Neki e se tokom ispita maksimalno koncentrisati na davanja što ta njihov odgovora i na izbegavanje grešaka, drugi e pažnju usmeriti na svoja intenzivirana ose anja i pokuša e da ih primire, zatim, tu su i oni koji e nastojati da se odbrane od bujice neprijatnih emocija misle i na neke lepe sadržaje, a i oni koji e pokušati da upotrebe strategiju suo avanja koja podrazumeva traženje socijalne podrške, što bi u ovom sluaju podrazumevalo varanje kroz došaptavanje sa kolegom. Kroz ovaj slikoviti primer zapravo smo uspeli da obuhvatimo (skoro) sve važne elemente stres-procesa sa kojima se transakcionista ki (a i ostali savremeni) autori bave u svojim empirijskim istraživanjima.

Lazarus je u svoj model uključio tri ve e grupe varijabli: kauzalne prethodnike, medijacijske procese (od kojih se on ponajviše bavio kognitivnim procenama i suo avanjem, fenomenima koji su ga i proslavili) i kako kratkoro ne, tako i dugoro ne ishode celokupne stresne transakcije (Hudek-Knežević i Kardum, 2005). Kasnije revizije ovog klasi nog modela rezultirale su dodavanjem još jedne kategorije ispitivanih pojava: tzv. moderator varijabli.

Prema transakcionista kom stanovištu nepotrebno je, pa ak i besmisleno, striktno odre ivanje pojedinih inioca stres-procesa kao konstantnih i obaveznih antecedenata ili konsekvenci. Definisanje zavisnih i nezavisnih varijabli nužno je provizorno i zavisi od toga, na koji deo stres-procesa je usmerena pažnja istraživa a (Lacković-Grgin, 2004). Me utim, transakcionista ka teorija ne dozvoljava posmatranje i analiziranje bilo koje transakcije van njenog prirodnog konteksta (Appley & Trumbull, 1977). Dakle, neophodno je što podrobnije poznavanje glavnih aktera transakcije, njihove prirodne i socijalne sredine, u kojoj se susret odvija i, naravno, odnosa me u ovim elementima.

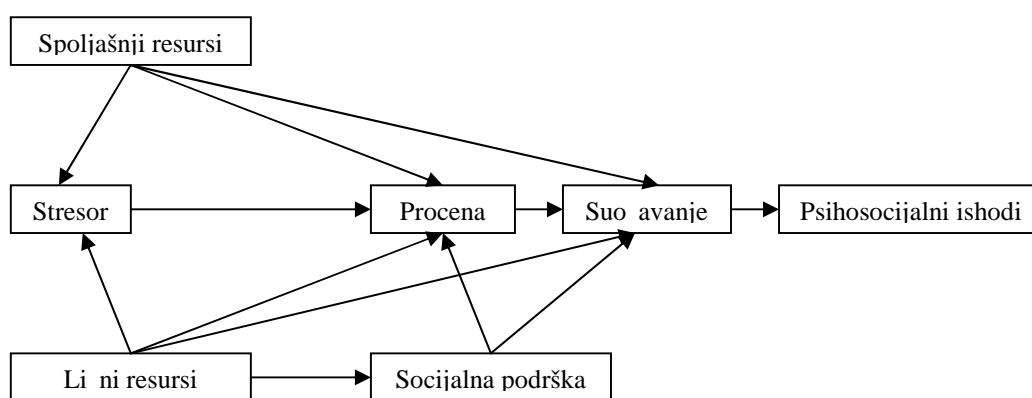
1.3.2. Drugi savremeni modeli stres-procesa

U proteklih nekoliko decenija, nakon objavljivanja (i, kao što to obično biva, isticanja manjkavosti) transakcionista teorije stresa, nastao je ne mali broj još novijih, još savremenijih modela stres-procesa. Ovi modeli su, takođe, procesni i kognitivni po svojoj prirodi i uglavnom uzimaju u obzir slične ili čak iste komponente stres-procesa kao i Lazarusova teorija, a razlikuju se od nje po tome da drugačije akcentiraju pojedine elemente. Tako je, na primer, **Krone** (Krohne & Gutenberg, 1990) sastavio vrlo jednostavan model, koji po njegovom mišljenju ima mnogo bolje šanse da bude uspešan u predikciji ishoda stres-procesa. On sve relevantne promenljive deli u tri velike klase: klasa A – indikatori dispozicija (karakteristike ličnosti u najširem smislu, koje se mogu meriti u bilo kom trenutku stresnih transakcija, ili čak van njihovog konteksta, jer pokazuju zadovoljavajuću vremensku stabilnost); klasa B – stvarna, aktuelna ponašanja (u ovu kategoriju spadaju procene, suočavanje i emocionalne reakcije) i klasa C – izlazne varijable koje podrazumevaju kratkoročne i dugoročne ishode stres-procesa, kao što je ocena na ispitu, uspešnost u oporavku od operacije, infarkt miokarda i dr. Među ovim klasama varijabli, postoje i autori, možemo da baratamo sa tri različite vrste predikcije: A predviđa B (npr. indikatori suočavanja dispozicija predviđaju emocionalne reakcije), A predviđa C (npr. indikatori suočavanja dispozicija predviđaju kvalitet oporavka od operacije) i B predviđa C (kada, recimo, stepen izraženosti ispitne anksioznosti predviđa ocenu na testu). Pored opisanih predikcija, moguće su predviđanja među različitim varijablama koje spadaju u istu klasu, a takođe možemo da ispitujemo kombinovane uticaje različitih promenljivih na različite ishode stres-procesa (Krohne & Gutenberg, 1990). Kao što se iz kratkog opisa suštine Kroneovog modela vidi, ovaj autor ispituje skoro identične konstrukte kao i Lazarus, s tim da varijablama ličnosti opravdano pridaje mnogo veći značaj.

1.3.2.1. Model Tejlora i Aspinvala

Da bi se još jasnije ilustrovao savremeni razvoj u oblasti stresa prikazaćemo još jedan sveobuhvatan model stres-procesa – model Tejlora i Aspinvala (*The Taylor and Aspinwall Model*, 1996). Ovaj model ujedno predstavlja polaznu osnovu kako za teorijsko razumevanje složenih odnosa koji postoje među varijablama, koje su ispitivane u aktuelnoj studiji, tako i za daljnju organizaciju relevantnih naučnih

saznanja koja će biti prikazana u radu, kao i za sprovođenje empirijskog istraživanja koji će se rezultati prezentovati u disertaciji. U ovom generalnom okviru za razumevanje i istraživanje celokupnog stres-procesa autori su kombinovali Lazarusov transakcionistički model sa drugim savremenim kognitivnim teorijskim pristupima, objedinjujući i pritom genetske faktore, stabilne individualne razlike, vulnerabilnost na stres i suočavanje sa stresom u jednu koherentnu celinu (Masthoff et al., 2007). Na Slici 1. jasno se vidi da ovaj model sadrži spoljašnje resurse, varijable koje se tiču ličnosti, stresore, procene, socijalnu podršku, suočavanje sa stresom i izlazne varijable u vidu psihosocijalnih posledica.



Slika 1. Model Tejlora i Aspinvala (Taylor and Aspinwall Model, Michielsens, Croon, Willemsen, De Vries, & Van Heck, 2007)

Autori definišu spoljašnje resurse kao karakteristike okoline subjekta suočavanja koje određuju kako zahteve, tako i mogući za prevladavanje stresa. Među ove promenljive spadaju: vreme, novac, osobine fizičkog okruženja, socijalne uloge koje osoba poseduje, pa čak i pol, godine i porodična situacija ispitanika. Eksternalni resursi determinišu vrste stresora, kojima je konkretan pojedinac izložen, njegove kognitivne procene stresnih događaja i načine na koje će se ta konkretna osoba suočavati sa neprijatnostima.

U personalne resurse se, po rečenju autora, ubrajaju sve one karakteristike ličnosti, koje poseduju relativno stabilnu dispozicionu prirodu i koje poput spoljašnjih resursa deluju na izloženost vrsti stresnih draži, kognitivne interpretacije potencijalnih stresora, izbor strategija za suočavanje i dostupnost socijalne podrške. Tejlora i Aspinvala u svoj originalni model ubrajaju lične vrste, optimizam, lokus kontrole, samopoštovanje, smisao za humor i savesnost kao najznačajnije lične resurse

(Michielsen et al., 2007). Me utim, oni istovremeno ne sputavaju budu e istraživa e, nego ih, naprotiv, ak podsti u da u njihov model slobodno uvrste bilo koje osobine li nosti, koje mogu imati zna ajnu ulogu u nekom konkretnom stres-procesu, u zavisnosti od predmeta datog istraživanja.

Tejlor i Aspinval tretiraju spoljašnje resurse i karakteristike li nosti kao zna ajne moderatore, koji menjaju smer ili snagu odnosa izme u prediktora i izlaznih promenljivih. Moderatori odgovaraju na pitanje: „*Kada* ili *za koga* odre ena varijabla najjasnije i najsnažnije predvi a odre eni ishod?“ Autori prikazanog modela prihvatili su Lazarusovo shvatanje medijator varijabli, te stoga u taj segment prikaza stres-procesa nisu uneli zna ajnije izmene. Oni jasno definišu ulogu medijatora, isti u i pritom da oni predstavljaju promenljive koje objašnjavaju odnose izme u prediktora i ishoda i odgovaraju na pitanje: „*Kako* ili *zašto* konkretna varijabla predvi a odre enu posledicu?“ (Masthoff et al., 2007). U skladu sa do sada napisanim, Tejlor i Aspinval naglašavaju da strategije suo avanja sa stresom predstavljaju medijatore izme u stresora, s jedne strane, i psihosocijalnih ishoda stresne transakcije, s druge strane.

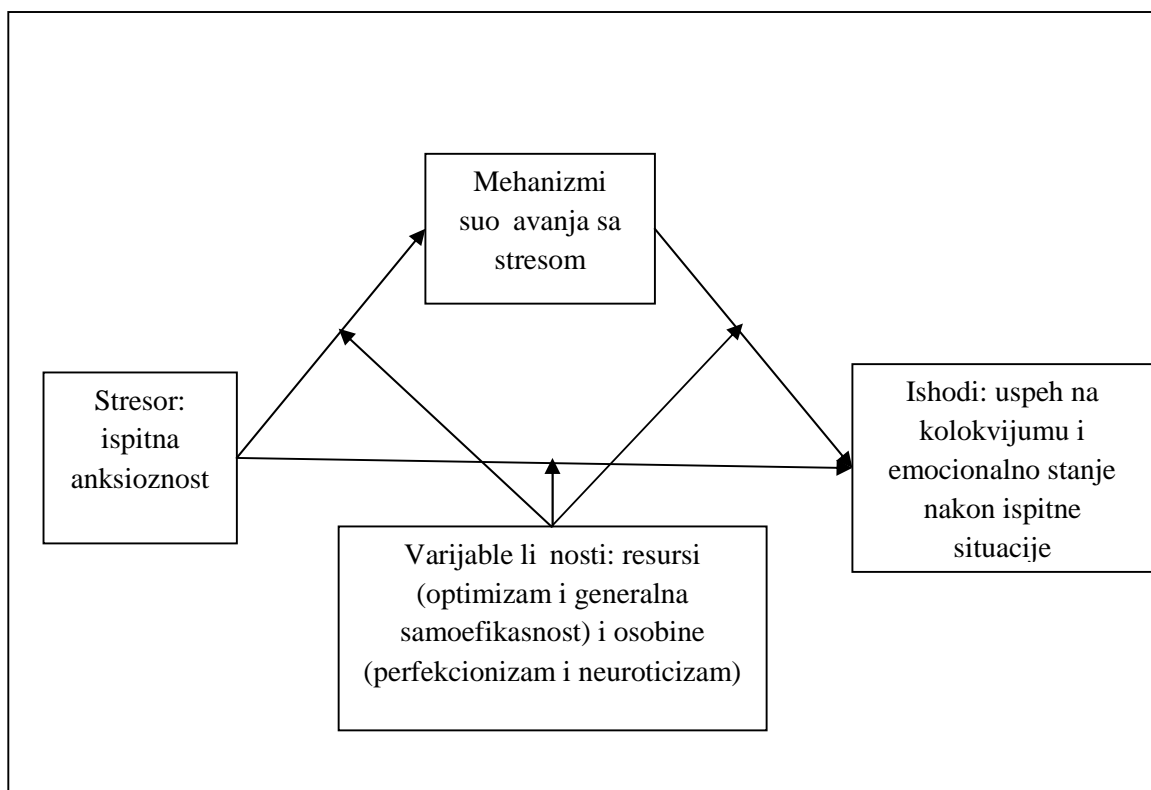
Ve ina pojedina nih relacija me u navedenim grupama varijabli iz ovog modela empirijski je mnogo puta izu avana, me utim, postoji svega nekoliko sistematskih pokušaja provere kompletnog modela. Jedna od objavljenih validacionih studija Tejlorovog i Aspinvalovog modela ispivala je emocionalnu iscrpljenost i premor kao posledice koje se javljaju od prekomernog angažovanja na radnom mestu (Michielsen et al., 2007). Autori su u svoje istraživanje iz grupe spoljašnjih resursa uklju ili promenjive poput pola, godina starosti, bra nog statusa, vrste zaposlenja, broja radnih sati tokom nedelje i dr. Kako bi proverili ulogu odre enih karakteristika li nosti u ovom konkretnom stres-procesu, Mikilsen i sradanici su kod svojih ispitanika procenjivali slede e osobine kao potencijalne moderatore: crte li nosti iz Big Five modela, li nu vrsto u kao opšte prihva en resurs za suo avanje, odre ene karakteristike temperamenta i A tip li nosti. Stresor je operacionalizovan u vidu mere ukupnog radnog optere enja. Subjektima istraživanja zadati su i upitnici za merenje kognitivne procene, suo avanja sa stresom i socijalne podrške. Izlaznu varijablu predstavljala je emocionalna iscrpljenost kao specifi an vid zdravstvenog ishoda ispitivane stresne transakcije. Rezultati ove validacione studije samo su delimi no potvrdili celokupan model Tejlora i Aspinvala. Od nalaza koji su relevantni za ovu disertaciju posebno se isti u slede i: a) unutrašnji (a i spoljašnji) resursi su moderirali odnos izme u varijable stresora i izlazne varijable; b) mehanizmi suo avanja sa

stresom nisu se pokazali kao značajni medijatori u odnosu između u ulazne promjenjive i ishoda stresne transakcije. Rezultat, prema kojem između u suočavanju i ishoda u vidu emocionalne iscrpljenosti nije postojala značajna povezanost, autori smatraju „najfascinantnijim“ nalazom, jer iz njega proizilazi da je poznavanje varijabli ličnosti samo po sebi dovoljno za predikciju ishoda stresnih transakcija. Ovakav rezultat nikako nije u skladu sa mnogobrojnim empirijskim nalazima o postojanju značajne povezanosti između u strategija prevladavanja stresa, s jedne strane, i intenziteta lepeze raznolikih izlaznih varijabli stres-procesa, s druge strane. O relacijama koje (bi trebalo da) postoje između u mehanizama za suočavanje sa stresom i drugih relevantnih varijabli u okviru celokupnog stres-procesa bi se reči u poglavlju: „Suočavanje sa stresom“. Kao eventualne razloge za ovu nelogičnost Mikilsen i saradnici pozivaju se na potencijalno neadekvatnu prirodu instrumenta koji su oni koristili za registrovanje prevladavanja (Coping Inventory for Stressful Situations, CISS, De Ridder & Van Heck, 1998), potom specifičnost njihovog uzorka kao i prirodu izlazne varijable koju su merili.

Reagujući na navedene nedostatke opisanog istraživanja Masthof (Masthoff et al., 2007) i saradnici pokušali su da validiraju model Tejlora i Aspinvala u drugom kontekstu. Njihovi ispitanici bili su psihijatrijski pacijenti na vanbolni komle enju. Kao spoljašnje resurse ovi autori merili su iste varijable kao i Mikilsen i saradnici, uz dodatak nekoliko promenljivih, koje su bile uslovljene specifičnošću u ispitivane grupe ljudi. Od varijabli ličnosti procenjivane su samo crte iz Big Five modela. Stresor je operacionalizovan u vidu ukupnog skora na skali za procenu količine dnevnih mikrostresora i odnosio se na period od poslednja dva meseca. Ispitanici su popunili i upitnike za merenje socijalne podrške i suočavanja sa stresom. Izlaznu varijablu predstavljala je mera dobijena na instrumentu koji ima funkciju da registruje opšte zdravstveno stanje. Rezultati ovog istraživanja u potpunosti su u skladu sa već opisanim nalazima do kojih su došli i Mikilsen i saradnici. Empirijski podatak, prema kojem se strategije suočavanja sa stresom ni u ovom slučaju nisu pokazale kao značajni medijatori između u ulazne i izlazne varijable, iznenadio je i ove istraživače. Masthof i saradnici su u svom članku ponovili zaključak svojih prethodnika: za testiranje modela Tejlora i Aspinvala neophodno je da se izvrše i druge validacione studije sa različitim ciljnim grupama, pri čemu bi se merile raznovrsnije varijable ličnosti i druga fizičko-psihosocijalni ishodi, a predlažu i korišćenje drugih instrumenata za procenu suočavanja sa stresom.

Istraživanje koje je prezentovano u ovoj disertaciji sprovedeno je na uzorku studenata, što je u skladu sa sugestijama navedenih autora, prema kojima je model nužno testirati na populacijama, u kojima do sada nije vršena njegova provera. U aktuelno istraživanje uključene su sledeće grupe promenljivih iz modela Tejlora i Aspinvala: a) stresor (ispitna anksioznost prisutna kod ispitanika u situaciji pre polaganja kolokvijuma), b) suočavanje sa stresom (tri grupe mehanizama za prevladavanje: suočavanje usmereno na zadatak, suočavanje usmereno na emocije i izbegavanje), c) karakteristike ličnosti (optimizam i generalna samoefikasnost kao opšte prihvatljivi interni resursi za suočavanje sa stresom, i dve stabilne osobine ličnosti, koje su relevantne za domen akademskog života: perfekcionizam i neuroticizam), i d) izlazne varijable stres-procesa (uspeh postignut na kolokvijumu i emocionalne reakcije studenata neposredno nakon ispitne situacije). Oslanjajući se na dosadašnja naučna saznanja o varijablama stres-procesa i njihovim složenim međusobnim odnosima i uzimajući u obzir opisane validacione studije u ovom poglavlju, konstruisana je neka vrsta revizije modela Tejlora i Aspinvala (Slika 2.), koja se validnost testira u ovom istraživanju.

Slika 2. Revidirani model Tejlora i Aspinvala



Na osnovu Slike 2. može se uoiti da ovako predložen model predstavlja posebnu podvrstu kondicionalnog proces-modela (*eng. conditional process model*) i da ukazuje na postojanje tzv. moderirane medijacije (Hayes, 2013). Mehanizmi suoavanja sa stresom ovde imaju funkciju medijator varijabli, dok se za varijabli nosti pretpostavlja da vrše moderiraju i uticaj kako na relaciju, za koju se oekuje da postoji izme u ispitne anksioznosti i mehanizama suoavanja sa stresom, zatim na direktni odnos izme u stresora i ishoda, tako i na pretpostavljenu vezu izme u mehanizama prevladavanja i izlaznih varijabli stres-procesa.

U daljnjem tekstu prezentovane se postojeće nauke sa saznanja o svakoj posebnoj grupi istraživanih varijabli.

1.4. ULAZNE VARIJABLE STRES-PROCESA

1.4.1. Ispitna anksioznost kao specifična vrsta stresora

Savremeni čovek (prvenstveno u zapadnoj civilizaciji) živi u kulturi koja je u velikoj meri zasiena brojnim evaluativnim situacijama. Prema Sarasonovim rečima: „Životi ljudi su barem delimično determinisani njihovim uspesima na raznim testovima koje polažu tokom života“ (Sarason, 1959, prema Zeidner, 1998, str. 4). Skoro je nemoguće odrasti u velikoj većini današnjih društava bez susreta sa prilično mnogobrojnim proverama različitih personalnih kapaciteta. Dovoljno je da samo letimično sagledamo obrazovno-razvojni put jednog prosečnog deteta: od procene zrelosti za polazak u školu (pa čak i obdanište), skoro svakodnevnih provera znanja, koja počinju na najnižim stupnjevima školovanja, a protežu se do samog kraja formalnog (pa i mnogih vidova neformalnog) obrazovanja, preko kvalifikacionih ispita za razne vanškolske aktivnosti poput ritmičke gimnastike i muzičke škole, pa sve do polaganja prijemnog ispita za srednju školu, ono je doslovno bombardovano iskustvima koja podrazumevaju neretko surovu procenu njegovih kognitivnih kapaciteta, usvojenog znanja, savladanih veština, talenata i uloženog truda. Međutim, u estale evaluacije ne nestaju ni iz života većine odraslih ljudi. Upisivanje u visokoškolske ustanove, brojni seminarski radovi, kolokvijumi, ispiti, odbrane diplomskih, magistarskih, master i doktorskih radova su samo neke od uobičajenih situacija procene (mlade) odrasle osobe. Ako uz ova, skoro svakodnevna iskustva, dodamo i mogućnost da se mnogi od nas bave i raznim aktivnostima koje su nam izuzetno

važne, iako nisu deo našeg profesionalnog identiteta u užem smislu (kao što su npr. sportske i umetničke aktivnosti), ali tako se podrazumevaju barem povremena izlaganja raznim vrstama procene poput takmičenja, postaje kristalno jasno do koje mere naš život zavisi od evaluacija. Testirani smo kada se prijavljujemo za posao, kada polažemo ispit za dobijanje vozačke dozvole, kada apliciramo za stipendije, kada idemo u vojsku, kada želimo da usvojimo dete ... Gotovo da ne postoji oblast života koja ne podrazumeva barem neki oblik procene naše vrednosti kao ljudskog bića, a mnoge od tih procena imaju prilično ozbiljne posledice po našu budućnost. Od uspeha u raznim evaluacijama zavisi da li ćemo upisati željenu srednju školu ili fakultet, kakav ćemo prosek ocena imati tokom studiranja, da li i gde ćemo se zaposliti, kako ćemo napredovati tokom profesionalne karijere itd. Rezultati na testovima i drugim tehnikama koje služe za procenu neke uspešnosti u raznim domenima, pružaju nam manje-više objektivne i pouzdane informacije o kvalitetima ispitanika, koje zatim služe kao kriterijumi za odlučivanje o mnogim bitnim pitanjima vezanim za budućnost pojedinca.

Nakon detaljne analize sveprisutnosti evaluacija tokom života jednog prosečnog čoveka i važnosti uspeha u tim situacijama, nije iznenađujuće da razna ispitivanja znanja, sposobnosti, veština i sl. predstavljaju značajne stresore za većinu ljudi i zasićena su visokim potencijalom za anksioznost i druge sastavne komponente distresa. Međutim, postoje pojedinci koji su posebno vulnerabilni na situacije evaluacije, osobe koje su sklone da dožive izuzetno visok stepen jedne podvrste anksioznosti: tzv. evaluacione ili ispitne anksioznosti¹⁰. Negativno dejstvo straha od ispitivanja ogleda se pre svega u tome da osoba sa izraženom ispitnom anksioznošću najčešće postiže znatno slabiji uspeh, nego što to njene sposobnosti opravdavaju (Birenbaum & Nasser, 1994, prema Mohorić, 2008). Podbacivanje u postignuću je samo jedna od mogućih izlaznih varijabli upravo opisivanog stres-procesa; nepoželjne posledice izražene ispitne anksioznosti neretko se pojavljuju i u domenu mentalnog zdravlja. Iz godine u godinu suočeni smo sa sve većim brojem muških izveštaja i vesti o negativnim posledicama evaluacione anksioznosti u muškim i studentskoj populaciji. Prema rečima Keoga i Frenča (Keogh & French) anegdotski primeri u enika, koji su pokušali suicid zbog neuspešnog suočavanja sa previše izraženom

¹⁰ Sintagme „ispitna anksioznost“ i „evaluaciona anksioznost“ se u literaturi ponekad koriste kao sinonimi. Međutim, pojedini autori se (s razlogom) zalažu za diferencijaciju ovih fenomena, stoga će nijanse u razlikovanju ova dva pojma biti opisane u kasnijem tekstu.

ispitnom anksioznošću, više ne predstavljaju samo sporadične zastrašujuće prihode koje se dešavaju „tamo nekoj nepoznatoj osobi“, već su na žalost postali sastavni deo ubičajne svakodnevice (Keogh & French, 2001). Zdravstveni psiholozi koji se bave povezivanjem stresa sa raznim somatskim poremećajima, ustanovili su da distres kao posledica izloženosti zahtevnim ispitnim situacijama izaziva tegobe u kardiovaskularnom funkcionisanju, kao i slabljenje imunog sistema (Lowe et al., 2000, prema Putwain, 2007). Kada uzmemo u obzir da sklonost ka doživljavanju intenzivne ispitne anksioznosti može da ostavi upravo opisane duboke i dugotrajne posledice po uspeh i fizičko i mentalno zdravlje osetljivih osoba, povećano interesovanje psihologa istraživača i praktičara za detaljnije upoznavanje sa ovim fenomenom nije neobično i neekivana pojava.

Ispitna anksioznost može da se definiše kao skup fizioloških, kognitivnih i bihevioralnih reakcija koje izazivaju negativna osećanja prema evaluativnim situacijama. Kada osoba iskusi anksioznost, njen fiziološki sistem postaje prenadražen, a istovremeno počinju da joj se nameću u misli koje ukazuju na pojavu zabrinutost i doživljaj neadekvatnosti (Nicaise, 1995, prema Whitaker Sena, Lowe, & Lee, 2007). Suin (Suinn) je odredio ispitnu anksioznost kao nemogućnost razboritog razmišljanja i teškoće u prisećanju na naučni materijal. Zbog prisustva intenzivne napetosti, ispitna anksiozna osoba nije u stanju da „hladne glave“ prati i razume instrukcije za rešavanje ispitnih zadataka (Suinn, 1968, prema Whitaker Sena et al., 2007).

1.4.1.1. Prevalenca ispitne anksioznosti

Problemi koji se pojavljuju u pokušajima precizne operacionalizacije pojma ispitne anksioznosti, kao i metodološke poteškoće u merenju ovog fenomena verovatno predstavljaju glavne razloge za oskudnost tih podataka o njegovoj incidenciji i prevalenciji. Hil (Hill) je još 1984. godine procenio da se u jednom prosečnom američkom školskom razredu, kako u osnovnoj, tako i u srednjoj školi, izdvaja dvoje ili troje učenika koji postižu znatno slabije uspehe upravo zbog previše izražene ispitne anksioznosti. Na osnovu ove procene Hil je izračunao da je u tom trenutku u SAD bilo 10 miliona ispitno anksioznih osnovnoškolaca i srednjoškolaca, što dovodi do podatka prema kojem 25% - 30% svih učenika pati od negativnih posledica ispitne anksioznosti (Hill, 1984, prema Zeidner, 1998). Približno u isto

vreme Kanadski istraživači su u velikoj grupi od 1684 učenika utvrdili da čak 22% učenika ispoljava izražen distres zbog ispitivanja u školi i da su evaluacioni stresori procenjeni kao najčešći i najviše zabrinjavajući za učenike tokom prvih 12 godina školovanja (McGuire, Mitic, & Neumann, 1987, prema Zeidner, 1998). Rezultati novijih istraživanja koja su sprovedena u prvim godinama ovog veka svedoče o još većoj prevalenci ispitne anksioznosti kod dece i adolescenata, koja prema nekim podacima iznosi više od 33%. Čini se da ovaj trend koji se nalazi ukazuje na tendenciju porasta ispitne anksioznosti u učenici koje populaciji u SAD (a verovatno i šire), što svakako nije iznenađujuća pojava s obzirom na činjenicu da u savremenom školstvu testiranja postaju sve učestalija, a uspehu na raznim merama znanja poklanjaju sve veću pažnju (Methia, 2004, prema Whitaker Sena et al., 2007).

Prema Cajdnerovim (Zeidner, 1998) rešenjima, prevalenca ispitne anksioznosti u studentskoj populaciji iznosi negde između 15% i 20% (Zeidner & Nevo, 1992, prema Stowell et al., 2008), međutim, autor poziva na sumnju u ovaj podatak, s obzirom na činjenicu da veći broj istraživača zaključuje o rasprostranjenosti evaluacione anksioznosti na osnovu studija koje su ipak bazirane na malim i diskutabilno reprezentativnim uzorcima. Ovaj prominentni istraživač ukazuje na sve veći rastu u potrebu za epidemološkim studijama mnogo većih razmera koje bi bile sprovedene na svim stupnjevima školovanja. Spielberger (Spielberger), još jedan od vodećih stručnjaka u ovom domenu tvrdi, da je prevalenca ispitne anksioznosti u studentskoj populaciji čak mnogo veća nego što to Cajdner ističe, prema njemu postotci ispitne strepnje studenata dostižu čak neverovatnih 52% (Spielberger, 1980, prema McCarthy & Goffin, 2005).

1.4.1.2. Kratak istorijski pregled istraživanja ispitne anksioznosti

Prateći hronološku liniju naučnog interesovanja u ovom domenu psihologije, empirijska istraživanja ispitne anksioznosti mogu da se klasifikuju u šest vremenskih ciklusa. Pionirima prve etape izučavanja ovog fenomena smatraju se Folin, Demis i Smilli. Oni su na početku prošlog veka objavili članak, koji se danas smatra prvim eksplicitnim istraživanjem evaluacionog stresa (Folin, Demis, & Smillie, 1914, prema Zeidner, 1998). Prema opservacijama na njihovom uzorku, 18% studenata medicine pokazalo je povišen nivo tzv. glikosurije odmah nakon polaganja važnog ispita, pri čemu nijedan od ovih akademaca nije imao povišen nivo šećera u urinu pre ispitne

situacije. Do vrlo sličnih rezultata došao je i Kenon (Cannon, 1929, prema Zeidner, 1998) tokom njegovih opšte poznatih ispitivanja fenomena homeostaze i sindroma „borba-beg“ – prema njegovim nalazima kod 4 od 9 studenata je evidentiran povišen nivo šećera u urinu neposredno nakon teškog ispita. Poznati ruski naučnik Aleksander Luria (Alexander Luria, 1932, prema Zeidner, 1998) se tokom tridesetih godina 20. veka takođe (pomalo indirektno) bavio evaluacionom anksioznošću, tako što je tragao za individualnim razlikama među „stabilnim“ i „labilnim“ studentima medicine, stavljajući i pritom akcenat na stanje anksioznosti u ispitnim situacijama (Zeidner, 1998). U godinama pre početka Drugog svetskog rata naučnici Ikaškog Univerziteta pokušali su da pokazuju povezano interesovanje za fenomen ispitne anksioznosti zbog samoubistva dvoje studenata, za koje se smatralo da su oduzeli sebi život „zahvaljujući tome“ što su, nažalost, „smrtno ozbiljno“ shvatili značaj uspeha na fakultetskim ispitima. Ovaj nemilog događaj predstavljao je okidač za stvaranje prve skale procene, namenjene identifikovanju onih studenata, koji su visoko rizični za razvijanje klinički indikativne forme ispitne anksioznosti (Zeidner, 1998). Znamo da su dinamski orijentisani stručnjaci oduvek pokazivali posebno interesovanje za pojam anksioznosti, stoga nije iznenađujuć činjenica da se tokom prve trećine prošlog veka među psihoanalitičarima javlja zaintrigiranost za podvrstu ovog fenomena, koja je vezana za postizanje uspeha. U Nemačkoj je krajem tridesetih godina ispitna anksioznost prvi put konceptualizovana u terminima psihoanalize, pri čemu je fokus teoretičara pre svega bio na otkrivanju onih karakteristika ličnosti, koje doprinose razvoju sklonosti ka doživljavanju evaluacione anksioznosti, što se (naravno) smatralo posledicom traumatskih iskustava iz ranog detinjstva. Psihoanalitičar orijentisani Nojman (Neumann, 1933) je autor koji je zaslužan za objavljivanje prve knjige o pojmu ispitne anksioznosti, međutim, ovo štivo nikada nije prevedeno na engleski jezik i, shodno tome, nije privuklo dovoljno pažnje u kasnijim izdanjima ovog fenomena (Zeidner, 1998).

Drugi značajan period istraživanja ispitne anksioznosti započinje pedesetih godina 20. veka. Ova etapa smatra se oficijelnim početkom empirijski utemeljenog istraživanja evaluacione strepnje. Pod vođstvom Sarasona i Mandlera (Sarason & Mandler, 1952, prema Bodas & Ollendick, 2005) grupa naučnika sa Jekyll univerziteta, zainteresovanih pre svega za razne motivacione procese, objavljuje brojne studije sa ciljem validiranja određenih neo-behaviorističkih pretpostavki vezanih za anksioznost koja otežava postizanje uspeha. Prema njihovoj *hipotezi interferiranja eg odgovora*

(eng. *interfering response hypothesis*) evaluativne situacije pobu uju viši nivo strepnje kod osoba koje imaju izraženu ispitnu anksioznost, u pore enju sa pojedincima koji ne pokazuju strah od ispitivanja. Autori su ovaj zaklju ak bazirali na opservaciji da je kod prve grupe ispitanika postojao znatno povišen nivo brige i pobu enosti autonomnog nervnog sistema, što je dovelo do smanjenog uspeha na zadacima testova inteligencije. Sarason i Mandler su, dakle, prvi istakli danas ve opšte prihva enu zakonitost: visoka ispitna anksioznost nije kompatibilna sa uspehom, jer kognitivni i fiziološki procesi, koji predstavljaju sastavne komponente ovog fenomena, interferiraju sa kognicijama, koje su neophodne za uspešno rešavanje problemskih situacija (Levine, 2008). Ovi istraživa i su uistinu puno doprineli razvoju ispitivanja ispitne anksioznosti i apsolutno zaslužuju titulu pionira – pored ve opisane (kasnije više puta potvr ene) hipoteze, Sarason i Mandler su bili prvi i u drugim aspektima na ovom polju: njihovi upitnici za merenje ispitne anksioznosti kako u odrasloj, tako i u de ijoj populaciji (Test Anxiety Questionnaire, Test Anxiety Scale for Children) široko se upotrebljavaju ak i do dana današnjeg, oni su za etnici multidimenzionalnog poimanja evaluacione strepnje, a tako e su poznati i po tome da su sproveli prvo longitudinalno istraživanje ispitne anksioznosti, prate i pogo ene u enike tokom celokupnog osnovnoškolskog obrazovanja (McCharty & Goffin, 2005). Iz do sada opisanog postaje jasno da je konceptualizacija fenomena ispitne anksioznosti na po ecima bila obojena prvenstveno motivacionim terminima poput prepreke da se postigne zacrtani cilj (odre eni kognitivni uspeh) ili potrebe da se izbegne neuspeh. Rane definicije ispitne anksioznosti implicirale su da je re o stabilnoj li noj dispoziciji koja se razvija kod onih osoba, iji roditelji imaju nerealno visoka o ekivanja od svoje dece i ispoljavaju hiperkriti nost u odnosu na de ija postignu a.

Tokom šezdesetih godina prošlog veka došlo je do bombasti nog pove anja interesovanja za pojam ispitne anksioznosti, što se pre svega ogledalo u dramati nom napretku konceptualnih distinkcija, koje su umnogome olakšale istraživanje ovog domena nauke. U skladu sa tadašnjom nau nom modom i na ispitnu anksioznost se po elo gledati kao na, pre svega, kognitivni fenomen, odre enu vrstu samohendikepiraju eg ponašanja. Na prvoj zna ajnoj prekretnici u ovom periodu možemo da se zahvalimo Spilbergeru (Spielberger, prema Zeidner, 1998). On je primenio Katelova (Cattel) i Šajerova (Scheier) shvatanja o razlikovanju stanja od osobina li nosti (eng. *state versus trait*) na oblast anksioznosti, pa je, s jedne strane

definisao anksioznost kao relativno stabilnu personalnu dispoziciju, odnosno osobinu ličnosti, a s druge strane je odredio anksioznost kao prolazno stanje, ta nije reakciju na specifične preteke situacije. Zahvaljujući ovoj Spilbergerovoj distinkciji, ispitna anksioznost je kasnije konceptualizovana kao situacijski specifična forma osobine anksioznosti (*eng. situation-specific form of trait anxiety*) (McCharty & Goffin, 2005).

Alpert i Hejber (Alpert & Haber, 1960, prema Zeidner, 1998) je drugi par značajnih autora u trećoj istorijskoj etapi razvoja ispitne anksioznosti. Njihovo veliko konceptualno i metodološko otkriće ticalo se razlikovanja olakšavajuće (facilitirajuće) i onesposobljavajuće anksioznosti. Ovaj drugi tip strepnje dovodi do misli i ponašanja koja nisu relevantna za zadatak sadržan u testu (Cohen et al., 2008).

Treća, i možda najznačajnija naučna zasluga tokom šezdesetih godina pripada Libertu i Morisu (Liebert & Moriss, 1967, prema Stöber, 2004). Zahvaljujući njima o ispitnoj anksioznosti više ne govorimo kao o unidimenzionalnom fenomenu, sada već znamo da se ona sastoji iz dve sastavne komponente: jedne kognitivne – briga i jedne afektivne – senzitivnost. Briga je definisana kao set misli, koje se odnose na zabrinutost zbog posledica potencijalnog neuspeha u ispitnoj situaciji, a senzitivnost je određena kao percepcija reakcija autonomnog nervnog sistema, koje se javljaju kao reakcije na evaluativni stres. U kasnijim istraživanjima Libert i Moris su uspešno dokazali da su ove dve komponente, iako međusobno povezani, uprkos tome empirijski odvojeni fenomeni, i da je briga mnogo više odgovorna za slabiji uspeh na ispitima od senzitivnosti (McCharty & Goffin, 2005; Stöber, 2004).

Početke sedamdesetih godina obeležilo je stvaranje sveobuhvatnijih teorijskih modela poimanja ispitne anksioznosti (Stöber & Pekrun, 2004). Vajnova (Wine, 1971, prema Zeidner, 1998) je formulisala tzv. kognitivni model pažnje, ili kako se još u literaturi spominje Model interferencije (*eng. cognitive-attentional model, interference model*), pomoću kojeg pokušava da obuhvati sve važne aspekte uticaja ispitne anksioznosti na performansu i uspeh. Detaljniji prikaz ovog shvatanja opisan je u odeljku posvećenom teorijskim modelima ispitne anksioznosti.

Istovremeno sa obogaćivanjem teorijskog znanja o ispitnoj anksioznosti počinju da cvetaju i primenjena istraživanja evaluativnog stresa. Ustanovljeno je da se performansa ispitno anksioznih studenata značajno poboljšava ukoliko se promene određeni uslovi u samoj situaciji testiranja, odnosno, ako se eliminišu faktori poput kompetitivne atmosfere, instrukcija koje „teraju“ studente da se fokusiraju na sebe

umesto na zadatak, određene li ne karakteristike ispitiva a itd. Studije ove vrste su sasvim logično rezultirale razvojem različitih interventnih programa za pomoć osobama sa previše izraženom ispitnom anksioznošću. Do sedamdesetih godina u radu sa bilo kojom vrstom strepnje, dominiralo je korišćenje tehnika iz arsenala bihevior-terapije, kao što su sistematska desenzitizacija i razne metode fizičke relaksacije, međutim, zahvaljujući i prodoru kognitivizma, sve više i broj praktičara počinje da primenjuje novo osmišljene kognitivno-bihevioralne tehnike. Programi za redukciju ispitne anksioznosti, razvijeni u tom periodu, podrazumevali su elemente treninga pažnje, stres-inokulacionog treninga, kognitivne restrukturacije, savetovanja u oblasti veština učenja i sl. Kraj upravo opisivane dekade obeležen je izuzetno velikim brojem evaluacionih studija koje su proveravale efikasnost programa za smanjenje ispitne anksioznosti.

Po etkom osamdesetih godina dolazi do preokreta: pojavljuje se prvi rival Vajninog modela – tzv. Model deficita veština učenja (*eng. study skills deficit model*). Prema ovom shvatanju osobe sa izraženom ispitnom anksioznošću imaju slabije uspehe iz dva glavna razloga: a) jer nemaju razvijene navike učenja, kao ni veštine koje su potrebne za polaganje ispita, i b) zbog povećane pobuđenosti i interferencije koja je izazvana metakognitivnom svesnošću ovih pojedinaca o slabije razvijenim sposobnostima kodiranja, organizacije i savladavanja testovnog materijala (Benjamin et al., 1981, prema Zeidner, 1998).

Razvoj modela o procesiranju informacija usmerio je i istraživanja o ispitnoj anksioznosti u pravcu otkrivanja mehanizama delovanja, preko kojih anksioznost utiče na performansu. Pažnja, kratkoročna i dugoročna memorija, nivoi procesiranja, donošenje odluka su samo neki od fenomena, koji su u ovom periodu dovedeni u vezu sa evaluacionim stresom.

Poslednja decenija prošlog veka najviše se izdvaja po sveobuhvatnim interkulturalnim studijama ispitne anksioznosti, koje su doprinele kroskulturalnoj validaciji postojećih mernih instrumenata iz ovog domena i utvrđivanju intergrupnih razlika širom svete zemaljske kugle.

Čini se da je od devedesetih godina pa nadalje naučno interesovanje za fenomen ispitne anksioznosti blago opalo. Iako se pojam ispitne anksioznosti više ne pojavljuje u naslovima naučnih članaka toliko često, kao što je to pre bio slučaj, ipak se i dalje smatra jednim od ključnih konstrukata u istraživanjima anksioznosti, stresa i suočavanja sa njim – mada neretko u maskiranom obliku. Postoji više razloga za

nastavak izuavanja fenomena ispitne anksioznosti. Kao prvo, re je o bitnoj varijabli kako za istraživanja u domenima psihologije li nosti, tako i na poljima socijalne psihologije: ispitna anksioznost je sastavni element brojnih studija o emocionalnoj regulaciji uopšte, a ispitivanja motivacije postignu a tako e se umnogome oslanjaju na ovaj konstrukt. Zatim, ispitna anksioznost ostaje važan faktor u svim primenjenim granama psihologije, koje se bave izuavanjem performanse i postignu a. Tu se pre svega misli na edukacionu i zdravstvenu psihologiju, psihologiju sporta, industrijsku i organizacionu psihologiju itd. Tako su, na primer, edukacioni psiholozi dokazali da je ispitna anksioznost jedna od odlučujućih pojava na svim nivoima školovanja, ne samo u odnosu na uspeh, nego i u domenima motivacije, akademskog self-koncepta, napredovanja u karijeri, razvoja li nosti uopšte i zdravstvenog stanja. Zahvaljuju i pedagoškoj psihologiji danas ve znamo da ispitna anksioznost predstavlja ozbiljnu „grešku u merenju“, koja, na žalost, esto uspešno prikriva stvarni potencijal uenika i studenata (Stöber & Pekrun, 2004).

1.4.1.3. Šta je u stvari ispitna anksioznost? – definicije, konceptualizacije i terminološko-pojmovne nedoumice

Iza termina „ispitna anksioznost“ krije se složeni multidimenzionalni nau ni konstrukt, koji predstavlja poseban oblik opšte anksioznosti i odnosi se na skup kognitivnih, afektivnih, fizioloških i bihejvioralnih reakcija koje prate zabrinutost zbog mogućih negativnih posledica neuspeha na ispitu ili u nekoj drugoj evaluativnoj situaciji (Sieber, O’Neil, & Tobias, 1977, prema Zeidner, 1998). Osobe sa izraženom sklonoš u da iskuse ispitnu anksioznost pokazuju izuzetno nizak prag tolerancije na distres tokom procenjivanja. One doživljaju evaluativne situacije kao opasne po njihovu li nu dobrobit, pa stoga u takvim okolnostima frekventno i prili no intenzivno doživljavaju kognitivne procene pretnje, smanjen ose aj samoefikasnosti, bespomnost, ve i broj neprijatnih emocija, razne pojave fiziološke reakcije, samo-ponižavaju e misli, kao i misli koje se ti u anticipacije neuspeha. Ispitna anksioznost po inje da se pomalja u trenutku kada pojedinac proceni da su njegovi intelektualni, motivacioni i/ili socijalni kapaciteti previše slabi i ne mogu da ispune zahteve koje situacija ispitivanja podrazumeva (Sarason & Sarason, 1990, prema Zeidner, 1998). Od ovog momenta, ispitnu anksioznost možemo da posmatramo kao zna ajan stresor koji postaje prisutan u iskustvu datog pojedinca. Tada se kod njega

javlja misli koje nisu relevantne za rešavanje zadatka, što interferira sa pažnjom, otežava koncentraciju i umanjuje uspeh u rešavanju zadatka (Jureti , 2008).

Nakon navo enja jedne od starijih i jasnijih definicija ispitne anksioznosti i jednostavnog fenomenološkog opisa intrapsihi kih dešavanja kod osoba koje doživljavaju ovo neprijatno iskustvo, može da deluje da je zadatak odre enja aktuelno opisivanog pojma vrlo prost. Me utim, kao što je to u psihologiji redovno bivalo, i fenomen ispitne anksioznosti je tokom vremena prolazio kroz raznorazne transformacije i razli iti autori su mu pridavali barem delimi no razli ita ili divergentna zna enja. Neki istraživa i su ga odre ivali kao sklonost osobe da u situacijama procene doživi viši nivo strepnje (anksioznost kao osobina li nosti), dok su drugi pisali o fluktuiraju em stanju anksioznosti pre, tokom i nakon testiranja (anksioznost kao prolazno stanje).

Kada ispitnu anksioznost shvatamo kao **stabilnu personalnu dispoziciju**, opisujemo osobe koje su „po definiciji“ vulnerabilne na anksioznost u svim situacijama, u kojima postoji ak i samo blaga naznaka procene njihovih uspeha, sposobnosti, vrednosti i sl. (Sarason, 1984, prema Matthews, Hillyard, & Campbell, 1999). Prema tome, ovako definisana ispitna anksioznost predstavlja varijablu individualnih razlika, koja svedo i o ne ijoj relativno stabilnoj predispoziciji da ispите interpretira kao set stimulusa koji provocira strepnju (Spielberger, 1980, prema Putwain, 2007). Iako je ispitna anksioznost koncipirana kao crta usko povezana sa osobinom generalne anksioznosti, istraživanja su pokazala da je re o dva bliska, ali ipak razli ita fenomena. Osobe, koje pokazuju izraženu opštu anksioznost kao stabilnu li nu dispoziciju, negativno reaguju na *sve* one situacije koje percipiraju kao opasne. Prema tome, pojedincu sa izraženom osobinom anksioznosti kao generalne crte, ova karakteristika e se aktualizovati u ispitnoj situaciji jedino pod uslovom da konkretan ispit tuma i kao pretnju (Keogh & French, 2001). S druge strane, osoba sa izraženom li nom predispozicijom za ispitnu anksioznost, a bez dominiraju e anksioznosti kao opšte crte li nosti, manifestova e vrlo intenzivnu strepnju kada se na e pred budnim okom evaluatora.

Ako anksioznost odredimo kao crtu li nosti, onda govorimo o generalnom i prili no stabilnom na inu reagovanja na svet. Ona varira od osobe do osobe, ali je intraindividualno relativno nepromenljiva tokom vremena. Suprotno od ove konceptualizacije, kada na ispitnu anksioznost gledamo kao na **prolazno stanje**, mislimo na fluktuiraju e emocionalne, kognitivne i bihevioralne reakcije, koje

umnogome zavise od konkretnog konteksta i koje su podložne promenama u zavisnosti od okolnosti i uslova, u kojima se ispitivanje odvija (Davis, DiStefano, & Schutz, 2008).

Istina je da i dalje nije u potpunosti jasno, da li je reč o stabilnoj dispozicionoj karakteristici ili o efemernom emocionalnom stanju. Međutim, čini se da je Spielberg bio najveštiji od svih naučnika – on je prilično lukavo definisao ispitnu anksioznost kao **situacijski specifi nu crtu** anksioznosti (Spielberger & Vagg, 1995, prema Mohori, 2008) i na ovaj način je uspešno obuhvatio kako dispoziciono (stabilno), tako i situaciono (promenljivo) poimanje ovog „kliskog“ pojma. Prema njegovom shvatanju ispitna anksioznost podrazumeva sklonost osobe da u okolnostima, kada proceni da je procenjivana, doživi pojačanu zabrinutost, intruzivne misli, mentalnu dezorganizaciju, napetost i povišen nivo fiziološke pobuđenosti. Ova definicija ispitne anksioznosti dozvoljava njeno tretiranje kao posebne vrste stresora (Hodapp et al., 1995, prema Stöber, 2004). Spielberg smatra da je opravdano staviti znak jednakosti između anksioznosti, definisane kao stanja (*eng. state anxiety*) i komponente ispitne anksioznosti, koja se naziva emocionalnošću ili senzitivnošću (*eng. emotionality*; videti u poglavlju koje opisuje strukturu i sastavne komponente ispitne anksioznosti) (Spielberger & Vagg, 1995, prema Whitaker Sena et al., 2007).

Pored ispitne anksioznosti postoje i druge vrste strepnje, za koje se može reći i da su situacijski specifične, jer će se povišeno stanje anksioznosti javljati pretežno u onim okolnostima, koje su kongruentne sa samom crtom. Tako će, na primer, pojedinac sa izraženom socijalnom anksioznošću doživeti stanje anksioznosti, kada se nađe u socijalno pretekoj situaciji, a osoba koja ispoljava situacijski specifi nu crtu fizičke anksioznosti, biće opterećena strepnjom u okolnostima koje interpretira kao fizički opasne (Keogh & French, 2001).

Osim upravo opisanih za koljica (pre svega) konceptualne prirode, još jedna okolnost otežava jednostavno i jednosmisleno razumevanje ispitne anksioznosti – terminološka šarolikost. Dovoljno je samo letimično prelistavanje relevantne literature da se prosečnom čitaocu pomalo zavrti u glavi i da ponekad postavlja sebi retorička pitanja poput: „Da li su *ispitna anksioznost* i *evaluaciona anksioznost* sinonimi?“, „Da li bi bilo opravdano sintagmu *test anxiety* (*eng.*) prevesti na srpski jezik kao *testovna anksioznost* ili je ipak uputnije i jezički adekvatnije korišćenje termina *ispitna anksioznost*? A ako govorimo o *ispitnoj anksioznosti* da li možda nenamerno, ali nemarno koristimo širi pojam, s obzirom da su testovi samo jedan vid ispitivanja?“;

„Zašto autori pretežno iz Velike Britanije radije govore o *akademskoj anksioznosti* i da li pod ovom sintagmom podrazumevaju zaista isto što i njihove kolege iz Sjedinjenih Država koje mnogo češće upotrebljavaju izraze poput *ispitne anksioznosti* i *testovne anksioznosti*?“; „Da li možemo da stavimo znak jednakosti između *ispitne anksioznosti* i *ispitnog stresa*?“ ... Kako bi princip jasnije pisanja nauke mogao biti (koliko god je to moguće) ispoštovan, u sledećih par pasusa pokušaću da „raspetljam“ prilično zamršene niti srodnih, sličnih, identičnih i potpuno različitih reči, sintagmi i pojmova iz oblasti ispitne anksioznosti.

Čini se da je u pokušaju pronalazjenja što preciznijeg odgovora na gore postavljena pitanja, najlakše krenuti upravo od poslednjeg: „Da li možemo da stavimo znak jednakosti između *ispitne anksioznosti* i *ispitnog stresa*?“ Kao što je u prethodnom tekstu već napisano savremena nauka shvatanja stresa (od transakcionističke teorije pa nadalje), kada određuju pojam stresa, ne misle samo na stresor, niti govore isključivo o distresu, već aludiraju na skup stimulusa i reakcija, s posebnim akcentom na *odnos* koji postoji između u ovim sastavnim komponentama. Nastavljaju i „lazarusovskom“ logikom, ako pred reč *stres* stavimo neki pridev – kao što je to npr. *ispitni*, jasno nam je da ova specifikacija služi sužavanju širokog osnovnog fenomena: sada već govorimo o podvrsti stresa, za koju je karakteristično da se transakcije odvijaju u uslovima ispitivanja, evaluacije znanja, veština, sposobnosti i/ili sl. Koriste i sintagmu *ispitni stres*, mi u stvari implicitno definišemo spoljašnje okolnosti (situacija evaluacije) stres-procesa. S druge strane, kada upotrebljavamo sintagmu *ispitna anksioznost*, pored definisanja spoljnih okolnosti (ponovo situacija ispitivanja), postajemo i mnogo konkretniji: impliciramo prisustvo posebne podvrste situacioni specifične crte anksioznosti u konkretnoj stresnoj transakciji. Ako smo upoznati sa kognitivnim, fiziološkim i bihevioralnim korelatima ovog osećanja, možemo da pretpostavimo i tip misli, ponašanja i somatskih reakcija koje se javljaju kao pratioci ovog nelagodnog afektivnog stanja. Znaćemo da je pojedinac ophrvan ispitnom anksioznošću, u mislima opterećen brigama, koje se tiču (ne)uspeha u situaciji provere znanja, a na somatskom planu proživljava simptome pojačane aktivnosti autonomnog nervnog sistema. Ako izuzmemo reč koja se javlja u obe sintagme (*ispitna/ispitni*), ostaju nam *anksioznost* i *stres*. Anksioznost može da se definiše kao subjektivno iskustvo, derivat straha praćeno stanjem intenzivirane pobuđenosti organizma (Eysenck, 1992, prema Putwain, 2007) ili kao osobina ličnosti. Sa metodološke tačke gledišta, u nacrtima istraživanja varijabla ispitne anksioznosti

može da se pozicionira na (najmanje) tri mesta: a) ona može da predstavlja prediktor u nekom odre enom stres-procesu, dakle, da figurira kao varijabla koja operacionalizuje kariku stresora; b) mogu e je pratiti njene temporalne promene kroz razli ite faze ispitne situacije (npr. njeno prisustvo pre ispitne situacije, tokom trajanja samog ispita i nakon završetka evaluacije) i c) ispitna anksioznost može da predstavlja i izlaznu varijablu odre ene ispitivane stresne transakcije. U istraživanju prikazanom u ovoj disertaciji, varijabla ispitne anksioznosti tretirana je kao ulazna promenjiva, odnosno stresor. Prema tome, nikako ne možemo da postavimo znak jednakosti između izraza *ispitna anksioznost* i *ispitni stres*, s obzirom na to da je fenomen ispitnog stresa širi pojam od ispitne anksioznosti: on implicira celokupan stres-proces, dok ispitna anksioznost predstavlja samo jedan od elemenata ovog složenog lanca.

Akademski stres i *akademska anksioznost* je slede i par izraza, koji se pojavljuju u lancima iz ovog domena i dodatno otežavaju sporazumevanje među istraživačima. Prate i isti princip rezonovanja, kao što smo to činili prilikom ustanovljavanja razlika između pojmova ispitne anksioznosti i ispitnog stresa, razdvajanje akademskog stresa i akademske anksioznosti nije teško: stres je, kao što sam već istakla, širi pojam od anksioznosti, bez obzira na pridev koji stoji pred ovim rečima. Međutim, postavlja se pitanje: u kakvom su međusobnom odnosu *akademska* i *ispitna anksioznost*? Connor (Connor) definiše akademsku anksioznost kao sklonost da se doživi visok nivo strepnje u svim onim situacijama, koje su na neki način povezane sa „školskim ili fakultetskim životom“. Ona može da se javlja tokom nastave, prilikom izrade domaćih zadataka, dok se student priprema za proveru znanja, u vreme odgovaranja ili popunjavanja testova, kao i u periodu čekanja na rezultate (Connor, 2003, prema Putwain, 2007). S druge strane, ispitna anksioznost ograničava sličnu emocionalnu i kognitivnu reakciju na samu situaciju ispitivanja (bez obzira na formu provere znanja), pri čemu se istraživanja ovog fenomena najčešće vrše u odnosu na ispitne situacije za koje se pretpostavlja da će ih student proceniti kao jako važne i bitne. Prema tome, najčešće se smatra da je ispitna anksioznost mnogo uža i specifičnije definisan pojam u poređenju sa akademskom anksioznošću, samim tim reč je o fenomenu koji je pristupačiji istraživanju i merenju. Međutim, čak i oni istraživači koji se primarno bave akademskom anksioznošću, ističu da je za većinu studenata najstresniji aspekt celokupnog obrazovnog procesa upravo evaluacija znanja, pa stoga mnogi smatraju da ispitivanjem akademske anksioznosti, u stvari, najviše saznajemo o samoj ispitnoj anksioznosti.

Ispitna anksioznost je posebna podvrsta jednog šire definisanog konstrukta: evaluacione anksioznosti. Ispitno anksiozne osobe pokazuju jasnu tendenciju da širok spektar situacija interpretiraju kao evaluativne, i obično su najviše fokusirane na nepredvidljive aspekte spoljašnjih okolnosti koji se ti u mogu nosti socijalne procene (Zeidner, 1998). Iako je jasno da je evaluaciona anksioznost širi pojam od ispitne anksioznosti, u literaturi ćemo ipak često nailaziti na naizmeničnu, sinonimnu upotrebu ove dve sintagme – čini se da su naučnici prethodno postigli neku vrstu konsenzusa da je ovakav postupak prihvatljiv i opravdan.

U poglavlju o istorijatu istraživanja ispitne anksioznosti već je navedeno da je naučno interesovanje za ovaj pojam opalo tokom poslednje dve, do dve ipo decenije. Međutim, čini se da je reč o jednoj pomalo lažnoj slici: deluje da se ispitna anksioznost i dalje podjednako pomno istražuje kao i pre, ali je često implicitno podvedena pod opisane šire ili barem srodne pojmove, a neretko se maskira i u specifične podvrste ovog konstrukta. Sve su brojniji oni naučnici koji u svojim naslovima imaju sintagme poput *anksioznost vezana za performansu* (eng. *performance anxiety*, – kada su ispitanici iz redova umetnika) ili *anksioznost vezana za situacije takmičenja* (eng. *competitive anxiety*, – kada se testira uspeh sportista). *Matematička anksioznost* ili *statistička anksioznost* takođe postaju sve popularniji predmeti merenja (Stöber & Pekrun, 2004). Međutim, citiraju i pomenute studije, ne možemo da se odupremo utisku da se svi ovi savremeni autori u suštini i dalje bave fundamentalnim fenomenom ispitne anksioznosti.

U poslednje vreme se povećava broj onih naučnika, koji termin „ispitne anksioznosti“ smatraju neadekvatnim, a kao obrazloženje za ovo stanovište navode da je reč o sintagmi koja nije dovoljno precizna, jer u sebi sadrži veliku količinu implicitnog viška značenja. Tokom istorije previše toga se podrazumevalo pod ispitnom anksioznošću (a još više pod evaluacionom anksioznošću), stoga je ova sintagma izgubila na jasnoći, njena upotreba postepeno postaje banalna, pogrešna, pa samim tim i izlišna – kažu pomenuti stručnjaci. Kritika dotičnih autora nije naročito konstruktivna, posebno kada uzmemo u obzir da osim sugestije, da se u potpunosti napusti upotreba termina „ispitna anksioznost“, oni nisu predložili nijednu adekvatnu zamenu. Prema tome, smatram da je upravo opisan stav (barem još uvek) previše ekstreman i da postoje dovoljno validni i opravdani razlozi da i dalje govorimo o ispitnoj anksioznosti.

1.4.1.4. Struktura konstrukta ispitne anksioznosti

Prate i nau ni razvoj brojnih, empirijski temeljno istraživanih fenomena u psihologiji, uoava se jedan, manje-više bez izuzetka opšteprisutan trend: poeci izuavanja nekog „novog“ pojma skoro uvek podrazumevaju unidimenzionalni, pa samim tim i krajnje elegantan, ali ujedno naravno i banalizovan pristup. Po pravilu istraživa i ubrzo uviaju svoju grešku i veštaku, iako krajnje ljudsku želju za pojednostavljivanjem složenih pojava. Oni tada premeštaju fokus na pokušaje utvrivanja strukture po prirodi multidimenzionalnih fenomena. Takav je bio istorijski razvojni put skoro svih koncepata koji su ključni za ovaj rad (stres, suoavanje, veina resursa za suoavanje sa stresom i perfekcionizam), a konstrukt ispitne anksioznosti nikako ne predstavlja izuzetak. Kao što je u prethodnom tekstu već navedeno, ovaj veliki pomak od unidimenzionalne do multidimenzionalne konceptualizacije ispitne anksioznosti prvi su na inili autori Libert i Moris, još šezdesetih godina prošlog veka. Oni su diferencirali dve glavne sastavne komponente ispitne anksioznosti: jednu kognitivne prirode i jednu koja odražava emocionalni aspekt ovog fenomena. Ove dimenzije, još tada nazvane briga i senzitivnost se i dan danas smatraju suštinskim aspektima ispitne anksioznosti, koje nisu samo psihometrijski diferencirane, već je više puta pokazano da izazivaju različite posledice, pre svega po uspeh, ali i po druge izlazne varijable stres-procesa, u kojima ispitna anksioznost ima ključnu ulogu (Stöber, 2004). Iako brojna istraživanja potvrđuju da su kognitivna i afektivna komponenta ispitne anksioznosti dve međusobno odvojene dimenzije, među njima postoji sasvim otkrivana i logična pozitivna povezanost. Tako je, na primer, Deffenbacher u svojoj poznatoj meta-studiji izvestio da se korelacije između brige i senzitivnosti u većini empirijskih istraživanja kreću između .55 do .76. (Deffenbacher, 1980, prema Williams, 1994).

Naučnici i dalje smatraju korisnim razlikovanje misaonih od afektivnih karakteristika ispitne anksioznosti, s tim da neki od savremenijih autora posebno izuavaju i bihevioralne manifestacije ove situacioni specifične crte ličnosti, među kojima su ponašanja poput prokrastinacije, razne vrste izbegavanja itd. U bilo kojoj konkretnoj evaluativnoj situaciji osoba sa izraženom ispitnom anksioznošću može da iskusi sve ili samo pojedine aspekte ispitne strepnje (Zeidner, 1998).

Kognitivna faceta ispitne anksioznosti - briga

Ispitna anksioznost je varijabla dominantno kognitivne prirode, koja ima i svoje fiziološke, afektivne i ponašajne pratilice. Ova tvrdnja može da se potkrepi sada ve velikim brojem empirijskih dokaza, prema kojima upravo kognitivne manifestacije ispitne anksioznosti predstavljaju promenljive, koje u najvećoj meri zasiću celokupan fenomen. Kognitivnu komponentu ispitne anksioznosti predstavlja tzv. dimenzija brige. Libert i Morris su originalno definisali brigu kao „bilo koju misaonu ekspresiju zabrinutosti osobe u vezi sa kvalitetom sopstvenog uinka“ (Liebert & Morris, 1967, prema Zeidner, 1998, str. 32.). Prema tome, ispitno anksiozna osoba, umesto da fokusira sve svoje kognitivne kapacitete na rešavanje zadatka, puno razmišlja o implikacijama i konsekvencama sopstvenog neuspeha koji će se zasigurno desiti. Pošto aktiviranje ispitne anksioznosti podrazumeva započinjanje posebne podvrste stres-procesa, od ključne je važnosti da prepoznamo kognicije koje pokreću ovaj opasan začarani krug. One podrazumevaju da se ispitu pripisuje veliki značaj, a ujedno je prisutno i uverenje da pojedinac nema adekvatne intrapsihičke resurse za uspešno savladavanje zadataka. Ovakva subjektivna procena najčešće dovodi do toga da ispitno anksiozne osobe gube interesovanje za rešavanje zadatka i imaju snažnu želju da se u potpunosti povuku i napuste ispitnu situaciju (Matthews, Hillyard, & Campbell, 1999).

Kognicije iz klastera brige imaju priličan broj negativnih posledica. Kao prvo, takav način razmišljanja generiše neprijatne afektivne reakcije, koje često traju od početka pripremanja za evaluativnu situaciju, tokom samog ispita i u periodu čekanja na rezultate. Nadalje, zabrinutost vremenom može i da se pojača i postane hronična na način kognitivnog funkcionisanja osobe. Razlog tome je to što se veoma često pretekih događaja, sa kojima je ispitno anksiozni pojedinac preokupiran, na primer totalni i apsolutni neuspeh na ispitu, nikada ne ostvare u potpunosti. Činjenica da se „ono najgore“ nikada, u stvari, ne desi, neretko biva objašnjena time da individua počinje da veruje kako ju je upravo briga spasila od neuspeha – „Bio sam zabrinut, pa se ipak nije desila tragedija, prema tome, i u budućnosti treba da brinem, ako želim da sprečim svoj neuspeh!“. Ovakav fatalistički i sujeveran način razmišljanja lako prerasta u rigidan i nepromenljiv kognitivni stil (Zeidner, 1998).

Osobe sa izraženom dimenzijom brige neretko istovremeno pate od (maladaptivnog) perfekcionizma, često katastrofiziraju, u ispitnim situacijama se osećaju bespomoćno, imaju niži nivo aspiracija i sklone su socijalnoj izolaciji, jer se

plaše socijalnog ponižavanja zbog neuspeha. U nekim istraživanjima je pronađen rezultat, prema kojem kod ovih pojedinaca ujedno dominira i crta neuroticizma, što ni najmanje nije iznenađujuće i podatak (Sawyer & Hollis-Sawyer, 2005). Pored dominiranja negativnih auto-referencijalnih sudova, ovi pojedinci jako retko govore o sebi u pozitivnim terminima, smatraju da imaju izuzetno mali broj poželjnih osobina i sposobnosti. Uprkos svemu do sada napisanom o brizi potrebno je uzeti u obzir i to da prema rezultatima nekih istraživanja visoko ispitno anksiozne osobe se ne razlikuju toliko od nisko ispitno anksioznih pojedinaca u broju negativnih auto-referencijalnih misli, nego je ključna diferencijacija ove dve grupe ljudi u prisustvu pozitivnih, facilitiraju ih kognicija, kojih je naravno mnogo manje kod osoba sa dominirajućim faktorom brige (Blankstein, 1991, prema Zeidner, 1998).

Afektivna faceta ispitne anksioznosti – senzitivnost

Afektivna komponenta ispitne anksioznosti, koja se u savremenijim istraživanjima određuje kao fiziološka hiper-nadražena (Whitaker Sena, Lowe, & Lee, 2007), sastoji se, kako od objektivnih somatskih simptoma i merljive fiziološke pobudnosti organizma, tako i od subjektivnih manifestacija emocionalne uzbudnosti i tenzije. Istraživači smatraju korisnim pravljenje što jasnijih razlika između stvarnih fizioloških reakcija i njihove subjektivne percepcije od strane ispitno anksioznih pojedinaca. U skladu sa ovom distinkcijom većina naučnika pod senzitivnošću podrazumeva ne samo svesnost o somatskim promenama koje se javljaju u uslovima evaluacije, kao i njihovu interpretaciju dotičnih procesa, a ne smatra da su objektivni pokazatelji fiziološke pobudnosti *per se* od posebnog značaja. Ipak, kako bismo u potpunosti razumeli pojam senzitivnosti, neophodno je pozabaviti se i sa pukom fiziološkom stranom ove komponente ispitne anksioznosti.

Pojavna pobudnost autonomnog nervnog sistema tokom polaganja ispita (a i inače) ogleda se u brojnim fiziološkim reakcijama organizma: snažno lupanje srca, ubrzano disanje, razne neprijatne gastrointestinalne senzacije, mučnina, intenzivnije znojenje, hladni i lepljivi dlanovi, suva usta, pojačana potreba za mokrenjem, tremor itd. Simpatikus je onaj deo nervnog sistema koji je odgovoran za mobilizaciju tela i pripremanje raznih organa na žestoko suočavanje sa hitnom i opasnom situacijom. Kada smo pod stresom, otpuštaju se katekolamini, što dovodi do ubrzanja brojnih važnih telesnih promena, među kojima su: povećanje srčanog ritma, povišenost

krvnog pritiska, eš e kontrakcije sr anog miši a, suženje krvnih žila, smanjen dotok krvi do kože, a poja an do miši a, dilatacija zenica, stimulacija znojnih žlezda, oslabljena sekrecija pljuva nih žlezda, lu enje epinefrina i norepinefrina i inhibicija pokretljivosti gastrointestinalnog sistema. Prema savremenijim shvatanjima tvrdi se da su fiziološke reakcije na ispitnu anksioznost dominantno simpatike prirode, sa pojedinim parasimpatikim manifestacijama (npr: intenzivirani pokreti creva) (Zeidner, 1998).

Nije mala grupa onih savremenih autora koji istu da fiziološke manifestacije anksioznosti predstavljaju neku vrstu sada ve optere uju e i ne baš korisne evolucione zaostavštine. Pod tim podrazumevaju da ve opisane somatske promene jesu bile izuzetno korisne i adaptivne za naše praistorijske pretke, jer su im omogu avale uspešno suo avanje sa fizi kim pretnjama, sa kojima su se svakodnevno susretali, ali su te reakcije izgubile svoju funkcionalnost za oveka modernog doba koji se bori sa prete im situacijama socijalno-evaluativne prirode.

Istraživanja sada ve potvr uju da se i kod osoba sa niskom ispitnom anksioznoš u mogu pojaviti simptomi poja ane fiziološke pobu enosti organizma, a da se glavne razlike izme u njih i pojedinaca na drugom ekstremu dimenzije senzitivnosti ogledaju u subjektivnoj interpretaciji somatskih dešavanja. Prema tome, prili no paradoksalno zaklju ujemo da je i senzitivnost varijabla pretežno kognitivne prirode, jer ona uopšte ne bi mogla da se registruje bez analize kognitivnih procesa kao što su pažnja i tuma enje. Jedna od klju nih razlika u tome kako visoko i nisko ispitno anksiozne osobe gledaju na, u suštini, vrlo sli ne fiziološke reakcije tokom ispita je, što pojedinci sa izraženom evaluativnom strepnjom tuma e reakcije svog tela kao optere uju e i ometaju e, dok individue kojima anksioznost ne remeti performansu na ispitu izveštavaju o nekoj vrsti pozitivne treme, koja ih dodatno mobilise i motiviše na poja an trud (Cohen et al., 2008).

Pomalo je neobi an empirijski nalaz, prema kojem osobe sa izraženom senzitivnoš u, pored toga što dobijaju viši skor na dimenziji neuroticizma (McCarthy & Goffin, 2005), ujedno pokazuju i viši skor na upitnicima li nosti koji procenjuju ekstraverziju. Nau nici su ovaj rezultat pokušavali da objasne injenicom da su ekstravertni pojedinci ujedno skloni brojnim impulsivnim postupcima u raznim domenima funkcionisanja, stoga i u situacijama polaganja ispita, pa su pretpostavili da u osnovi te impulsivnosti stoji upravo izražena senzitivnost (Sawyer & Hollis-Sawyer, 2005).

Bihevioralna faceta ispitne anksioznosti

Ispitna anksioznost se, dakle, sastoji od dve sastavne komponente: brige i senzitivnosti. Međutim, ona naravno ima i svoje bihevioralne manifestacije, određena ponašanja, koja su tipična za osobe koje pate od izražene evaluativne strepnje. Dva najčešća i najviše izražavana vida ponašajne ekspresije ispitne anksioznosti su deficiti u veštinama polaganja ispita i prokrastinacija.

Više puta je empirijski dokazano da osobe sa izraženom ispitnom anksioznošću nemaju dovoljno razvijene akademske veštine, koje su ključne za uspešno polaganje ispita. One ne umeju adekvatno da koriste vreme, koje im stoji na raspolaganju za rešavanje zadataka, ne veštaju u hvatanju i organizovanju beleški na predavanjima, za ispite se pripremaju koriste i neadekvatne strategije učenja, znanja koja usvoje nisu u stanju da integrišu itd. Čini se da ispitno anksiozne osobe imaju mnogo više problema u domenu reprodukcije naučnog materijala, dok samo memorisanje podataka kod njih nije samo po sebi ugroženo (Benjamin et al., 1981, prema Zeidner, 1998).

Još jedan aspekt bihevioralne facete ispitne anksioznosti odnosi se na sklonost opisivanih pojedinaca da se oslanjaju na razne vidove izbegavanja tih ponašanja u svim fazama evaluativnog procesa. Prokrastinacija se manifestuje u fazi pripreme za ispit na taj način što ove osobe konstantno odlažu obavljanje raznih akademskih obaveza, pri čemu ovakav odnos prema učenju izaziva kod njih stalno tinjanje u anksioznost. Ispitno anksiozna osoba, koja prokrastinira pre važnog ispita, u stalnom je stanju pripravnosti za učenje, svaki dan planira da učini, a ipak ekscesivno odlaže sam učenje. Smatra se da mogu da postoje dva razloga za pojavu ponašanja prokrastinacije: averzija prema materijalu koji treba da se usvoji i/ili strah od neuspeha na ispitu.

Na kraju poglavlja o strukturi konstrukta ispitne anksioznosti valja istaći i da se u literaturi pored ovog dvofaktorskog modela (plus bihevioralna faceta ispitne anksioznosti, na koju se u suštini ni ne gleda kao na sastavni element ovog fenomena, nego se o njoj govori više u kontekstu ponašajnih manifestacija brige i senzitivnosti) spominje i model ispitne anksioznosti koji sadrži četiri dimenzije. Radi se o Sarasonovom poimanju evaluativne strepnje, operacionalizovanom u njegovom upitniku Reakcije na Testove (Reactions to Tests Questionnaire, Sarason, 1988, prema McCarthy & Goffin, 2005). Po ovom autoru ispitna anksioznost se sastoji od četiri različite dimenzije: tenzije (osećanje nervoze pre i tokom polaganja ispita), telesnih

simptoma (glavobolje i drugih neprijatnih somatskih reakcija pre i tokom polaganja ispita), brige (misli koje se ti u neuspeha na ispitu) i misli koje su irelevantne za ispit (nemogućnost da osoba ostane fokusirana na rešavanje zadataka). Iako se čini da Sarasonov četvorodimenzionalni model ima više potencijala za pružanje sveobuhvatnijih empirijskih podataka, ipak je Libertov i Morisov dvodimenzionalni model superiorniji iz nekoliko razloga. Kao prvo i osnovno, najveći broj istraživanja koja su koristila faktorsku analizu za utvrđivanje strukture ispitne anksioznosti, potvrdila su upravo dvofaktorsku strukturu ovog fenomena. Danas postoji veliki broj upitnika namenjenih merenju ispitne anksioznosti, a metaanalize ukazuju na to da su dimenzije brige i senzitivnosti (iako ponekad drugačije nazvane) jedine dve dimenzije, koje se pojavljuju doslovno u svakom merenom instrumentu. Kao drugo, studije koje su se bavile analizom Sarasonovog upitnika izveštavaju o vrlo izraženim interkorelacijama između pojedinih subskala, koje su u nekim slučajevima dosezale iznos od čak .90! Prema tome, postavlja se pitanje da li je zaista opravdano govoriti o četiri međusobno nezavisne dimenzije ispitne anksioznosti. A kao treće, pažljiva analiza Sarasonovih dimenzija otkriva da konceptualno gledano ova četiri faktora bez problema mogu da se svedu na samo dva: brigu i senzitivnost. Konkretnije rečeno, Sarasonove subskale brige i misli koje su irelevantne za ispit mogu da se izjednače sa jednom jedinom Libertovom i Morisovom dimenzijom brige, dok faktori tenzije i telesnih simptoma ne predstavljaju ništa drugo do dimenziju senzitivnosti (McCarthy & Goffin, 2005).

1.4.1.5. Teorijski modeli ispitne anksioznosti

Teorijski modeli u psihologiji služe kao referentni okvir za razumevanje složenih intra- i interpsihičkih fenomena i predstavljaju značajan kamen temeljac i zlatnu nit za povezivanje i sistematizaciju saznanja, koja se tokom vremena gomilaju o najrazličitijim, za nauku bitnim pojavama. Svaki kvalitetan teorijski model treba da zadovolji nekoliko ključnih kriterijuma. Kao prvo, neophodno je da se dobar model detaljno pozabavi fenomenologijom opisivanog konstrukta i da identifikuje njegove ključne sastavne komponente i dimenzije. Zatim, potrebno je da opiše kako distalne, tako i proksimalne lične i situacione antecedente, koji su odgovorni za pojavljivanje izdavnih pojava. Kao treće, teorijski model mora da uzme u obzir različite korelate i posledice istraživog fenomena. Na posletku, poželjno je da sadrži barem opšte

smernice za modifikovanje neadaptivnih, klinički relevantnih manifestacija njegovog predmeta opisivanja, a po mogućstvu i da predloži specifične intervencije koje će voditi zdravoj promeni.

Tokom proteklih decenija nastali su brojni teorijski modeli, koji su imali za cilj da objedine najrazličitije empirijske podatke o fenomenu ispitne anksioznosti. Među njima su najpoznatije sledeće konceptualizacije: perspektive koje su usmerene na uzbuđenju (*eng. drive model*, Mandler & Sarason, 1952), modeli koji se oslanjaju na kognitivne formulacije i stavljaju akcenat na pažnju (*eng. cognitive-attentional models*, Sarason, 1972; Wine, 1971) i oni koji naglašavaju značaj deficita veština (*eng. skills deficit models*, Benjamin et al., 1981; Culler & Holahan, 1980; Kirkland & Hollandsworth, 1980). Među savremene teorijske modele ispitne anksioznosti spadaju oni, koji su usmereni na samo-regulaciju (*eng. self-regulation model*, Carver & Scheier, 1984), zatim oni koji naglašavaju važnost samopoštovanja (*eng. self-worth model*, Covington, 1992) i – za ovaj rad najvažniji – transakcionistički model ispitne anksioznosti (*eng. transactional model*, Spielberger & Vagg, 1995, prema Chapell et al., 2005).

„Drive“ modeli (Pokretački modeli)

Ova teorijska perspektiva kreće od sledećih pretpostavke: kada u nekoj konkretnoj evaluativnoj situaciji postoji preveliki stepen uzbuđenja, performansa je ugrožena. Spens i Spens (Spence & Spence, 1966, prema Zeidner, 1998) su formulisali teorijski model ispitne anksioznosti na temelju Halove teorije učenja (Hull, 1943). Iako jako mali broj savremenih konceptualizacija sprovodi svoja istraživanja ispitne anksioznosti na bazi „drive“ teorija, ovaj model ostaje važan barem iz perspektive istorije nauke, jer omogućava jasan uvid u raniju literaturu, koja obiluje značajnim podacima o mehanizmima odgovornim za uticaj fiziološke nadraženosti na izvođenje kognitivnih radnji u evaluativnim situacijama.

Pojam pokretača (*drive* – D) odnosi se na različitost stanja potrebe, koja određuje ukupni nivo motivacije (aktivacija ili uzbuđenje) osobe u datom trenutku. Prema tome, pokretač, kao što i samo ime ovog pojma sugeriše, pokreće na akciju i predstavlja varijablu dominantno motivacione prirode. Drugi ključni koncept ovog modela je pojam nazvan snagom navike (*habit strength* – H). Definisana je kao snaga koja tendencije da reaguje određenim konkretnim odgovorom na specifični stimulus.

Snaga navike se razvija kao posledica prethodnih iskustava: ako je određena reakcija na konkretnu draž u prošlosti dovoljno često bila potkrepljivana, ona će se ustaliti kao tipičan odgovor na određenu vrstu situacije. Potencijal uzbuđenja (*Excitatory potential* – E) određuje se kao statistička verovatnoća da će se konkretni odgovor ili set odgovora pojaviti u određenoj situaciji.

Ovaj teorijski model definiše ispitnu anksioznost kao pokazatelj sklonosti ka razdražljivosti, pa stoga stavlja znak jednakosti između pojmova pokretanja i ispitne anksioznosti. Prema autorima ovog modela, tipični odgovori visoko ispitno anksioznih osoba na evaluativnu situaciju su intenzivne reakcije autonomnog nervnog sistema, za zadatak irelevantni kognitivni procesi i internalne samooslušujuće verbalizacije. Spens i Spens ističu da osobe sa izraženom tendencijom doživljavanja ispitne anksioznosti imaju niži prag za aktiviranje generalne anksioznosti i jako se boje neuspeha. Pristalice ovog pokretanog modela gledaju na pojam ispitne anksioznosti kao na puku refleksiju i izraz opšte anksioznosti, koja se pojavljuje u situacijama procene. U skladu sa ovakvim poimanjem, po njihovom mišljenju, bilo koja tehnika, koja redukuje nivo fiziološke pobudnosti organizma, dovešće do smanjenja anksioznosti i poboljšanja performanse na ispitu.

Iako ovaj teorijski model predstavlja krajnje jednostavan i elegantan pristup ispitnoj anksioznosti, njegovo najveće ograničenje se ogleda u tome da ga je moguće primeniti jedino na one vrste situacija, koje su najmanje bitne za akademski kontekst: situacije relativno jednostavnih zadataka i sadržaja.

Model interferencije

Prema osnovnom postulatu ovog teorijskog modela, osobe sa niskom i osobe sa visoko izraženom ispitnom anksioznošću razlikuju se pre svega po tome, na kakve misli fokusiraju svoju pažnju tokom evaluativnih stresora. Pristalice modela interferencije smatraju da emocionalna, odnosno fiziološka reaktivnost ne mogu u potpunosti da objasne smanjen uspeh ispitno anksioznih osoba i akcenat premeštaju na prisustvo zabrinutosti i kognitivnu interferenciju. Prema shvatanju Vajnove (Wein, 1971, prema Wong, 2008), povišen nivo ispitne strepnje posledica je toga da je student previše fokusiran na sebe, na svoje negativne autoreferencijalne misli, što iscrpljuje kapacitete njegove pažnje i ne ostavlja dovoljno prostora za misaone procese, koji su zaduženi za uspešno rešavanje ispitnih zadataka. Primeri ometaju ih,

negativnih i ponavljaju ih misli samo-evaluativne prirode bi bili: „Ne mogu da odgovorim ni na jedno od ovih pitanja!“, „Vidim da svi ostali znaju rešenja, jedino meni ne ide!“, „Šta li će profesor misliti o meni, kada vidi moj katastrofalno ura eni test!“ i sl. (Sarason, 1984). Na ovaj način pojedinac preusmerava svoju pažnju sa informacija koje su relevantne za sam zadatak, na metakognicije o sopstvenoj inteligenciji, znanju, veštinama, vrednosti itd. Osobe sa izraženom ispitnom anksioznošću u izveštavaju da provode svega 60% vremena, koje im je na raspolaganju za rešavanje zadataka, misle i upravo na sam zadatak, dok preostalih 40% troše na kognitivne aktivnosti koje nemaju nikakve veze sa ispitnim pitanjima. Prema Hamiltonovom modelu anksioznosti (Hamilton, 1975, prema Zeidner, 1998), radna memorija ispitno anksiozne osobe suoena je sa dva paralelna zadatka koji se meusobno takmiče za pridobijanje što više količine kognitivnih resursa. Primarni zadatak je rešavanje eksternalno prezentovanog problema, a sekundarni zadatak podrazumeva borbu sa intruzivnim mislima (briga). Na ovaj način podeljeni kognitivni kapaciteti definitivno nisu dovoljni za adekvatno i uspešno rešavanje zadataka na ispitu.

Validnost ove teorijske perspektive ozbiljno je dovedena u pitanje, kada su sprovedena prva evaluativna istraživanja tretmana, koji je bio baziran na modelu interferencije. Tretman se sastojao od raznih kognitivno-bihevioralnih tehnika, koje su imale za cilj redukciju anksioznosti. Pomenuta evaluativna studija dokazala je uspešnost procenjivanih interventnih postupaka u smanjenju strepnje, međutim, istovremeno je ukazala i na jedan poražavajući rezultat: nije utvrđeno korespondirajućim značajnim uticajem na akademski uspeh – ispitanici su i dalje postizali slabije rezultate na ispitima (Tyron, 1980, prema Bodas & Ollendick, 2005). Kao odgovor na ove naizgled kontradiktorne nalaze, nastali tzv. modeli deficita veština.

Model deficita veština

Kao što i samo ime modela sugerira, pristalice ove nauke ne struje isti u da je ključ razumevanja ispitne anksioznosti u sagledavanju brojnih deficita koje visoko anksiozne osobe ispoljavaju. Prema ovom teorijskom modelu, studenti koji postižu slabiji uspeh zahvaljujući intenzivnoj evaluativnoj strepnji, pate od raznih kognitivnih teškoća a tokom celokupnog procesa učenja, dakle, od samog početka usvajanja novog gradiva, pa sve do kraja stresne ispitne situacije. Takve osobe tokom učenja memorišu

podatke na neadekvatan način, pa stoga slabiji uspeh ne može da se pripisuje isključivo trenutnoj kognitivnoj interferenciji, koja se aktivira samo u ispitnoj situaciji (Lufi, Okasha, & Cohen, 2004).

Autori koji se zalažu za model deficita veština tvrde da visoko ispitno anksiozni pojedinci nemaju dovoljno razvijene navike i veštine učenja, što rezultira slabijim usvajanjem gradiva i njegovom neadekvatnom kognitivnom organizacijom, a to na koncu vodi do lošijeg uspeha u evaluativnim situacijama (Birenbaum & Nasser, 1994). Neadekvatne veštine učenja usvajaju se potpuno nezavisno od strepnje, pri čemu je pojava anksioznosti posledica repetitivnih akademskih neuspeha. Prema tome, za razliku od prethodno opisanih modela, model deficita veština ispitnoj anksioznosti ne pripisuje status kauzalne varijable, već je definiše kao puki epifenomen, koji reflektuje studentovu neadekvatnu pripremu za ispit i njegovu metakognitivnu svest o smanjenoj verovatnoći da postigne dobar rezultat. Na ispitnu anksioznost se ne gleda više kao na značajan antecedent u lancu stres-procesa, ona preuzima ulogu jedne od izlaznih varijabli (Covington & Omelich, 1988, prema Zeidner, 1998).

Istraživanja su identifikovala više i broj specifičnih deficita učenja i polaganja ispita kod ispitno anksioznih studenata. Takve individue ispoljavaju značajne poteškoće u procesu enkodiranja novih informacija, u organizovanju novosti tih podataka u veće koherentne i smislene celine i u uspešnom primenjivanju metakognitivnih procesa poput procene, da li su u dovoljnoj meri razumeli gradivo ili šta da rade, ako određena strategija učenja, koja se pokazala efikasnom u prošlosti, u novoj situaciji više nije adekvatna. Visoko ispitno anksiozne osobe ne umeju dobro da rasporede vreme, koje im stoji na raspolaganju za učenje i ne znaju kako da aktivno tragaju za dodatnim izvorima literature (Topman et al., 1992, prema Zeidner, 1998).

Među pristalicama modela deficita vremenom su se izdvojili oni autori, koji su pomalo ublažili prilično radikalno shvatanje, prema kojem svi ispitno anksiozni studenti ispoljavaju deficite u svim fazama i aspektima učenja i polaganja ispita. Tako, na primer, Naveh-Bendžamin i saradnici (Naveh-Benjamin et al., 1987, prema Birenbaum & Nasser, 1994) prave razliku između dva tipa ispitno anksioznih studenata: a) onih, koji imaju lošije navike učenja, a glavne probleme ispoljavaju u fazi usvajanja gradiva, pošto ne umeju na adekvatan način da organizuju novoste tih informacije i b) onih drugih, koji raspolažu sasvim odgovarajućim navikama učenja,

me utim, ispoljavaju zna ajne teško e u prise anju relevantnih informacija tokom samog ispita.

Savremeni transakcionisti ki model ispitne anksioznosti

Jednu od najsavremenijih konceptualizacija fenomena ispitne anksioznosti predstavlja najnovija verzija modela Spilbergera i Vaga (Spielberger & Vagg, 1995, prema Zeidner, 1998), tzv. **Transakcionisti ki proces model** (*eng. Transactional Process Model*). Prema ovom modelu, kada student dospe u ispitnu situaciju, on e je posmatrati kroz svoju „subjektivnu prizmu“ i dožive e je kao manje ili više zastrašuju u i prete u, u zavisnosti od njegovih karakteristika li nosti i od situacionih faktora. Tako su, na primer, brojna istraživanja dokazala da pojedinci sa izraženom osobinom neuroticizma pokazuju jasnu tendenciju da više obra aju pažnju na one socijalne informacije, koje mogu da imaju potencijalno prete e zna enje. Prema tome, crta neuroticizma ovde funkcioniše kao moderator varijabla i odre uje kvalitet kognitivne procene konkretne osobe (Sawyer & Hollis-Sawyer, 2005), a samim tim i njen izbor strategija za suo avanje sa stresom. Upravo je zbog ovih rezultata prositeklih iz prethodnih istraživanja u aktulenu studiju uklju ena i osobina neuroticizma kao potencijalni moderator odnosa izme u ispitne anksioznosti i mehanizama prevladavanja stresa. Me u situacionim faktorima posebno se izdvajaju oblast, iz koje se testiranje obavlja (npr. istorija, fizika, biologija ili, u kontekstu studija psihologije, psihologija li nosti, statistika, fiziologija itd.), kao i stavovi i veštine u enja i polaganja ispita, koji u velikoj meri odre uju koliko se student pripremio za ispit i kako procenjuje svoje mogu nosti za postizanje zadovoljavaju eg uspeha. U zavisnosti od toga, koliko je pojedinac doživeo konkretan ispit kao prete u okolnost, on e doživeti odre eni viši ili niži stepen stanja anksioznosti i njegove kognitivne patioce. Pošto su studenti sa izraženom sklonoš u ka ispitnoj anksioznosti u prošlosti ve esto doživljavali ovo neprijatno stanje, oni u svojoj memoriji imaju prili no bogato skladište negativnih, samoosu uju ih misli, koje se, zahvaljuju i trenutnom povišenom stanju anksioznosti, lako aktiviraju. Ove negativne autoreferencijalne kognicije funkcionišu kao interferiraju e, brigom optere ene misli koje uti u na postizanje slabijeg uspeha na ispitu (Spielberger & Vagg, 1995, prema Zeidner, 1998).

Jedna od centralnih karakteristika ovog, na proces usmerenog modela, je opis ispitno anksioznih osoba koje se, zahvaljujući i konstantnoj recipročnoj interakciji između u brojnim navedenim relevantnim varijablama, izuzetno lako nalaze u iscrpljujućem začaranom krugu. Tako, na primer, student na početku ispita doživi određeni, možda čak i ne preveliki stepen neprijatnih telesnih senzacija (znojenje, tremor, grčevi u stomaku i sl.) koje aktiviraju negativne misli poput: „Opet mi je loše, ovo neće izći na dobro, ponovo ću pasti na ispitu ...“. Ova kognicija zauzvrat pojačava nelagodne fiziološke senzacije, a zahvaljujući tome pažnja i koncentracija osobe još više popuštaju, javlja se intenzivna emocija anksioznosti, ispit se procenjuje kao veća pretnja nego što je to bio slučaj na početku stresne transakcije. Konstantno ponavljanje i ponovne kognitivne procene pretnje dovode do intenziviranja manifestacija kako brige, tako i senzitivnosti i *circulus vitiosus* se nastavlja ...

Memorija i skladištenje, odnosno prizivanje informacija, takođe zauzimaju značajno mesto u ovom dominantno kognitivno orijentisanom modelu. Kada studenti pročitaju pitanje koje im je prezentovano na ispitu, započinje proces traženja za informacijama pohranjenim u sećanju, što omogućava formulaciju odgovarajućeg odgovora. Povratna informacija nakon ovog inicijalnog segmenta procesa može da stimuliše misli i osećanja, koja zauzvrat prouzrokuju ponovne kognitivne procene ispitne situacije: sada ona može biti reinterpretirana kao više ili manje pretnja u poređenju sa prethodnom fazom polaganja ispita. Ako informacija, koja je potrebna za davanje tačnog odgovora, nije dostupna osobi ili je se ona ne može setiti, evaluativna situacija će biti procenjena kao više stresna. Poslednju fazu procesnog modela predstavlja formulacija odgovora na ispitno pitanje. Za ovu radnju je neophodno da student transformiše i sintetiše informaciju, koja je pronađena u memoriji na taj način da bi ona mogla biti sročena u obliku koji se zahteva u zadatku.

1.4.1.6. Temporalne karakteristike ispitne anksioznosti

Ispitna anksioznost može da se posmatra kao proces koji fluktuirá tokom vremena i u okviru kojeg možemo da razlikujemo četiri različite temporalne faze: anticipatornu, konfrontacionu, fazu čekanja i ishod. Svaka od ovih faza ima svoje specifičnosti, kako u pogledu toga koji aspekti složenog fenomena ispitne anksioznosti dolaze do izražaja u kojim trenucima, tako i u odnosu na strategije suočavanja koje se koriste u različitim vremenskim periodima tokom stresne

transakcije (Stöber & Pekrun, 2004). U istraživanju prikazanom u ovoj disertaciji ispitna anksioznost je merena na samom početku konfrontacione faze, što opravdava tretiranje ovog fenomena kao ulazne varijable u celokupnom stres-procesu.

Anticipatorna faza podrazumeva sve oblike pripreme za situaciju evaluacije. Od trenutka kada osoba postane svesna da će polagati ispit, ona počinje da se bavi različitim zahtevima konkretne stresne situacije, sopstvenim mogućnostima ispunjavanja percipiranih i protumačenih zahteva, potencijalnim limitiranjima itd. U ovoj fazi pojedinac pokušava da osmisli najadekvatniju strategiju pripreme za ispit, dok istovremeno nastoji da reguliše neretko averzivne emocije koje oseća prema ispitu. Jedno od najznačajnijih obeležja anticipatorne faze je nedovoljno jasno a i dvo- ili čak višesmislenost same situacije. Osoba ne može unapred da zna kako će ispit izgledati, sa kakvim zadacima i pitanjima će se susresti i kakav će biti krajnji ishod te buduće transakcije.

Studenti sa izraženom evaluativnom strepnjom najčešće neefikasno provode vreme tokom anticipatorne faze, neretko se prepuštaju i raznim oblicima izbegavanja, poput poricanja, negiranja, maštanja i sl. Kratkoročno gledano, ovakve strategije samozavaravanja mogu da ublaže ili čak otklone neprijatne emocionalne elemente distresa i distanciraju pojedinca od razmišljanja o implikacijama potencijalnog neuspeha. Međutim, upravo ove strategije suočavanja usmerene na izbegavanje na koncu u velikoj meri doprineti povećanoj verovatnoći neuspešnog polaganja ispita. Veliki broj istraživanja potvrđuje da studenti doživljavaju pojačanu anksioznost nekoliko dana pre važnog ispita, iako postoje značajne interindividualne razlike u tome, kada je ova neprijatna emocionalna reakcija najizraženija: neke osobe su najviše anksiozne na dan samog ispita, dok je kod drugih strepnja na vrhuncu otprilike četiri dana pre same evaluativne situacije (Lay, Edwards, Parker, & Endler, 1989, prema Zeidner, 1998).

U fazi konfrontacije studenti se doslovno suočavaju sa ispitnom situacijom, stoga samo iskustvo trenutnog doživljavanja ispitne anksioznosti predstavlja značajan stresor za njih. Dolazi do zajedničkog delovanja kognitivnih (neadekvatne veštine učenja), motivacionih (strah od potencijalnog neuspeha) i emocionalnih (karakteristične manifestacije anksioznosti) faktora, koji vode ispitno anksioznog studenta u stanje psihofiziološke nelagode i kognitivne nefokusiranosti.

Pod fazom završetka podrazumeva se post-ispitni period – studenti su već uradili test, ali bodovi ili ocene još nisu objavljeni. Iako situacija više nije do te mere

nejasna kao što je bila pre polaganja ispita, visoko ispitno anksiozne osobe nastavljaju da se brinu i da ruminiraju o posledicama potencijalnog neuspeha.

Faza ishoda predstavlja poslednju kariku stresne transakcije. Nakon što su bodovi ili ocene objavljeni, studenti napokon dobijaju povratnu informaciju o uspešnosti polaganja ispita. Svaka nesigurnost o ishodu biva razrešena, a brige studenata se okreću ka značajima onoga što se već desilo i završilo, sledi analiza implikacija uspeha, odnosno neuspeha. U ovom trenutku kognitivne procene postaju ponovne procene (*eng. reappraisal*), koje se mogu pojaviti u dva različita oblika: procena dobitka i procena štete, odnosno gubitka. Prema rezultatima Folkmaninog i Lazarusovog istraživanja kognitivne procene izazova i/ili pretnje su dominantne tokom pripremanja za polaganje ispita, dok ove procene pokazuju tendenciju skoro potpunog izostajanja u trenutku kada se osoba nalazi već u poslednjoj fazi ispitne anksioznosti (Folkman & Lazarus, 1985). Očekuje se da će se kao krajnji ishod stresne transakcije kod studenata, koji su bili uspešni na ispitu, pojaviti srećna i pojačana motivacija za postizanje dobrih rezultata na budućim ispitima, dok će kod pojedinaca, koji su postigli slabiji uspeh usled izražene ispitne anksioznosti, doći do intenziviranja strepnje i negativnih samoevaluacija, generalno lošeg raspoloženja i pada motivacije za postignuće.

Temporalne karakteristike brige i senzitivnosti

Kognitivna i emocionalna komponenta ispitne anksioznosti pokazuju prilično različite temporalne šablone. Senzitivnost je mnogo kraćeg trajanja u poređenju sa brigom i najviše je izražena direktno pre polaganja ispita, na primer pre ulaska u učionicu, dok student razgovara sa kolegama o ispitu, kao i na samom početku polaganja. Kako se pažnja polako pomera na zadatke, manifestacije senzitivnosti postepeno slabije. S druge strane, briga je najčešće podjednako prisutna u svim opisanim fazama ispitne anksioznosti. Uprkos postojanju ovog opšteg konsenzusa između većine istraživača, nije na odmet spomenuti i one studije, koje su dale pomalo drugačije rezultate. Tako su, na primer, Morris i Falmer (Morris & Fulmer, 1976, prema Hong, 1999) izvestili o nalazu, prema kojem su temporalne promene u emocionalnoj i kognitivnoj faceti ispitne anksioznosti zavisile od studentskih očekivanja uspeha, odnosno neuspeha. Oni studenti, koji su imali realističnija očekivanja od sebe, izveštavali su o manje izraženoj brizi i senzitivnosti tokom

celokupnog trajanja stresne transakcije. Još jedan zanimljiv nalaz rezultirao je iz istraživanja Kima i Roklina (Kim & Rocklin, 1994, prema Hong, 1999). Ovi autori su pronašli značajne efekte interakcije između vremena i težine ispitnog zadatka. Tako je, na primer, komponenta brige postajala izraženija u funkciji vremena u slučaju kada su ispitanici rešavali teške zadatke, dok je ista ova kognitivna faceta prvo porasla, a zatim naglo postala mnogo slabije izražena tokom rešavanja lakših zadataka. Za razliku od brige, senzitivnost je postepeno opadala kako je vreme prolazilo, osim u trenucima rešavanja izuzetno teških zadataka, kada se ova afektivna komponenta nakratko ponovo intenzivirala.

1.4.2.7. Kategorije ispitno anksioznih studenata

Kako bi se obogatila, ali i precizirala konceptualizacija fenomena ispitne anksioznosti, pojedini istraživači pokušali su da utvrde postojanje nekoliko podgrupa ispitno anksioznih studenata. Ovi autori smatraju da je neophodno na određen način raskrinkati do sada dominantan mit o uniformnosti ispitno anksioznih osoba. Iako su opisali relativno distinktivne kategorije, ipak se među podgrupama uočavaju i barem delimično preklapanja.

U prvu podgrupu spadaju oni studenti, koji imaju slabije razvijene veštine učenja i polaganja ispita. Njihov lošiji uspeh na testovima znanja posledica je problema u procesu sticanja, organizacije i primene podataka koji se odnose na gradivo određenog predmeta. Osećanje anksioznosti tokom ispita kod ovih studenata je u suštini velikim delom opravdano, oni su najčešće bolno svesni svojih nedostataka. Međutim, najvažnija *differentia specifica*, koja razlikuje ovu kategoriju ispitno anksioznih studenata od ostalih podgrupa, jeste činjenica da je zapravo reč o osobama koje su podjednako neuspešne kako u evaluativnim, tako i u neevaluativnim situacijama. Štoviše, na to da se kod njih najčešće i deficit nalazi skoro na samom početku lanca kognitivne obrade informacija (percepcija i organizacija materijala), one su nedovoljno uspešne generalno u svim kognitivno obojenim sferama života, bez obzira na karakteristike spoljašnje situacije u kojoj se nalaze ili objektivni nivo razvijenosti njihove inteligencije (Zeidner, 1998).

Slede u kategoriju ispitno anksioznih studenata i oni pojedinci koji imaju sasvim zadovoljavajuće veštine učenja, ali tokom ispita, usred intenzivne anksioznosti, proživljavaju kognitivne blokade, koje im otežavaju primenu na

nau ene podatke. Re je o osobama koje nemaju deficite u misaonim procesima kao što su percepcija tokom u enja, sticanje i adekvatna kognitivna organizacija novih informacija. One poseduju vrlo adekvatne strategije u enja, ponekad su čak sklone preterivanju: u e detaljnije, temeljnije i duže nego što je uistinu neophodno. Ali uprkos ovim više nego zadovoljavaju im preduslovima i potencijalima, studenti iz druge kategorije nisu uspešni na ispitima, jer ne umeju efikasno da savladaju pritiske stresne evaluativne situacije zbog prisustva emocionalnih i kognitivnih reakcija koje su irelevantne za rešavanje zadataka. Vajn (Wein, 1980, prema Mohori , 2008) opisuje pripadnike ove kategorije kao osobe koje imaju opšti kognitivni sklop negativnih samopreokupacija. Kod njih je tako e upadljivo izražena sklonost ka tome da i neutralne situacije procenjuju kao evaluativne, a pri tom postupke drugih ljudi u tim situacijama tuma e kao negativne, procenjiva ke, potcenjiva ke i sl. Na osnovu opisanog kognitivnog stila uo ava se jasna sli nost izme u ove podgrupe anksioznih studenata sa osobama koje poseduju dominantnu stabilnu li nu dispoziciju ka negativnoj emocionalnosti, odnosno neuroticizmu. Danas je ve empirijski snažno potvr ena teza, prema kojoj kod pojedinaca, koji postižu visok skor na skalama za procenu neuroticizma, postoji jasna tendencija da prilikom primarne kognitivne procene potencijalne stresne situacije eš e percipiraju pretnju, nego što je to opravdano. Prema tome, hipoteza koja tvrdi da osobe iz ove kategorije ispitno anksioznih studenata verovatno ujedno ispoljavaju visok stepen neuroticizma, nije ni najmanje nelogi na. Kako se ispit približava, koncentracija ovih studenata je sve slabija i slabija, sve eš e i intenzivnije doživljavaju napade anksioznosti pri pomisli na ispit, da bi strepnja bila najviše izražena upravo tokom same evaluativne situacije. Ako su irelevantne, ometaju e misli kratke, brze, nedovoljno osveš ene i funkcionišu kao paralelni misaoni tok, tada ih nazivamo automatskim mislima. Krajnji ishod preplavljuju eg distresa je daleko lošiji rezultat na testu, nego što bi to bilo opravdano s obzirom na stepen nau enosti gradiva.

Tre i tip ispitno anksioznih studenata predstavljaju one individue koje je Kovington (Covington, 1992, prema Zeidner, 1998) nazvao „prihvatiocima neuspeha“ (eng. „*failure acceptors*“). Njih karakterišu nerazvijene veštine u enja kao i slabije akademske sposobnosti uopšte. Re je o osobama koje su se doslovno navikle na kognitivne neuspehe. Ve ina njih je na po etku školovanja najverovatnije pokušavala da objasni sebi loše rezultate koriste i razne izgovore i spoljašnji lokus kontrole: „Dobio sam nisku ocenu na kontrolnom, jer je test bio pretežak, nastavnik je bio

posebno neraspoložen, radi mi o glavi, jer ima nešto protiv mene, baš taj dan sam ustao na levu nogu i nisam imao sreće, sudbina je tako htela ...“. Koliko god se ovakva deca trude da ne pripišu svoj loš u inak personalnim i stabilnim karakteristikama, zbog ponavljaju ih neuspeha, vremenom ipak prihvate ideju o slabijim sposobnostima, i, dok stignu do viših nivoa školovanja, prestanu da se bore. U evaluativnim situacijama ispoljavaju reakcije poput beznadežnosti, rezignacije i ostalih elemenata sindroma naučne bespomoćnosti, potpuno su uvereni u sopstvenu inkompetentnost. Tokom polaganja ispita najmanje su koncentrisani na rešavanje problemskih situacija, većinu vremena predviđeno za rešavanje zadataka provode ruminiraju i nad samokažnjavaju i mislima i osciliraju i izmeću o njima i apatije.

Za sledeću posebnu podgrupu ispitno anksioznih studenata, povišena pobudenost organizma i izražena zabrinutost služe kao sredstvo za samo-hendikepiranje. Strategije samo-hendikepiranja možemo da definišemo kao postupke stvaranja prepreka za postizanje uspeha, kako bi osoba imala unapred spremna objašnjenja i izgovore za neuspeh ili druge negativne informacije o sebi. Prema tome, ispitna anksioznost za ove osobe ima funkciju odbrambenog mehanizma, preciznije racionalizacije, što im omogućava pogodnu i relativno nepejorativnu atribuciju neuspeha. Studenti iz ove kategorije, najčešće nesvesno, ali uporno na veštaci na in povećavaju sopstveni nivo ispitne anksioznosti, obezbećuju i time sebi utešno objašnjenje: „Pala sam na ispitu jer sam se jako uplašila, a ne zbog toga što nisam sposobna, pametna, vredna i sl.“. Kao važna posledica ovakvih kauzalnih atribucija javlja se uverenje da se odgovornost za u inak nalazi negde izvan kontrole samog pojedinca (Zeidner, 1998).

Poslednju kategoriju ispitno anksioznih studenata čine one osobe koje, u stvari, poseduju identične karakteristike ličnosti kao tzv. maladaptivni perfekcionista: previsoki personalni standardi i nerealno visoka očekivanja od sebe, kao i sumnja u sopstvene kognitivne sposobnosti. Pošto je jedino savršen uspeh zadovoljavaju i za njih, evaluativne situacije predstavljaju vrlo zastrašujuće stresore i bude previše intenzivne neprijatne emocije, koje zauzvrat rezultiraju mnogo slabijim uspehom na ispitima, nego što to njihove stvarne sposobnosti i spremnost opravdavaju. Novija istraživanja Fletta i saradnika (Flett, Blankstein, & Hewitt, 2009) ukazala su na činjenicu da među maladaptivnim perfekcionistaima postoji jedna posebna grupa, koja je naročito podložna doživljavanju intenzivne ispitne anksioznosti. Reč je o osobama koje imaju uvreženo uverenje da važni pojedinci iz njihovog socijalnog

okruženja, najčešće roditelji, nastavnici ili vršnjaci imaju previsoka očekivanja od njih, koja je doslovno nemoguće ispuniti. Pošto je rečeno o standardima, koji se doživljavaju kao spolja nametnuti, utisak nekontrolabilnosti i osećanja bespomoćnosti i beznadežnosti su najdominantniji intrapsihički sadržaji socijalno uslovljenih perfekcionista u evaluativnim situacijama. Pojedinci iz ove kategorije se ne boje toliko samog testa ili čak pada na ispitu. Za njih uzrok za primarnu zabrinutost predstavljaju interpersonalne implikacije lošeg rezultata na testu, ta nije strah da će ih „publika“ negativno proceniti. Prema tome, u ovom slučaju je opravdano govoriti o podvrsti socijalne anksioznosti, koja se aktivira, kada je osoba motivisana da prenese određenu sliku o sebi, kada želi da se predstavi, na primer, kao inteligentni student, međutim, veruje da će je njena performansa na testu diskreditovati i svima će postati jasno da je ona u stvari glupa, lenja ili bezvredna (Juretić, 2008).

1.4.1.8. Individualne i grupne razlike u ispitnoj anksioznosti

Polne razlike u ispitnoj anksioznosti

U literaturi nailazimo na konsenzus među velikim brojem istraživača: žene su više senzitivne na evaluativne stimulse i u skladu s tim ispoljavaju statistički značajno više nivoe ispitne anksioznosti u poređenju s muškarcima (McCarthy & Goffin, 2005; Whitaker Sena, Lowe, & Lee, 2007). Empirijski podaci ukazuju na tendenciju žena da se osećaju nelagodnije tokom polaganja ispita i ispoljavaju veći stepen samosvesti u potencijalno pretećim uslovima evaluacije. Takođe se pokazalo da su žene više sklone potcenjivanju svojih kognitivnih kapaciteta i verovatnoće postizanja uspeha na ispitima. Ovakav kognitivni stil rezultira u smanjenom doživljaju samoefikasnosti kod studentkinja, a većina dosadašnjih istraživanja sugeriše da osobe sa nižom samoefikasnošću ispoljavaju veći stepen evaluativne strepnje.

Dokazano je da muškarci i žene različito na ine interpretiraju evaluativne stimulse. Muškarci češće doživljavaju ispite kao lične izazove, sopstvenoj fiziološkoj pobudnosti pripisuju pozitivnu konotaciju, a situacije procene smatraju pogodnim prilikama za potvrđivanje svoje samoefikasnosti i samopouzdanja. Za razliku od njih, za žene iskustvo polaganja ispita često predstavlja pretnju, a anksioznost koja se kod njih aktivira tokom evaluacije ima više onesposobljavajući, a manje facilitirajući efekat. Posebno je zanimljiv empirijski podatak, prema kojem razlike između

muškaraca i žena najviše dolaze do izražaja na afektivnoj komponenti ispitne anksioznosti, dok na subskali koja meri prisustvo brige nisu pronađene statistički značajne razlike među polovima (Zeidner, 1998).

Brojni autori su pokušavali da objasne više puta potvrđen nalaz prema kojem su žene sklonije doživljavanju ispitne anksioznosti od muškaraca. Većina interpretacija poziva se na faktore socijalizacije, tačnije na razlike u načinima vaspitanja devojčica i dečaka. Pošto se u savremenim zapadnim društvima anksioznost doživljava kao dominantno feminina karakteristika, devojčice se od malih nogu podstiču da ispoljavaju ovaj afektivni stanje, dok je dečacima isto „zabranjeno“ da u svom ponašanju manifestuju reakcije straha i strepnje. Za muškarce je socijalno nepoželjno da „deluju kao kukavice“, pokazivanje anksioznosti se izjednačava sa određenom vrstom demaskulinizacije. Međutim, činjenica da dečaci ne pokazuju uplašenost u svom ponašanju i na merama ispitne anksioznosti ne izveštavaju o njenom izraženom prisustvu, još ne znači da ovaj fenomen zaista jeste ređi u muškoj populaciji. Mnoga istraživanja su dokazala da se dečaci još tokom osnovne škole više oslanjaju na odbrambene mehanizme poricanja i potiskivanja kada su suoženi sa preteranim dražimama (Zeidner, 1998). U skladu sa ovim podatkom sasvim je opravdana pretpostavka da evidentirane polne razlike u ispitnoj anksioznosti više govore o kulturološkim tendencijama, nego o stvarnom postojanju razlika u doživljavanju ispitne anksioznosti među polovima. Vrlo je verovatno da su devojčice i žene jednostavno sklonije osveštavanju ovog psihološkog stanja i ne stide se priznavanja iskustva evaluativne strepnje.

Ispitna anksioznost i uzrast

U prvim razredima osnovne škole relativno je mali broj dece, koja ispoljavaju povišeni nivo ispitne anksioznosti, dok prevalenca ove pojave naglo skače i otprilike izmeđuje trećeg i petog razreda. Upravo u tom periodu se pojavljuju i prve značajne polne razlike: devojčice počinju da izveštavaju o intenzivnijoj evaluativnoj strepnji u poređenju s dečacima. Tendencija porasta ispitne anksioznosti nastavlja se tokom sledećih godina školovanja, a empirijski podaci sugerišu da je ona najviše izražena sredinom srednje škole, nakon čega dolazi do privremenog stagniranja (Whitaker Sena, Lowe, & Lee, 2007). U literaturi nailazimo na relativno mali broj

podataka o intenzitetu ispitne anksioznosti kod studenata, dok određeni nalazi ukazuju na tendenciju blagog smanjenja evaluativne strepnje tokom fakultetskog obrazovanja.

Naučnici su ponudili nekoliko mogućih objašnjenja opisanih razvojnih trendova ispitne anksioznosti. Prema nekima, razlog intenziviranja evaluativne strepnje tokom osnovne škole leži u postepenom pojačavanju pritiska na decu za uspešno akademsko napredovanje. Posebno se roditelji i nastavnici smatraju odgovornima za postavljanje sve viših, a ponekad i nerealno visokih kriterijuma. Tako e, kako godine prolaze, gradivo i školski zadaci postaju sve kompleksniji, a očekivanja uspeha postepeno opadaju, što svakako doprinosi intenziviranju ispitne anksioznosti. Na višim nivoima školovanja dolazi do ispoljavanja kumulativnog efekta sada već većeg broja neprijatnih iskustava neuspeha i slabijih ocena, što zauzvrat vodi do pojačavanja straha od budućih evaluativnih situacija (Zeidner, 1998).

ini se da je za sada još rano govoriti o preciznim razvojnim pravilnostima fenomena ispitne anksioznosti, posebno ako uzmemo u obzir da skoro uopšte ne postoje pouzdani empirijski podaci o promenama u evaluativnoj strepnji tokom odraslog doba. Tako e, postoje e nalaze treba tretirati sa priličnom dozom skepse, naročito zbog činjenice da je većina sprovedenih istraživanja imala transversalni nacrt. Neophodne su savremene longitudinalne studije, koje bi pratile razvoj ispitne anksioznosti tokom celokupnog perioda detinjstva i adolescencije, a tako e bi obuhvatile i period ranog odraslog doba.

Ispitna anksioznost i socioekonomski status

Istraživanja, koja su imala za cilj da utvrde pravilnosti u variranju ispitne anksioznosti s obzirom na razne demografske varijable, ustanovila su da postoji umerena inverzna korelacija između fenomena evaluativne strepnje i socioekonomskog statusa porodice iz koje konkretni ispitanik potiče. Nezavisno od etničke ili kulturalne pripadnosti, pokazalo se da subjekti iz siromašnijih familija postižu više skorove na merama ispitne anksioznosti u odnosu na osobe koje pripadaju srednjem socioekonomskom sloju. Ovaj nalaz je potvrđen i u brojnim kroskulturalnim istraživanjima, sprovedenim u Sjedinjenim Državama, Meksiku, Izraelu, Indiji itd. (Zeidner, 1998).

Razlozi opisane pojave leže u specifičnim faktorima socijalizacije, koji su karakteristični za mentalitet porodica nižeg socioekonomskog statusa. U takvom

okruženju vaspitanje dece esto se odvija prema rigidnim principima, roditelji neretko koriste kaznu kao dominantnu vaspitnu meru, a istovremeno ne podržavaju dovoljno akademske aspiracije svoje dece, niti predstavljaju adekvatne modele za obrazovni aspekt života. S obzirom na to da takvi u enici izgra uju specifi an vrednosni sistem, u kojem se intelektualno postignu e previše ne ceni, njihova o ekivanja uspeha ne nalaze se na zavidnom nivou. Deca iz siromašnijeg okruženja jednostavno nisu dovoljno kognitivno pripremljena za zahteve škole i eš e doživljavaju neuspehe tokom edukacijskog procesa. Zajedni ko delovanje svih ovih faktora jednozna no vodi ka povišenim nivoima ispitne anksioznosti.

Roditelji koji poti u iz srednjeg socioekonomskog sloja, eš e pružaju zna ajnu podršku svojoj deci za postizanje akademskog uspeha, podu avaju ih adekvatnoj kontroli impulsa, orijentaciji ka budu nosti i istrajnosti u rešavanju raznih problemskih situacija. Pomalo je razo aravaju i i tužan podatak, prema kojem su deca, koja poti u iz siromašnijih porodica, manje omiljena od strane nastavnika, eš e bivaju kažnjavana u školi i uopšte se slabije prilago avaju školskom miljeu (Zeidner, 1998).

Kroskulturalna istraživanja ispitne anksioznosti

U SAD su sprovedena brojna istraživanja, koja su imala za cilj da utvrde specifi ne razlike u ispitnoj anksioznosti kod razli itih etni kih grupa. Naj eš e su upore ivani podaci koji su prikupljeni u u eni koj i studentskoj populaciji Amerikanaca-belaca, Afroamerikanaca i ispitanika hispanskog i azijskog porekla. Najupe atljivije razlike su prona ene izme u prve dve pomenute grupe subjekata. Prema do sada postoje im rezultatima Afroamerikanci ispoljavaju statisti ki zna ajno viši stepen ispitne anksioznosti na svim nivoima školovanja. Nau nici interpretiraju ovaj nalaz pozivaju i se na razne kulturološke karakteristike: isti u da deca crne puti doživljavaju frekventnija averzivna iskustva u školama, više su kritikovana i kažnjavana, izložena su negativnim etni kim stereotipima i predrasudama, eš e pripadaju porodicama sa nižim socijalnim statusom, koje se konstantno suo avaju sa nekvalitetnim životnim uslovima i neretko ekstremnim siromaštvom (Zeidner, 1998). Nau na javnost je oštro kritikovala tuma enja do sada prikupljenih kroskulturalnih nalaza, pre svega zbog metodoloških „ne isto a“ ve ine sprovedenih istraživanja. Glavna zamerka odnosi se na injenicu da nau nici skoro nikada nisu pravili jasnu

distinkciju između u varijabli „etnička pripadnost“ i „socijalna klasa“, pa su stoga pronađene razlike vrlo verovatno pre refleksija grešaka u merenju, nego odraz zaista postoje ih razlika.

Ipak, ne treba u potpunosti odustati od sasvim opravdanog i logičnog rezonovanja, prema kojem kultura itekako može da pruži važne uvide u sociokulturne antecedente i posledice evaluativne strepnje na makro nivou. Promenljive iz domena kulture u velikoj meri mogu da učestvuju u oblikovanju raznih parametara stres-procesa: po eviši od percepcije potencijalnih stresora i kognitivnih procena, preko uсталosti, intenziteta i forme manifestacija ispitne anksioznosti, pa sve do specifičnosti na inasuoavanja i resursa. Brojni savremeni naučnici doslovno „žude“ za eksplicitnom inkorporacijom kulturoloških faktora u sada aktuelne kognitivno-motivacione modele stresa i emocija.

U naučnom domenu istraživanja ispitne anksioznosti postoji jedna izuzetno retko dobra vest: velika većina kroskulturalnih podataka o evaluativnoj strepnji dobijena je adaptacijom istog mernog instrumenta - Inventara za ispitnu anksioznost (Test Anxiety Inventory – TAI, Spielberger). S obzirom da je TAI preveden na prilično velik broj jezika (više od 15), nalazi prikupljeni u različitim zemljama lako i opravdano mogu da se upoređuju. Metaanalitička studija, sprovedena od strane Sajpove i Švarcera (Seipp & Schwarzer, 1996, prema Whitaker Sena et al., 2007) otkriva da je ispitna anksioznost prevalentna i relativno homogena kroskulturalna pojava. Ipak, identifikovane su i neke specifičnosti: najviše srednje vrednosti evaluativne strepnje pronađene su u populaciji egipatskih studenata, zatim u Jordanu, Maršarskoj, Portoriku, Koreji i Nemačkoj. U suprotnosti od nabrojanih zemalja, evaluativna strepnja se pokazala najmanje prisutnom u Kini, Italiji, Japanu i Holandiji. Zanimljiv je podatak, prema kojem su utvrđene razlike bile statistički značajnije za komponentu senzitivnosti u poređenju sa brigom.

U literaturi možemo da proučimo nekoliko različitih pokušaja objašnjenja kroskulturalnih razlika u uсталosti i intenzitetu fenomena ispitne anksioznosti. Među najčešće analizirane faktore, za koje se smatra da mogu biti odgovorni za dobijene rezultate, spadaju kulturne vrednosti i norme (posebno one koje se odnose na akademsko postignuće), roditeljske vrednosti i postupci koji vode ka za konkretno društvo karakterističnoj socijalizaciji i osobine konkretnog edukacionog sistema (uobičajena količina i vrsta domaćih zadataka, koje deca dobijaju u određenoj zemlji, uсталost procena znanja, atmosfera u školama itd.).

Kulture se međusobno mogu razlikovati u brojnim baznim dimenzijama ili sindromima vrednosti, kao što su individualizam nasuprot kolektivizmu, maskulinitet nasuprot femininosti, tolerancija, nasuprot netoleranciji, jednakost nasuprot nejednakosti, naglasak na kratkoročnim ili dugoročnim gratifikacijama potreba i želja, naglasak na uspehu itd. Prema mišljenju Diaz-Guerrera (Diaz-Guerrero, 1976, prema Zeidner, 1998) individualistička orijentacija američke kulture ističe bitnost kompeticije i samodovoljnosti, a to u velikoj mери doprinosi razvoju stavova, veština i strategija prevladavanja, pogodnih za postizanje uspeha u evaluativnim situacijama. Za razliku od američkih studenata, Meksikanci doživljavaju ispite kao više preteča iskustva. U meksičkoj kulturi se od dece i mladeži očekuje velik stepen poslušnosti i poštovanja autoriteta, stoga se u Americi trude kako ne bi razočarali roditelje i nastavnike. Ovaj strah od neuspeha proizvodi kod njih i intenzivnije prisustvo ispitne anksioznosti u poređenju sa učenicima iz SAD.

Kulturološki uslovljeni načini vaspitanja dece i postupci socijalizacije, karakteristični za određeno društvo, tako utiču na razvoj i ispoljavanje evaluativne strepnje. Tako, na primer, u određenim azijskim kulturama veliki akcenat se stavlja na postizanje akademskog uspeha, ali se istovremeno obeshrabruju individualistički motivisana ponašanja kroz manipulaciju osećanjem krivice i sramote. Roditelji podstiču decu tome da je velika vrлина postižena i izuzetan školski uspeh, jer se time primarno štiti čast cele familije. Stoga nije iznenađujuće da, npr. u Koreji, deca razvijaju prilično visok stepen ispitne anksioznosti.

1.4.1.9. Lični korelati ispitne anksioznosti

Dovoljan je samo letimičan pregled do sada akumulirane literature iz domena ispitne anksioznosti da bismo uočili raznovrsne značajne asocijacije ovog psihološkog konstrukta sa mnogobrojnim varijablama ličnosti, kako motivacione i emocionalne, tako i kognitivne prirode.

Doživljaj mogućnosti kontrolisanja preteča situacija i opšta samoefikasnost su promenljive motivacione prirode, koje su tokom proteklih decenija više puta dovođene u empirijsku vezu sa ispitnom anksioznošću. Vrlo je logičan zaključak, prema kojem se osobe, koje su uverene u kontrolabilnost potencijalno opasnih spoljašnjih okolnosti, ne prepuštaju uznemirujućim kognicijama, koje izazivaju visok nivo strepnje u evaluativnim situacijama (Blankstein, Flett, &

Watson, 1992). Iako su dodatne empirijske provjere apsolutno nužne kako bismo sa ve om sigurnoš u mogli da vršimo predikcije, ini se da unutrašnji lokus kontrole služi kao zna ajan „lek“ protiv aktiviranja onesposobljavaju e ispitne anksioznosti (Sawyer & Hollis-Sawyer, 2005). Prema sada aktuelnim socio-kognitivnim teorijama stresa i anksioznosti, pojedinci koji postižu visoke skorove na merama opšte samoefikasnosti uspevaju da smisle i upotrebe razne postupke sa ciljem kontrolisanja prete ih situacija, dok oni koji ne veruju u sopstvenu efikasnost, naj eš e ne umeju da promene averzivne spoljašnje okolnosti.

Kada se govori o akcijama koje „imaju mo “ da promene neprijatne okolnosti i time dovedu do pozitivnijih ishoda stresne transakcije, tada se u stvari misli na startegije suo avanja sa stresom. Dakle, dosadašnja istraživanja sugerišu da opšta samoefikasnost kao relativno stabilna li na dispozicija ima ulogu resursa za suo avanje sa stresom i predstavlja ujedno varijablu koja moderira odnos izme u ispitne anksioznosti kao stresora i izbora odre enih konkretnih prevladavaju ih postupaka. U istraživanju prikazanom u ovoj disertaciji proveravano je da li generalna samoefikasnost zaista predstavlja zna ajnu moderator varijablu koja ispoljava svoj efekat na relaciju izme u ispitne anksioznosti i izbora vrste mehanizama suo avanja. Me utim, od ove karakteristike li nosti tako e se o ekivalo da e uz to moderirati i relaciju izme u ve izabranog prevladavaju eg ponašanja i kvaliteta ishoda stresne transakcije, kao i direktnu vezu izme u ispitne anksioznosti i izlaznih varijabli (videti Sliku 2.). Detaljnijem opisu osobine opšte samoefikasnosti posve eno je posebno poglavlje.

Rezultati nau nih istraživanja govore u prilog postojanja snažne veze izme u ispitne anksioznosti i još jedne personalne dispozicije: osobine **optimizma**, odnosno **pesimizma**. Relativno je prihva ena tvrdnja, prema kojoj su ispitno anksiozni pojedinci istovremeno i pesimisti. Smatra se da se sklonost ka doživljavanju intenzivne evaluativne strepnje kod ovih pojedinaca razvija kao posledica kumuliranja iskustava neuspeha u ispitnim situacijama iz prošlosti. Pored prisutne crte pesimizma, ispitno anksiozne individue ujedno pate i od akutnog nedostatka samopouzdanja, smanjene istrajnosti, sklonosti ka mentalnom isklju ivanju, a sve ove osobine zajedno, po mnogim istraživa ima, doprinose slabijoj performansi na kognitivnim zadacima.

Prema mišljenju Karvera i Šajera (Carver & Scheier, 1989, prema Zeidner, 1998), pionira u oblasti empirijskog izu avanja optimizma/pesimizma, isti nivo anksioznosti može da bude facilitiraju i za jednu osobu, a otežavaju i za nekog

drugog, ve u zavisnosti od o ekivanja, koje pojedinac ima u odnosu na sopstvene mogu nosti suo avanja sa strepnjom. Pomenuti autori uspešno su pokazali da anksioznost ima najviše poražavaju i uticaj na performansu kod onih osoba, koje imaju vrlo pesimisti ki obojena o ekivanja ishoda evaluativnih situacija. Doti ni pojedinci ispoljavaju izuzetno intenzivno prisustvo kognitivne facete evaluativne strepnje u obliku estih, za zadatak irelevantnih razmišljanja tokom ispita, sanjarenja, samo-distrakcije i raznih vrsta kognitivne interferencije. Dosadašnji empirijski nalazi sugerišu postojanje relativno snažne inverzne korelacije kako izme u optimizma i brige (-.51), tako i izme u optimizma i senzitivnosti (-.44) (Klein et al., 1994, prema Zeidner, 1998). Me utim, kao što to u psihologiji obi no biva, situacija ipak nije potpuno crno-bela. Iako optimizam predstavlja zna ajan unutrašnji zaštitni faktor u velikom broju stresnih transakcija, odre ene studije ukazuju na mogu nost, prema kojoj nerealisti ni optimisti neretko pla aju visoku cenu za svoju sklonost da bez izuzetka sve situacije posmatraju kroz „ruži aste nao are“. Sasvim su uverljiva razmišljanja onih autora, koji smatraju da se preterano optimisti ne osobe na akademskim zadacima ne trude u dovoljnoj meri, jer precenjuju verovatno u postizanja uspeha. Robins i Bir (Robins & Beer, 2001, prema Ruthig, Perry, Hall, & Hladkyj, 2004) identifikovali su posebnu subgrupu nerealisti no optimisti nih studenata, koji su ispoljavali tendenciju psihološkog povla enja iz akademski obojenih situacija (npr. po eli su da pripisuju manju važnost ocenama), kako bi se zaštitili od negativnih efekata neuspeha. Jedan od potencijalnih razloga ovih i sli nih izbegavaju ih ponašanja može da se krije u iracionalno visokim zahtevima, koje ove individue postavljaju sami sebi. Zbog konstantnih o ekivanja pozitivnih ishoda stresnih transakcija, doti ni pojedinci nikada ne prave rezervne planove za suo avanje sa mogu im nepovoljnim okolnostima. Do sada sprovedena empirijska istraživanja nisu uspela da identifikuju ta ne okolnosti, u kojima optimizam predstavlja važnu korist, niti postoje jednozna na saznanja o tome, pod kojim okolnostima ova osobina postaje opasnost.

Dispozicioni optimizam je druga promenjiva iz kategorije varijabli li nosti (prema modelu Tejlora i Aspinvala) koja se meri u aktuelnom istraživanju. Kao i u slu aju opšte samoefikasnoti, i za optimizam se pretpostavljalo da e predstavljati moderator varijablu, kako na relaciji stresor – izbor vrste mehanizama suo avanja, tako i u odnosu izme u odabranih strategija prevladavanja i kvaliteta ishoda stres-procesa, a i u direktnoj relaciji izme u ispitne anksioznosti i izlaznih varijabli (videti

Sliku 2.). Dispozicionom optimizmu, kao značajnom personalnom resursu za suočavanje sa stresom, posvećeno je posebno poglavlje.

Svi ljudi poseduju bazičan **motiv za postignuće**. Ova opšta tendencija je zadužena za produkciju onih postupaka, koji imaju za cilj postizanje uspeha. Istovremeno, kod svakog od nas je prisutan i jedan antagonističan motiv namenjen udaljavanju od problemskih situacija, koje zahtevaju postizanje uspeha – motiv za izbegavanjem neuspeha. Prema tome, težnja ka uspehu predstavlja ishod unutrašnje borbe između ova dva suprotstavljena motiva. Još je Atkinson (Atkinson, 1966, prema Zeidner, 1998) u svojoj davno formuliranoj klasičnoj teoriji o motivaciji za postignuće sastavio „recept“ za predikciju ponašanja konkretne individue u situacijama, u kojima se može postići i uspeh, odnosno doživeti neuspeh: kada pojedinac ima motiv za postizanjem uspeha nadjača želju da se izbegne neuspeh, rezultat ovog konflikta će biti ponašanje prilagođeno problemskom zadatku. Međutim, ako je motiv za izbegavanjem neuspeha intenzivniji, osoba će posegnuti za raznim izbegavajućim postupcima. Za studente sa dispozicionim oblikom straha od neuspeha, akademsko postignuće predstavlja vrlo važan aspekt života, pošto ono u velikoj meri uslovljava stepen njihovog samopoštovanja. Istovremeno, ove osobe doživljavaju izuzetno visok stepen anksioznosti u situacijama, koje podrazumevaju u sebi i druge složene kognitivne procese, stoga izbegavaju i ponašanja u evaluativnim okolnostima postaju frekventnija.

Više puta je empirijski potvrđeno da motiv za izbegavanjem neuspeha predstavlja jednu od glavnih karakteristika ispitno anksioznih studenata – oni su češće i više željom da izbegnu neuspeh, nego težnjom da postignu odlične rezultate. Nadalje, strah od neuspeha i kognitivna komponenta ispitne anksioznosti su konceptualno toliko slični konstrukti da među njima postoji izrazito visok stepen preklapanja, a mnogi autori čak koriste ove sintagme kao sinonime.

Pojedinci sa izraženom evaluativnom strepnjom pokušavaju da izbegnu neuspeh u ispitnim situacijama tako što ili biraju zadatke koji su (pre)lakši, što im osigurava iskustvo uspeha, ili se fokusiraju na izrazito teška pitanja, na kojima je neuspeh skoro zagarantovan, ali se u tom slučaju loš rezultat pripisuje težini zadatka, a ne sopstvenoj nesposobnosti (Weiner, 1972, prema Zeidner, 1998). Motiv izbegavanja neuspeha je najviše prisutan, kada je verovatnoća neuspeha srednje izražena.

Samohendikepiranje predstavlja strategiju koja povećava mogućnost za eksternalizaciju i opravdavanje neuspeha. Osobe, koje su sklone samohendikepiraju tim postupcima, služe se najrazličitijim racionalizacijama, kako bi na što bezbedniji način sebi objasnili slabije rezultate na kognitivnim zadacima. Kod njih dominira utešni samogovor, koji podrazumeva misli kao što su: „Pao sam na ispitu, jer se nisam dovoljno potrudio.“ ili „Bio sam neuspešan zato što me je preplavila anksioznost.“. Dakle, kroz proces samohendikepiranja student ima već unapred smišljene izgovore za lošije rezultate i na taj način pokušava da sačuva relativno visok nivo samopouzdanja i iluziju kompetentnosti. Ako se neko ne potruži dovoljno na ispitu, ako uloži manji napor u rešavanje zadataka, neuspeh neće nositi implikacije slabijih intelektualnih sposobnosti (Thomas & Gadbois, 2007). Prema tome, ispitna anksioznost može služiti kao motivator za upražnjavanje samohendikepirajućih akcija i podrazumeva odbrambeni manevar za smanjivanje verovatnoće da će se neuspeh pripisati stabilnim, nepromenljivim ličnim nedostatcima.

Prema rezultatima Rotblumovog (Rothblum, 1986, prema Zeidner) istraživanja, čak 41% studenata iz njegovog uzorka izveštavao je o tendenciji **prokrastinacije**, odnosno odlaganja izvršavanja akademskih zadataka, pri čemu su se ispitanici istovremeno žalili na prisustvo osećanja anksioznosti tokom prokrastinacija. Smatra se da između ispitne anksioznosti i odlaganja najverovatnije postoji recipročna veza. S jedne strane, briga udružena sa negativnim autoreferencijalnim kognicijama, koje imaju veze sa neuspehom, može da vodi do prokrastinacije tokom pripremanja ispita. S druge strane, podjednako je moguće da odlaganje akademskih zadataka rezultira intenziviranjem evaluativne strepnje, jer pojačava subjektivno protumačenu averzivnost ispitne situacije.

Od varijabli emocionalne prirode, određeni autori su pokušavali da ispituju vezu između osećanja **besa** i ispitne anksioznosti. Iako kod većine ljudi ispitne situacije najčešće provociraju strah i strepnju, ipak studenti doživljavaju i relativno široku lepezu alternativnih afektivnih reakcija tokom evaluacija. Neki od savremenih naučnika smatraju da su hostilnost, agresija i bes mnogo češće prisutni u evaluativnim kontekstima nego što se pre mislilo. S obzirom na to da su okolnosti polaganja ispita obojene situacionim frustracijama i neretko blokiranjem na cilj usmerenih ponašanja, sasvim je opravdano pretpostaviti da će u pojedinim slučajevima evaluativni stres voditi ka raznim derivatima osećanja ljutnje, a ne ka reakciji strepnje. Da li će se kod

konkretne osobe roditi emocija anksioznosti ili besa, zavisi od suptilne interakcije izme u subjektivnih karakteristika pojedinca i brojnih situacionih faktora, me u kojima su: neo ekivano preteški zadaci, dvosmisleno formulisana uputstva za rešavanje testa, jezi ki nejasna ispitna pitanja, neadekvatni uslovi polaganja, anksiozan ili nervozan ispitiva , nedostatak vremena, buka itd.

Do sada postoji prili no mali broj empirijskih istraživanja, koja su ispitivala prisustvo besa u evaluativnim kontekstima. Prema rezultatima Tancerove (Tanzer, 1995, prema Zeidner, 1998) krosnacionalne studije, anksioznost i bes su se pokazali kao, iako razli iti, ali ipak korelirani faktori.

Empirijski podaci o odnosu izme u ispitne anksioznosti i **depresije** su krajnje oskudni. Jedno od retkih istraživanja koje je imalo za cilj ispitivanje ove relacije je Cajdnerova studija, u kojoj je dobijena umerena korelacija (.40) izme u skorova, koje su ispitanici postizali na Bekovom inventaru depresivnosti i instrumentu za registrovanje prisustva ispitne anksioznosti (Zeidner, 1998).

Veliki broj **razli itih emocionalnih stanja** može da uti e na u enje i performansu u evaluativnim kontekstima, kroz delovanje na razne kognitivne procese. Ljudska ose anja omogu avaju pojedincu da reaguje brzo i fleksibilno u situacijama, koje su bitne za adaptaciju i preživljavanje. S obzirom na važnost uspeha na razli itim ispitima u savremenom društvu, sasvim je o ekivano da takve evaluativne situacije bude veliki broj raznovrsnih emocija. Uprkos ovoj tvrdnji, prili no je neobi no da su istraživa i do sada skoro jedino bili zainteresovani za ose anje anksioznosti u ispitnim situacijama, dok ostali potencijalni afektivni odgovori na procenu (s izuzetkom besa i pomalo depresije) nisu u dovoljnoj meri bili predmet empirijskih izu avanja. Nauka bi sigurno puno profitirala iz preciznijeg mapiranja svih emocionalnih stanja, kako pozitivnih (uživanje, nada, sre a, olakšanje, ponos itd.), tako i negativnih (dosada, bespomo nost, tuga, sramota, krivica itd.), koja se aktiviraju u razli itim fazama ispitnih situacija. Do sada je Pekrun (Pekrun, 1995, prema Zeidner, 1998) bio jedan od vrlo retkih istraživa a, koji je na inio prve korake u ovom pravcu, izveštavaju i o pozitivnoj korelaciji izme u ispitne anksioznosti i raznih drugih ose anja, me u kojima su olakšanje (.40), bes (.57) i beznadežnost (.83). Isti autor je dobio nalaze, prema kojima izme u evaluativne strepnje, s jedne strane, i emocija nade i sre e, s druge, ne postoji statisti ki zna ajna povezanost. S obzirom na injenicu da su u aktuelnom istraživanju ispitanicima zadati kako upitnik za procenu ispitne anksioznosti, tako i skala za merenje drugih emocionalnih stanja prisutnih nakon

završetka evaluacije, podaci o relacijama između u ovih fenomena bi e krajnje dobrodošli.

Inteligencija može da se shvati kao personalni resurs za suočavanje sa evaluativnim stresom. Visoko inteligentni pojedinci, koji poseduju razvijenije adaptivne kapacitete u poređenju sa manje inteligentnim osobama, ređe doživljavaju osećanja anksioznosti u evaluativnim situacijama. Visoka inteligencija ispoljava svoj pozitivni uticaj u svim stadijumima suočavanja sa polaganjem ispita. Tako, na primer, ona deluje na procese primarne i sekundarne kognitivne procene, dozvoljavaju i kompleksnija rezonovanja i izbor između uvek više od jedne alternativnih postupaka suočavanja. Osobe koje poseduju razvijenije veštine rešavanja problema, u stanju su da ta nije i preciznije identifikuju uzroke evaluativnog stresa, prikupljaju informacije o prirodi prethodnih stimulusa iz velikog broja izvora, analiziraju stresore iz različitih uglova posmatranja i generišu više opcija za menjanje sebe ili okoline. Dosadašnja istraživanja sugerišu da osobe sa razvijenijim intelektualnim sposobnostima adekvatno biraju kada će se oslanjati na suočavanje i postupke, koji su usmereni na problem, a kada je primerenije upotrebiti prevladavajuće akcije usmerene na emocije, dok pojedinci sa nižim intelektualnim kapacitetima češće koriste strategije suočavanja, koje su usmerene na emocije i izbegavanje, jer češće percipiraju ispitne situacije kao nekontrolabilne.

Matarazzo (Matarazzo, 1972, prema Zeidner, 1998) je u svojoj metaanalizi koja studiji zaključio da ne postoji statistički značajna povezanost između stabilne dispozicije anksioznosti i količine inteligencije, međutim, kada se osećanje strepnje situaciono indukuje, ispitanici postižu upadljivo niže skorove na merama intelektualnih sposobnosti. Čini se da je ispitna anksioznost (situacijski specifična) osobina ličnosti, koja u poređenju sa ostalim crtama, najviše korelira sa inteligencijom.

Priroda odnosa, koja postoji između ispitne anksioznosti i intelektualnih sposobnosti, može da se interpretira na više različitih načina. Prema jednom od shvatanja, evaluativna strepnja ograničava mogućnost pojedinca da se oslanja na svoje intelektualne resurse u suočavanju sa ispitnom situacijom, što dovodi do slabijeg uspeha. Drugo moguće tumačenje relacije između ova dva fenomena isto je da ne smemo da isključimo mogućnost, prema kojoj su osobe sa izraženom ispitnom anksioznošću zaista objektivno manje inteligentne i da je kod njih nagomilavanje

iskustava kognitivnih neuspeha dovelo do intenziviranja tendencije da u evaluativnim situacijama dožive ose anje strepnje.

Pojedini empirijski podaci sugerišu da izme u intelektualnih sposobnosti i ispitne anksioznosti ne postoji samo direktna povezanost, ve da inteligencija može da predstavlja medijator varijablu u odnosu izme u evaluativne strepnje i uspeha na ispitima. Lin i saradnici (Lin et al., 1970, prema Zeidner, 1998) su utvrdili da, kada se koli nik inteligencije drži pod kontrolom, razlike u akademskom postignu u izme u visoko i nisko ispitno anksioznih subjekata postaju zanemarljive. Nadalje, postoje i odre eni empirijski rezultati koji sugerišu da inteligencija u interakciji sa anksioznoš u moderira efekte strepnje na akademsku performansu. ini se da anksioznost ima negativniji uticaj na uspeh manje inteligentnih osoba u pore enju sa subjektima koji poseduju razvijenije intelektualne sposobnosti. Prema tome, inteligentniji pojedinci e evaluativnu strepnju eš e doživeti kao facilitiraju u.

1.4.1.10. Ispitna anksioznost i uspeh

Ube enje, prema kojem ispitna anksioznost uvek ima zna ajan negativan uticaj na uspeh u izvršavanju raznih kognitivnih zadataka, vrlo je rasprostranjeno, kako me u laicima, tako i me u onim stru njacima koji se nisu detaljnije pozabavili ovim domenom nauke. Ne može da se porekne injenica da je u brojnim istraživanjima dobijena o ekivana negativna povezanost izme u evaluativne strepnje i razli itih mera uspeha, me utim, empirijski podaci nisu ni najmanje jednozna ni. U nemalom broju studija ove korelacije nisu dosezale nivo signifikantnosti, a kako bi situacija bila još zamršenija, neki od istraživa a izveštavaju o rezultatima, prema kojima u odre enim uslovima, prisustvo ispitne anksioznosti ak stimuliše kognitivnu performansu. Hembre (Hembree, 1988, prema Hancock, 2001) je sproveo jednu od najpoznatijih i najsveobuhvatnijih metaanaliza, uklju ivši ak 562 istraživanja u svoju golemu studiju. Autor je utvrdio postojanje statisti ki zna ajne, iako prili no niske negativne korelacije (-.18) izme u ispitne anksioznosti i razli itih mera uspeha. Drugu poznatu metaanalizu izvela je autorka po imenu Sajp (Seipp, 1991, prema McCarthy & Goffin, 2005) po etkom devedesetih godina prošlog veka, a njeni nalazi su bili skoro identni Hembreovim: korelacija izme u evaluativne strepnje i akademskog uspeha iznosila je -.23.

Alpert i Hejber (Alpert & Haber, 1960, prema Wong, 2008) su u skladu sa gore pomenutim neоекivanim nalazom još odavno napravili krajnje korisnu distinkciju između dve podvrste ispitne anksioznosti: onesposobljavajuće i facilitirajuće. Po mišljenju autora ova dva konstrukta predstavljaju nezavisne dimenzije koje su međusobno inverzno povezane. Studenti koji u evaluativnim situacijama često bivaju preplavljeni onesposobljavajućom strepnjom, ujedno postižu slabije rezultate na ispitima, dok oni pojedinci koji su skloniji olakšavajućoj anksioznosti obično dobijaju sasvim zadovoljavajuće ocene (Cohen et al., 2008; Rafferty, Smith, & Ptacek, 1997). U literaturi nailazimo na nekoliko mogućih objašnjenja ove pravilnosti. Kao što je u poglavlju o modelu interferencije već opisano, obe podgrupe ispitanika u ispitnim situacijama doživljavaju prilično visok stepen fiziološkog uzbuđenja, međutim, anksioznost i rezultati u slabijem uspehu samo kod onih studenata koji u svom kognitivnom repertoaru imaju veliki broj nezadanih irelevantnih misli. Kod onih osoba koje ne izveštavaju o dominantnom prisustvu ometajućih kognitivnih istih stimulusa i izazvati facilitirajuću strepnju, što i zauzvrat ojačati njihovu motivisanost da se maksimalno posvete odgovaranju na ispitna pitanja. Jedna alternativna hipoteza pretpostavlja da je ključ u razumevanju razlika između facilitirajuće i onesposobljavajuće ispitne anksioznosti u načelu kako pojedinci tumače svoju fiziološku pobudnost. Oni sa izraženom olakšavajućom strepnjom uzbuđenje pripisuju pozitivno, motivišuće značenje, što im pomaže u postizanju boljeg uspeha, dok negativno konotirana ispitna anksioznost nastaje usled uznemirujućih interpretacija fizioloških dešavanja u organizmu i rezultira u slabijoj kognitivnoj performansi.

Tradicionalna poimanje odnosa ispitne anksioznosti i uspeha su redovno pretpostavljala da su ova dva fenomena u monotono negativnom, ili čak linearnom međusobnom odnosu. Interpretacija ove zakonitosti bi glasila kao krajnje jednostavna pravilnost: kako ispitna anksioznost raste, tako opada uspeh (Morris & Libert, 1970, prema Ziedner, 1998). Međutim, rezultati pojedinih laboratorijskih eksperimenata sugerišu mogućnost postojanja nelinearne povezanosti ove dve pojave. Opšte poznat Jerks-Dodsonov zakon tvrdi da između pobudnosti i performanse u situacijama u kojima postoji inverzna povezanost koja grafički može da se prikaže u obliku obrnutog slova „U“. Dakle, prema ovom zakonu, optimalni nivo motivacije za efikasno izvođenje kognitivnih zadataka nalazi se negde na sredini krivulje. U skladu sa ovom davno ustanovljenom zakonitošću, Kesidi i Džonson (Cassady & Johnson,

2002, prema Bodas & Ollendick, 2005) uspeli su da dokažu tezu da najbolje akademske rezultate na ispitu postižu upravo one osobe, koje manifestuju srednji nivo fiziološke pobu enosti, dok je odsustvo anksioznosti podjednako štetno za performansu, kao i previsoke manifestacije fizioloških komponenata strepnje. Nadalje, još jedna implikacija Jerks-Dodsonovog zakona ukazuje na to da niži stepen anksioznosti ima facilitiraju e dejstvo kod lakih zadataka, dok isti nivo strepnje ometa performansu na kompleksnijim zadacima. Ekstremno izražena anksioznost negativno uti e na uspeh u svim vrstama problemskih situacija (Wong, 2008).

U domenu ispitivanja relacije koja postoji izme u ispitne anksioznosti i kognitivnog uspeha nikako ne smemo da zanemarimo dva krucijalna pitanja, a koja su u uskoj vezi i sa konfiguracijom stres modela Tejlora i Aspinvala: a) „Koji faktori su zaduženi za posredovanje izme u efekata strepnje i slabog uspeha?“ i b) „Koji li ni i kontekstualni faktori moderiraju odnos izme u anksioznosti i performanse?“.

Medijator varijable u relaciji ispitna anksioznost – uspeh

Celokupan proces u okviru kojeg anksioznost dovodi do odre enog (ne)uspeha na ispitima izuzetno je kompleksan i sadrži u sebi veliki broj promenljivih koje imaju ulogu potencijalnih medijator varijabli. Percepcija pretnje, o ekivanja, kauzalne atribucije (ne)uspeha, uloženi trud, stvarne i subjektivno pretpostavljene strategije suo avanja sa stresom su samo neki od mogu ih medijatora (Cohen et al., 2008). Medijacioni efekti nisu ništa drugo, do mehanizmi preko kojih situacioni stres ili crta anksioznosti uti u na performansu na konkretnom testu. Medijator varijabla je jedna vrsta, tako re i, „tre e varijable u jedna ini“, koja predstavlja generativni mehanizam preko kojeg fokalna nezavisna promenjiva (u ovom konkretnom slu aju ispitna anksioznost) deluje na zavisnu varijablu (uspeh u rešavanju zadataka). Mnoga empirijska istraživanja su uspela da pobiju sada ve zastarelo stanovište, prema kojem je odnos izme u anksioznosti i izlaznih varijabli stati ne prirode. Danas ve sa velikom sigurnoš u možemo da tvrdimo da evaluativna strepnja ima indirektan uticaj na posledice u formi uspeha na ispitu, preko delovanja brojnih kognitivnih, motivacionih i afektivnih faktora. Odre eni psihološki konstrukt ima funkciju medijator varijable u relaciji izme u anksioznosti i uspeha ako su ispunjena slede a tri uslova: a) varijacije u nivou ispitne anksioznosti u zna ajnoj meri objašnjavaju varijacije u pretpostavljenom medijatoru (putanja a); b) varijacije u medijatoru

signifikantno objašnjavaju promene u merama uspeha (putanja b) i c) kada su putanja a i putanja b kontrolisane, prethodno značajna relacija između u ispitne anksioznosti i kognitivne performanse više nije značajna. Prema tome, u utopijsko savršenoj medijaciji – pod uslovom da je medijator kontrolisan – uticaj evaluativne strepnje na uspeh ne bi uopšte ni postojao ($c = 0$) (Zeidner, 1998). U istraživanju koje se prikazuje u okviru ove disertacije mereni su mehanizmi suočavanja sa stresom kao potencijalni medijatori u relaciji ispitna anksioznost – uspeh. Naučnim saznanjima koja se tiče suočavanja sa stresom posebno je poglavljje.

Moderator varijable u relaciji ispitna anksioznost – uspeh

Za razliku od medijatora, moderator varijable utiče na veličinu i smer relacije između nezavisne i zavisne promenljive. Teoretski gledano, isti nivo ispitne anksioznosti može da bude olakšavajući ili otežavajući u zavisnosti od konfiguracije ličnih i kontekstualnih varijabli u ispitnoj situaciji. Moderator varijable određuju pod kojim uslovima će se određeni efekti manifestovati (Fajgelj, 2004). U kontekstu relacije između strepnje i uspeha, pretpostavljena moderator varijabla ima udruženi efekat sa ispitnom anksioznošću i one zajedničkim snagama deluju na kognitivnu performansu studenata. Ako je interakcija značajna, možemo da zaključimo da je uticaj ispitne anksioznosti na uspeh do određene mere determinisan eksperimentalnim faktorom (Zeidner, 1998).

Do sada istraživane varijable koje moderiraju odnos između ispitne anksioznosti i uspeha mogu da se razvrstaju u tri šire grupe: a) promenljive koje se tiču prirode ispitnih zadataka, b) situacione i c) demografske varijable.

Iz prve grupe, naučnici su se ponajviše interesovali za ulogu **težine ispitnih zadataka** u relaciji evaluativna strepnja – kognitivna performansa. Međutim, istraživači imaju postojanje manje-više opšte prihvaćen konsenzus: slabiji uspeh usled izražene ispitne anksioznosti više dolazi do izražaja kod težih zadataka u poređenju s lakšima. Intenziviran distres izazvan povećanom verovatnošću neuspeha na teškim ispitnim pitanjima kod ispitno anksioznih subjekata još više pojačava strepnju i „terajući“ ka slabijem uspehu. Komplikovaniji zadaci zahtevaju veću angažovanost radne memorije, a s obzirom na to da je kod ispitno anksioznih osoba radna memorija već prilično zauzeta negativnim autoreferencijalnim mislima, ne ostaje dovoljno kapaciteta za rešavanje složenih problemskih situacija (Keogh et al., 2004). S druge

strane, oni studenti koji nisu skloni doživljavanju pojaane evaluativne anksioznosti neretko imaju lakše jasne dobiti od komplikovanih testova. Kod njih težak zadatak najčešće izaziva pojačavanje i želje da uspešno savladaju problemsku situaciju, a samim tim njihova motivacija se približava optimalnom nivou. Utvrđeno je da oni zadaci koji sa sobom nose veću verovatnoću neuspeha ujedno izazivaju i najviše zadovoljstva kod dobro pripremljenih i smirenih studenata (Ziedner, 1998).

Sledeća bitna varijabla koja ima veze sa prirodom ispitnih pitanja, a moderira odnos između ispitne anksioznosti i uspeha je **raspored, odnosno redosled zadataka u testu**. Brojni autori izveštavaju o nalazima, prema kojima prisustvo anksioznosti je najštetnije u uslovima kada je test na početku polaganja doživljen kao težak, a najmanje utiče na uspeh kada test započinje lakim pitanjima, pre svega zbog inicijalnog doživljaja uspeha.

Pored uticaja rasporeda pitanja na anksioznost i uspeh, istraživana je i uloga **formata ispitnih pitanja**. Ustanovljeno je da i studenti svih uzrasta značajno više preferiraju zadatke tipa višestrukog izbora u poređenju sa esejskim pitanjima, upravo iz tog razloga što ovaj format provocira značajno niže nivoe strepnje (Zeidner, 1998).

Od situacionih varijabli koje moderiraju odnos između ispitne anksioznosti i kognitivne performanse najviše je istraživana **atmosfera tokom polaganja ispita**. Eksperimentalno manipulisanje ovom promenljivom najčešće se sastoji od menjanja prirode instrukcija koje se prezentuju ispitanicima. Uputstva na početku polaganja nekog testa u velikoj meri određuju „afektivni ton“ potencijalno stresne ispitne situacije. Ako su ona takva da naglašavaju važnost evaluacije i uspeha, već je verovatnoća da će provocirati distres kod studenata, dok neutralne, isto informativne instrukcije ili one koje čak predstavljaju situaciju kao zabavnu igru ne izazivaju aktiviranje strepnje (Keogh & French, 2001).

Vremenski pritisak predstavlja moderator varijablu koja ima posebno negativan uticaj na kognitivnu performansu visoko ispitno anksioznih studenata. Tokom proteklih decenija veliki broj naučnika uspeo je da potvrdi činjenicu, prema kojoj studenti sa izraženom evaluativnom strepnjom mnogo bolje prolaze na testovima u kojima ne postoji vremenski pritisak (Lufi et al., 2004). Ovaj nalaz je sasvim očekivan i logičan, ako uzmemo u obzir sklonost ispitno anksioznih osoba da tokom rešavanja ispitnih zadataka puno vremena provode ne fokusirajući se na

pitanja, nego bave i se brigama koje nisu povezane sa konkretnom problemskom situacijom.

Prisustvo spoljnog posmatra a ili publike u ispitnoj situaciji esto izuzetno negativno uti e na osobe sa izraženom ispitnom anksioznoš u. S obzirom da ispitna anksioznost može da se shvati kao podvrsta socijalne anksioznosti, potpuno je jasno zašto ovi pojedinci reaguju povišenom strepnjom kada imaju utisak da ih važna osoba procenjuje. Pojedinci sa niskom evaluativnom strepnjom ne padaju pod uticaj prisustva publike, ostaju fokusirani na problemsku situaciju i nisu posebno zabrinuti zbog potencijalno nepovoljne ocene spoljnog posmatra a.

Li nost ispitiva a i njegovo profesionalno ponašanje tako e mogu da uti u na uspeh ispitno anksioznih studenata (Hancock, 2001). Utvr eno je da ispitiva i koji su i sami skloni doživljavanju evaluativne strepnje preko svog nesvesnog ponašanja šalju uznemiruju e signale ispitanicima, na koje su ispitno anksiozne osobe posebno osetljive. Sarason je dokazao da studenti pod vo stvom smirenog profesora doživljavaju niži stepen ispitne anksioznosti i postižu zna ajno bolje rezultate (Sarason, 1973, prema Zeidner, 1998).

Vrsta evaluativnog feed-back-a tako e ima ulogu moderator varijable u odnosu izme u ispitne anksioznosti i uspeha. Osobe sa izraženom evaluativnom strepnjom doživljavaju pružanje povratne informacije nakon ispita kao dodatni izvor pretnje. Kada ove individue dobiju negativan feed-back, njihova anksioznost ponovo naglo poraste. U suprotnosti sa njima, pojedinci koji nemaju sklonost ka doživljavanju ispitne anksioznosti, na nepovoljnu povratnu informaciju ili ne reaguju uopšte ili se tokom slede ih ispita njihova kognitivna performansa ak poboljša kao posledica poja anog truda. Prema Tobajasovom modelu procesiranja informacija (Tobias, 1980, prema Zeidner, 1998) feed-back o padanju na ispitu potvr uje najgora o ekivanja ispitno anksioznih studenata, što im svakako uveliko otežava suo avanje sa budu im evaluativnim situacijama.

Od demografskih varijabli do sada je najve a pažnja poklonjena ispitivanju **polu**, uzrasta i sociokulturnih faktora kao potencijalnih moderatora u relaciji evaluativna strepnja – uspeh. Pošto je u velikom broju istraživanja potvr eno da devojke generalno doživljavaju ve i stepen ispitne anksioznosti u pore enju s momcima (Chapell et al., 2005), mnogi su automatski pretpostavili da su muškarci u prednosti tokom evaluacija i da zahvaljuju i generalno nižim nivoima ispitne anksioznosti postižu bolje rezultate na kognitivnim testovima. Me utim, ini se da je

u realnosti situacija čak dijametralno suprotna. Mekkartijeva i Goffin (McCarthy & Goffin) navode nekoliko studija u kojima je dokazano da kod muških ispitanika postoji izraženija veza između ispitne anksioznosti i uspeha, nego što je to slučaj sa ženskim subjektima istraživanja. U jednoj studiji, Šipoš i saradnici (Sipos et al., 1986, prema McCarthy & Goffin, 2005) zadali su TAI uzorku od 120 muških studenata. I u ovom istraživanju je pronađena snažnija veza između ispitne anksioznosti i uspeha kod muškaraca (-.40), u poređenju sa studentkinjama (-.17). Razloge za ovu pomalo neobičnu empirijsku pravilnost najverovatnije možemo da pronađemo u medijacionoj ulozi strategija suočavanja. Veliki broj istraživanja potvrđuje činjenicu da žene generalno koriste više mehanizama za suočavanje sa stresom, nego što to čine muškarci, a takođe su efikasnije u primeni postupaka koji služe regulaciji nelagodnih emocija. U istraživanju Tamresa i saradnika (Tamres et al., 2002, prema McCarthy & Goffin, 2005) ispitanice su se oslanjale na čak 16 od ponuđenih 17 strategija suočavanja, među kojima su bili na problem usmereno prevladavanje, pozitivna reinterpretacija situacije, traženje socijalne podrške, aktivno prevladavanje i pozitivno obojeno samo-govor. Jasno je da je svaki od ovih postupaka izrazito relevantan za efektivno savladavanje ispitne anksioznosti. S druge strane, pokazalo se da su muškarci u poređenju sa ženama koristili samo jedan mehanizam suočavanja – a to je upravo bilo izbegavanje, što se ne može smatrati (uvek) efikasnom strategijom u procesu suočavanja sa evaluativnom strepnjom. U skladu sa navedenim nalazima, čini se da uprkos intenzivnijoj ispitnoj anksioznosti, žene nisu manje uspešne u evaluativnim situacijama, zahvaljujući i bogatijem repertoaru i adekvatnijem izboru i primeni postupaka za suočavanje sa stresom.

Što se **uzrasta** kao demografske moderator varijable tiče, podaci koje su prikupili Hill i Sarason (Hill & Sarason, 1966, prema Zeidner, 1998) ukazuju na pojačano efekata ispitne anksioznosti na uspeh kako se deca približavaju višim razredima osnovne škole. Ovi autori su sprovedi petogodišnju longitudinalnu studiju na uzorku od 700 osnovnoškolaca i utvrdili su da se negativan odnos između ispitne anksioznosti i školskog uspeha postepeno i monotono povećavao tokom godina pohađanja osnovne škole. Hill i Sarason su takođe dobili nalaz prema kojem ispitna anksioznost kod srednjoškolaca ima nepovoljniji uticaj na ocene, nego što je to slučaj sa mlađim učenicima.

Cajdner je 1990 godine sproveo sistematsko testiranje uticaja **sociokulturnih faktora** na evaluativnu anksioznost i uspeh kod velike grupe izraelske dece. Njegovi

rezultati ne svedoče o menjanju prirode veze između u ispitne strepnje i školskog uspeha u funkciji varijabli kao što su socijalna klasa i etnička pripadnost (Zeidner, 1998).

Tokom planiranja ove disertacije doneta je odluka da se ne ispituju do sada opisani, već dovoljno istraženi moderatorni, već da se uvede i četvrta kategorija potencijalnih moderator varijabli: promenjive koje se tiču ličnosti. U aktuelnom istraživanju procenjivani su predstavnici dve subgrupe stabilnih dispozicionih karakteristika: optimizam i generalna samoefikasnost kao unutrašnji resursi za suočavanje sa stresom i neuroticizam i perfekcionizam kao crte ličnosti. Ovim karakteristikama ličnosti i njihovoj ulozi u stres-procesu posvećena su posebna poglavlja.

Razlike između efekata brige i senzitivnosti na uspeh

Jedna, verovatno najvažnija razlika između u kognitivne i afektivne facete ispitne anksioznosti odnosi se na njihovu relaciju sa uspehom na ispitu. Sa blagim preterivanjem moglo bi se reći da je bezbroj puta konzistentno dokazano da je briga mnogo odgovornija za poraze na ispitima, dok senzitivnost najčešće nije u statistički značajnoj negativnoj korelaciji sa uspehom, barem ne direktno (Cohen et al., 2008; Kruger, Wandle, & Struzziero, 2007; Stöber, 2004). Veza između u afektivne facete ispitne anksioznosti i uspeha pomalo je drugačija i složenija: senzitivnost utiče na performansu samo pod uslovom ako osoba istovremeno doživljava neprijatne i opterećujuće misli. Iako se senzitivnost tradicionalno nikad nije smatrala odlučujućim faktorom za uspeh na ispitima, skorašnja istraživanja su demonstrirala da ova afektivna dimenzija može da predstavlja okidač za pojavu samo-regulacionih strategija, koje utiču na ponašanja u ispitnim situacijama (Schutz & Davis, 2000, prema Cassady, 2001).

1.5. MEDIJATOR VARIJABLE U OKVIRU STRES-PROCESA

Model Tejlora i Aspinvala, kao posebnu grupu varijabli celokupnog stres-procesa izdvaja tzv. medijatore. Autori ovog sveobuhvatnog modela u ovu kategoriju promenljivih uvrštavaju fenomen kognitivne procene i mehanizme suočavanja sa

stresom. Svoje avanje usmereno na zadatak, svoje avanje usmereno na emocije i izbegavanje predstavljaju tri podvrste prevladavajućih strategija koje su u okviru istraživanja sprovedenog za potrebe ove disertacije tretirani kao medijatori između ispitne anksioznosti kao stresora i uspeha na kolokvijumu i emocionalnog stanja neposredno nakon ispitne situacije. Međutim, pre detaljnog opisivanja velike količine akumuliranog naučnog znanja o samom procesu svojeg avanja sa stresom, neophodno je posvetiti barem jedno relativno kratko poglavlje pojmu kognitivne procene potencijalnih stresora.

1.5.1. Kognitivna procena stresora

Sve je relativno, pa tako nijedan događaj u našim životima nije sam po sebi i isključivo dobar ili zao. Mišljenje je kognitivni proces višeg reda koji pridaje vrednosnu konotaciju dešavanjima oko nas. Poznata izreka, prema kojoj je lepota u oku posmatrača, ne bi bila pogrešna ni kada bi tvrdila da je i ono ružno i neprijatno sadržano jedino u našem pogledu na svet. Prvi filter potencijalno stresnog iskustva u našem doživljajnom aparatu (ako izuzmemo opažanje) su upravo operacije kognitivne procene (*eng. cognitive appraisal*). Ovi misaoni procesi koji se još nazivaju i subjektivnim procenama stoje kao stražari na ulaznim vratima ljudske percepcije i određuju da li će se neka situacija uopšte opaziti kao stresna.

Kao što i sam metodološki naziv varijable – medijator – govori, kognitivna procena igra ulogu posrednika u odnosu osoba-okolina. Reč je o evaluativnom procesu koji određuje zašto je i u kojoj meri određeni susret subjekta i stimulusa stresan (Lazarus, 1993). Pored toga što se radi o pojavi koja je odgovorna za započinjanje stres-procesa, subjektivna procena je ujedno i razlog za postojanje individualnih razlika u doživljavanju potencijalnih stresora, vrsti i intenzitetu reakcija distresa, pa čak i u izboru načina svojeg avanja sa stresom i u uspehu u prevladavanju teškoća (Lazarus, 1993).

Kognitivnu procenu najlakše je shvatiti kao proces kategorizacije određenog događaja s obzirom na njegovu značajnost i značaj za dobrobit jedinice. Donošenje ovakvih vrednosnih sudova odvija se gotovo trajno, skoro tokom celog budućeg dela života. S ovom konstatacijom je u uskoj vezi i predrasuda prema kojoj je procena isključivo nameran, svestan, racionalan proces. Ako bi ovo bilo istinito, zamislite samo do koje bismo mere bili psihički iscrpljeni, jer bi ogroman postotak našeg života

proveli u nekoj vrsti konstantnog *brain-storminga*. Osoba ne mora uvek da bude svesna nekih ili čak svih elemenata procene (Snyder & Mann Pulvers, 2001). Tako, na primer, neko može da oseti preplavljuju u anksioznost, a da pritom ni ne zna da je pomoć u kognitivne procene upravo prosudio da je neki element okoline u kojoj se nalazi opasan i preteći.

Stres-proces započinje onda kada neko shvati da se nalazi u situaciji koja pred njega postavlja velike zahteve. Međutim, da bi se za tu situaciju moglo reći da je za datu osobu postala stresor, neophodno je da se veliki opisanoj proceni pridruži i drugi sud: „Ja, barem u ovom trenutku, nisam u stanju da udovoljim tim pojačanim zahtevima, nemam snage, resurse, veštine, znanja, podršku i sl.“ (Lefcourt, 2001). Prema tome, razumevanje i interpretiranje spoljašnje situacije u skladu sa ličnim karakteristikama konkretnog pojedinca čini jedan deo procesa kognitivne procene, tzv. **primarnu procenu** (Beer & Moneta, 2012). Pretpostavimo da je osoba primarnom procenom došla do zaključka da se nalazi u nekoj vrsti opasnosti. Ona tada – esto munjevitom brzinom – prebira po mogućnostima kojima raspolaže, a koje bi joj dozvolile da iz preteće situacije izađe bez velikih negativnih posledica. Pitanjem: „Šta ja mogu da učinim kako bi se sve ovo završilo na najbolji mogući način?“ ona vrši drugi aspekt kognitivne procene, tzv. **sekundarnu procenu** (Oláh, 2005). Stres, dakle, nastaje kao rezultat zaključka da postoji nesklad između zahteva u određenoj situaciji i mogućnosti osobe za ispunjavanje tih zahteva (Zotovi, 1998). Primarna i sekundarna procena dinamički zavise jedna od druge, a u stresnoj transakciji mogu da se jave sukcesivno ili simultano. Stoga termini „primarna“ i „sekundarna“ nisu baš najsigurniji izbor, jer ne impliciraju ni vremenski redosled niti ukazuju na veliku važnost konkretne vrste procene. Stoga pojedini autori smatraju da bi bilo prikladnije primarnu procenu nazvati „procenom zahteva“, a sekundarnu „procenom resursa“ (Schwarzer, 1998, prema Hudek-Knežević i Kardum, 2005).

Zamislimo da je osoba X izmerila svoju telesnu temperaturu nakon što je iznenada osetila blagu malaksalost i vrtoglavicu, a toplomer je pokazao minimalno povišenu temperaturu od 37,2 stepena. Koliko god se ovaj podatak na prvi pogled čini objektivnim, on nema *a priori* značenje. Osoba X, pre nego što reaguje na bilo koji način, prvo mora da prida ovim dražima određeno značenje i da odluči o relevantnosti te interpretacije za njeno opšte funkcionisanje i dobrobit. X u ovoj situaciji može da rezonuje na nekoliko različitih načina:

a) „Ma nije to ništa! Sigurno sam se ju e samo malo prehladio kada sam sedeo na promaji. Uze u aspirini, popi u jedan aj, malo u da prilegnem, i sve e da pro e do sutra.“ – zaklju i e X, ako je on, na primer, osoba koja nije pani ar, nije sklona katastrofiziranju, a nedavno je ve imala sli no iskustvo koje potvr uje njeno sadašnje tuma enje temperature i prate ih telesnih znakova. Lazarus ovakve procene naziva *irrelevantnim*, pošto stimulus nema nikakvo zna enje za dobrobit osobe, ne ugrožava nijednu njenu vrednost, potrebu, cilj, obavezu, želju. Mogu i ishodi doga aja su nezanimljivi za subjekta, pošto u aktuelnoj transakciji on ne e ništa ni izgubiti, ali ni dobiti (Lazarus & Folkman, 2004).

b) „Divno, baš imam sre e! Sada imam dobar i istinit razlog da ne odem sutra na sastanak sa šefom.“ – pomisli e X, ako je on, recimo radnik, koji je nešto nedavno zabrljao na poslu, pa sada strahuje od odmazde. X je u ovom primeru napravio tzv. *benignu kognitivnu procenu* (Oliver & Brough, 2002). Pojedinaac koji donese ovakav zaklju ak smatra da je ishod aktuelne transakcije nešto što unapre uje i uva njegovu dobrobit. Me utim, postavlja se pitanje da li je realno pretpostaviti da postoje potpuno benigne procene, uz koje ne postoje nikakve zlokobne slutnje. Bilo bi apsurdno tvrditi da je X izbegavanjem obaveza krenuo putem zdravog razvoja li nosti i da je sasvim sigurno da ne e imati nikakve neprijatne posledice zbog izostajanja sa posla.

c) „Užas! Sigurno sam zaražen nekom neizle ivom, groznom boleš u. Mora da imam rak! Ili, još verovatnije svinjski grip! A možda i ... – nabraja e X, ako je on ozloglašeni hipohondar. Njegovom procenom zapo e e verovatno vrlo težak stres-proces.

Razlikujemo tri mogu e *stresne procene*: procenu opasnosti, gubitka i izazova (Beer & Moneta, 2012). U prvom slu aju smatramo da se nalazimo u situaciji koja je ugrožavaju a ili prete a po nas ili po naše bližnje. „Ono najgore“ se još nije dogodilo, ali smo sasvim sigurni da je samo pitanje vremena. Na procenu pretnje možemo da reagujemo na nekoliko razli itih na ina: možemo pani no da pokušavamo da spre imo negativan ishod, možemo da postanemo depresivni ili apati ni, ali možemo i poja anim ulaganjem napora, na konstruktivan na in, da pokušamo da se izborimo sa teško ama (Lefcourt, 2001).

Kada je re o proceni gubitka zaklju ujemo da je ve došlo do zna ajne štete, izgubljeno se više ne može vratiti. Pokušaji vra anja na staro stanje su automatski blokirani, mogu nost pozitivnog doživljavanja je znatno sužena. Ophrvana ose anjem bespomo nosti osoba koja je doživela gubitak esto se predaje. Pored štete, svaki

gubitak podrazumeva i izvesnu pretnju, jer je opterećenje anticipacijama opasnosti u budućnosti (Seiffige-Krenke, 1995).

Procena izazova je potencijalno najbenignija stresna procena. Stresni događaji smatra se izazovnim kada situaciju ocenjujemo kao važnu, a verujemo da se zahtevi okoline nalaze unutar raspona naših resursa i sposobnosti suočavanja (Lazarus, 1993). Dolazi do pokretanja telesne i psihičke aktivnosti i energije, kao i do pojačanog truda kako bi se situacija razrešila na prihvatljiv ili čak poželjan način. Očekuje se mogućnost dokazivanja pred samim sobom i/ili pred drugima, predviđanje uspeha, dobitak, sticanje kompetencije, lični razvoj i dr. Emocije koje rezultiraju iz ove procene označavamo kao eustres, one su pretežno prijatne, uzbuđenja je pozitivno obojeno, očekivanja su visoka, a ipak je reč o stres-procesu (McClean, Strongman, & Neha, 2007)!

Opisane procene međusobno se ne isključuju. Otkaz na poslu, pored toga što predstavlja gubitak, može dovesti i do procene pretnje (npr. „Osećam se ugroženo, jer se plašim da ću materijalno propasti i biti siromašan.“). Međutim, istovremeno ili kod neke druge osobe može doći i do procene izazova (npr. „Sada ću svima dokazati da mogu da se snanim, naći ću mnogo bolji posao od prethodnog!“).

Kako i u primarnoj, tako i u sekundarnoj kognitivnoj proceni postavljamo nekoliko pitanja. Nakon što smo odredili da se nalazimo pred nekim stresorom, interesuje nas da li je moguće uticati na njega, odnosno želimo da znamo da li je novonastala situacija kontrolabilna. Od procene mogućnosti uticaja na stresor može u velikoj meri zavisiti naš izbor strategija za suočavanje. Druga komponenta sekundarne procene predstavlja mapiranje naših mogućnosti neophodnih za borbu sa nastalim problemima, koja pored konkretnih planova za konstruktivnu akciju rešavanja teškoća podrazumeva i odmeravanje naših snaga potrebnih za zdravu emotivnu adaptaciju (Oláh, 2005). Nakon praviljenja liste mogućih prevladavajućih postupaka vršimo neku vrstu hedonističkog kalkulusa – analiziramo moguće ishode potencijalnih strategija suočavanja i u skladu sa našim predviđanjima efikasnosti biramo konkretno suodgovarajuće ponašanje.

Iako se na prvi pogled može učiniti da ljudi u stresnim situacijama vrše krajnje iscrpljujuće i dugotrajne analize okoline, sebe, svojih mogućnosti i mogućih posledica planiranih postupaka, važno je istaći da su opisane misaone operacije do te mere automatizovane, da se neretko odvijaju u roku od par sekundi. A s druge strane, svi znamo da se u nekim kompleksnim situacijama, u kojima puno rizikujemo, ponekad

mu imo prili no dugo, vagaju i razne opcije i alternative, pa samim tim donošenje odluke nije ni lako, ni brzo.

esto se isti e da su savremeni kognitivno orijentisani modeli stresa po svojoj prirodi cirkularni. Do ispoljavanja ove karakteristike dolazi zahvaljuju i postojanju mehanizma povratne sprege, odnosno usled tzv. ponovnih procena (*eng. reappraisals*). Nakon završetka odre enog segmenta transakcije izme u osobe i okoline, pojedinac se vra a na po etak procesa i ponovo je zaokupljen procenom. Sada se sudovi donose na temelju novih informacija iz okoline koje su nastale ili usled spontanih promena ili kao posledica izvedbe konkretnih strategija za suo avanje (Folkman, 1992). Kao primer za ilustraciju ponovne procene može da posluži osoba koja je primarnom procenom definisala aktuelnu situaciju kao izazovnu, uz pomo sekundarne procene odabrala je mehanizme suo avanja koje e da koristi, zatim je svoju odluku preto ila u akciju, me utim, nakon pojave ne baš prijatnih kratkoro nih ishoda, njena ponovna procena je signalizirala opasnost: stresor je postao prete i. Iako se primarna i ponovna procena razlikuju po svom sadržaju, suštinski gledano, ova dva kognitivna akta su identit na po biti (Lazarus, 1998).

1.5.2. Suo avanje sa stresom

„Stres nas ne ubija, ve vešto suo avanje sa njim nam dozvoljava da živimo“ (Vaillant, 1984, prema Oláh, 2005). Vejlantova misao nedvosmisleno predstavlja pravu mudrost, me utim, u svakodnevnom životu prose nog oveka cilj suo avanja sa stresom nije puko preživljavanje. Možda je pra ovek bio potpuno zadovoljan kada je uspeo da izvu e živu glavu iz neke, za to vreme stresne transakcije, recimo, kada je tokom lova savladao neku besnu divlju životinju, ali savremeni ovek zasigurno teži ka ispunjenju mnogo viših kriterijuma. U modernim civilizacijama nije dovoljno ne umreti, poželjni ishodi suo avanja skoro uvek podrazumevaju i nagoveštaj podizanja kvaliteta životnog funkcionisanja. Stoga, centralna pitanja koja postavljaju istraživa i suo avanja su: „Kako da se ponašamo, a da ne postanemo stresom ošte ene jedinke? Da li i kako stres može da postane okida i stimulator razvoja i napretka?“ Istraživanja iz oblasti suo avanja sa stresom fokusirana su na odstranjivanje ili minimiziranje onih okolnosti iz naših života, u kojima stres dovodi do bolesti, usamljenosti, neuspeha, nesre e i sl., kao i na mogu nosti stvaranja uslova, u kojima stres deluje u funkciji razvoja (Oláh, 2005; Wang & Saudino, 2011).

Suo avanje po pravilu zna i akciju (ili izostanak akcije kao poseban oblik ponašanja) bilo bihevioralne ili kognitivne prirode, a kognitivna akcija automatski povla i za sobom i emocionalne i motivacione promene. Svrha ovih postupaka je savladavanje, redukovanje ili tolerisanje sukoba izme u osobe i okoline, što nije ništa drugo do prekid stres-procesa (Snyder & Mann Pulvers, 2001).

Bavljenje problematikom suo avanja nije novijeg veka. Nau nike najrazli itijih profesija odvajkada zanimaju brojni aspekti interakcije oveka i njegove sredine, a posebno je odavno izraženo interesovanje za adaptacione procese u otežanim životnim uslovima. Prakti ari iz oblasti mentalnog zdravlja, iako esto koriste i razli itu terminologiju, oduvek su se bavili suo avanjem, pokušavaju i da razviju adekvatnije i zdravije strategije prevladavanja stresa kod svojih klijenata.

Grubo gledano, saznanja o suo avanju mogu da se podele na ona koja su se pojavila u periodu „pre Lazarusa“ i ona koja su nastala kao rezultat Lazarusovog rada. U suštini, radi se o podeli na dve široke grupe pristupa: strukturalnog i transakcionisti kog. Ova kategorizacija ujedno prati i hronologiju, jer u okviru strukturalnog pristupa razlikujemo psihoanaliti ku školu, model baziran na istraživanjima životinja i *trait-model* – koji su se razvijali upravo ovim redosledom (Hudek-Kneževi i Kardum, 2005; Oláh, 2005).

1.5.2.1. Psihoanaliti ko poimanje suo avanja sa stresom

Doajeni psihoanaliti ke teorije su me u prvima bili zaintrigirani na inima pomo u kojih ovek izlazi na kraj sa stresom, mada su oni umesto stresa, po njihovoj staroj dobroj navici koristili njihov omiljeni termin *anksioznost*¹¹. Stoga su interesovanja psihoanaliti ara bila fokusirana na „stresore“ intrapsihi ke prirode, dok ih optere enja iz sredine nisu previše zanimala. Zbog stavljanja akcenta na nesvesne procese ve ina psihodinamski orijentisanih autora samo se ovlaš bavila suo avanjem¹², a u fokusu njihove pažnje bili su nesvesni pandani mehanizama suo avanja: mehanizmi odbrane (Hudek-Kneževi i Kardum, 2005).

¹¹ Opšte je poznato da psihoanaliti ari imaju tu pomalo nezgodnu sklonost da raznorazne fenomene, koje izu avaju, nazivaju istim terminom: anksioznost.

¹² U radovima oca psihoanalize izuzetno se retko susre emo sa pojmom *mastery*, pod kojim je on podrazumevao svesnu i namernu borbu sa prete im situacijama koje se nalaze izvan oveka, odnosno suo avanjem (Lazarus & Folkman, 2004).

Norma Han (Norma Hann) je bila autorka koja se za razliku od svojih kolega iz analiti kog kruga mnogo više bavila suo avanjem sa stresom nego odbranama. Po njenom mišljenju suo avanje je po definiciji adaptivno, obavezno podrazumeva cilj, mogućnost izbora, fleksibilnost u primeni različitih strategija, ostaje u polju realiteta i dozvoljava nesputano ispoljavanje odgovarajućih osećanja (Snyder & Dinoff, 1999).

Mnogi su autori vatreno kritikovali psihodinamski pristup suo avanju, a među njima se sa svojom argumentovanom smirenošću ističe Suzan Folkman. Njena glavna zamerka odnosi se na istrajnost psihoanalitičara u zanemarivanju konteksta, u kojem se distres javlja. Njena druga kritika psihodinamski orijentisanim autorima tiče se preteranog naglašavanja oslobađanja od tenzije i potrebe za ponovnim uspostavljanjem ekvilibrijuma, dok se rešavanje problema skoro u potpunosti zapostavlja. Svakako je regulisanje osećanja u stres-procesu jako važno, ali je razrešenje problemske situacije i promena samog stimulusa (kada je to moguće) barem podjednako bitna funkcija suo avanja (Folkman, 1992).

1.5.2.2. Bihevioristi ko poimanje suo avanja sa stresom

Empirijska istraživanja stresa, ta nije razni precizni eksperimenti, nastali u okviru bihevioristi kog modela (koji se šaljivo pominje i pod nazivom „životinjski model“) nisu bila retkost u prvoj polovini prošlog veka. U ovom pristupu suo avanje se definiše kao skup akcija koje kontrolišu averzivne sredinske uslove, smanjuju i time psihofiziološke teškoće poput opasno povećanog nivoa adrenalina u organizmu, straha, užasa i sl. Jedan od osnovnih zahteva teoretičara u ovoj oblasti jeste stroga operacionalizacija svakog naučnog konstrukta, pa u skladu sa tim suo avanje sa stresom je, u stvari, smanjivanje neodgovarajućih reakcija životinje u eksperimentima, pri čemu postepenim redukovanjem napetosti ona uči da se pomoću potkrepljenja nosi sa situacijom. Prema pristalicama ovog pristupa suo avanje može da se manifestuje na tri načina: kao izbegavanje ili beg, kao napad i kao pasivnost (Oláh, 2005).

Najčešća kritika upućivana bihevioristima je njihova istrajna sklonost ka banalizaciji složenih fenomena kao što je i suo avanje sa stresom. Kada proučavaju suo avanje, teoretičari u ovoj oblasti u potpunosti zanemaruju kognitivno-emocionalno bogatstvo i složenost ovog procesa. Njihov model je neoprostivo jednodimenzionalan i sveden isključivo na nivo vidljivog i otippljivog. Takva strategija definitivno ne

dozvoljava bavljenje ljudskim karakteristikama intrapsihi ke prirode, koje su od krucijalnog zna aja za ceo stres-proces.

1.5.2.3. Trait modeli suo avanja sa stresom

Prate i istorijsku nit nailazimo na slede u grupaciju modela suo avanja sa stresom: tzv. trait modele (*eng. trait* – crta li nosti). U skladu sa opšte prisutnim nau nim trendom koji je bio aktuelan na po etku druge polovine prošlog veka, pristalice ovog modela na suo avanje gledaju kao na stabilnu i trajnu karakteristiku li nosti. Prema osnovnoj pretpostavci ovih autora svako ima ustaljen i manje-više nepromenljiv na in reagovanja na stresne situacije, pri emu osobine samog stresora i kontekst cele situacije predstavljaju irelevantne faktore (McCrae, 1992; Oláh, 2005). Trait modeli bave se individualnim razlikama u reagovanju na stresore i u dostupnosti pojedinih strategija suo avanja, kao i uticajem tih mehanizama na psihološku dobrobit i fizi ko zdravlje (Snyder & Dinoff, 1999). Osnovna pretpostavka, ali i najve a nada ovih modela upravo je mogu nost predvi anja konkretnih strategija suo avanja u svim životnim situacijama, kod svakog ponaosob. Danas ve znamo da su ovi autori u stvari bili veliki sanjari, jer ako bi se njihove želje ostvarile, onda bi se istraživanjima moglo utvrditi kakve e dugoro ne posledice imati konkretni prevladavaju i postupci shva eni kao stabilne dispozicije osobe (Folkman, 1992). A kao što znamo, nauka (barem još uvek) nije tako daleko dogurala.

Postoji nekoliko trait modela suo avanja, koji se me usobno razlikuju po tome do koje mere izjedna avaju prevladavanje stresa i li nost. Najstarija i uslovno re eno najprimitivnija su ona shvatanja koja suo avanje posmatraju kao **usputni produkt li nosti**. Zastupnici ovog gledišta su mišljenja da dispozicije li nosti u potpunosti determinišu na ine suo avanja sa stresom. Suo avanju se oduzima pravo na autonomno postojanje, ono se smatra epifenomenom li nosti, koje nema stvarnih posledica na stres-proces i njegove ishode (McCrae & Costa, 1986, prema Hudek-Kneževi i Kardum, 2005). Kao dokaz da su u pravu, pristalice ovog shvatanja navode brojne rezultate empirijskih istraživanja, u kojima se izveštava o postojanju pozitivne (mada ne i posebno visoke) korelacije izme u pojedinih dimenzija li nosti i strategija suo avanja sa stresom. Me u najviše ispitivane dimenzije li nosti spadaju ekstraverzija (Ben-Porath & Tellegen, 1990; McCrae & Costa, 1986, prema Hudek-Kneževi i Kardum, 2005), anksioznost (Rawson, Bloomer, & Kendall, 1994; Watson

& Hubbard, 1996, prema Hudek-Kneževi i Kardum, 2005) i lokus kontrole (Cotlar Graffeo & Silvestri, 2006; Parkes, 1986, prema Hudek-Kneževi i Kardum, 2005).

Zamerke na ovakvo shvatanje suo avanja i kritike na metodologiju istraživanja, koja su iznikla iz njega, su mnogobrojne. Nisu samo istraživači orijentisani teoreti ari nezadovoljni, jer i praktičari iz oblasti pomaganja klijentima demotiviraju pesimističkim implikacijama ovog pristupa: suo avanje je datost, nešto što je stabilno i konstantno, prema tome njihov trud da navedu svoje klijente na promene u ponašanju i doživljavanju predstavlja sizifovski posao. Posmatranje suo avanja kao epifenomena ličnosti obesmišljava sve njihove intervencijske i psihoterapijske napore.

Među trait modele suo avanja spadaju i oni pristupi koji o suo avanju govore kao o **preferiranom stilu**. Uticaj crte ličnosti je definitivno umanjen u odnosu na prethodno opisano stanovište, ali se prihvata dokazana činjenica da ipak postoji neka vrsta i određena doza povezanosti između osobina ličnosti i suo avanja. Suo avanje se shvaćeno kao skup suptilnosti i aktivnosti koje se često javljaju zajedno i na taj način postaju lični suo avajući stil konkretnog pojedinca. Suo avanje kao preferirani stil pokazuje vremensku i situacionu stabilnost (McCrae, 1992). Autori koji veruju u postojanje stilova suo avanja nisu toliko isključivi, oni ne insistiraju na apsolutnoj stabilnosti prevladavanja, niti ignorišu sredinske zahteve, već smatraju da je fleksibilnost od ključnog značaja: ekstremni determinizam podjednako je besmislen i štetan kao i radikalni situacionizam. Ovaj kompleksniji pristup svakako je mnogo realističniji, manje rigidan i nije toliko artifično pojednostavljen (Heszen-Niejedek, 1997). Pristalice ovog poimanja suo avanja tako i sprovode empirijska istraživanja, u kojima su sada „sa jedne strane jedna i druga“ operacionalizovani stilovi suo avanja, a sa druge varijable ličnosti poput ekstraverzije, neuroticizma, optimizma, samopoštovanja, anksioznosti, lokusa kontrole itd. (Seiffge-Krenke, 1993, prema Hudek-Kneževi i Kardum, 2005). O istraživanjima koja svedoče o ulozi varijabli ličnosti u celokupnom stres-procesu i o konkretnim uticajima različitih dimenzija ličnosti na suo avanje i ishode stres-procesa bi bilo korisno i detaljnije u jednom od sledećih poglavlja.

Kritike na trait modele, koje su bile aktuelne tokom 70-ih godina, pristigle su prvenstveno iz redova biheviorista, socijalno i transakciono orijentisanih psihologa. Oni pejorativno govore da su crte ličnosti „situaciono slepe“ i stereotipne akcione tendencije (Ben-Porath & Tellegen, 1990). Lazarus, na primer, smatra da koncept stabilne, statične, pa samim tim i rigidne crte ličnosti nikako ne može da služi kao

zamena pristupu koji naglašava dinami nu i nekonzistentnu prirodu *procesa* suo avanja (Compas et al., 1999). Pored ove suštinske teorijske zamerke, kao dokaz za neispravnost i neistinitost trait modela, navode se uistinu mnogobrojna istraživanja, koja su ukazala na vrlo nisku prediktivnu vrednost varijabli li nosti u odnosu na suo avanje sa stresom. Injenica je da mere osobina li nosti u istraživanjima naj eš e ne predvi aju kako e ljudi zaista da se nose sa otvorenom pretnjom (Folkman, 1992). Konceptualizacija suo avanja kao osobine potcenjuje kompleksnost i varijabilnost stvarnih su eljavaju ih procesa.

Da bi situacija bila još više zamršena, ali i zanimljivija, pojavile su se i kritike na kritike. Tako, na primer, Krone (Krohne) – jedan od renomiranih nau nika iz oblasti psihologije li nosti – ukazuje na zna ajne propuste u Lazarusovom rezonovanju. On smatra da je navodna inkompatibilnost izme u stati nih crta li nosti i procesne prirode stresa samo privid. Po njegovom mišljenju stabilnost i promena nisu me usobno nespojive pojave i svaki model koji se bazira na procesu mora da inkorporiše oba ova elementa (Krohne, 1990, prema Vollrath, 2001).

1.5.2.4. Transkacionisti ka teorija suo avanja sa stresom

U zadnjih tridesetak godina došlo je do prave hiperprodukcije radova o suo avanju. Ovu izjavu potkrepljuje podatak, prema kojem je pretraga elektronske baze nau nih lanaka PsycINFO izme u 1967. i 1983. godine rezultirala pogotkom od 3282 nau nih radova koji su u svom naslovu imali re „suo avanje“ (Snyder & Dinoff, 1999). Iako je i ova cifra sama po sebi zadivljuju a, situacija postaje maltene apsurdna kada se uzme u obzir da ista ta baza danas sadrži 51 491 lanaka o suo avanju! A jasno je da je ova drasti na ekspanzija interesovanja za suo avanjem velikim delom posledica objavljivanja Lazarusove transakcionisti ke teorije o stresu i suo avanju. Danas se ve jasno vidi da je stvaralaštvo Lazarusa i njegovih saradnika tokom 70-ih i 80-ih godina predstavljalo jasnu demarkacionu liniju u odnosu na prethodne decenije istraživanja suo avanja (Compas et al., 1999). Zahvaljuju i njima „nau nu vlast“ polako preuzimaju socijalno orijentisani kognitivisti poput Bandure, Pervina i njihovih pristalica, pobijaju i deterministi ki obojeno shvatanje ovekovog ponašanja, a zastupaju i manje-više situacionisti ki stav sa akcentom na transakcijama kao osnovnim elementima funkcionisanja (Weber & Laux, 1987).

Kada transakcionista tvrde da istražuju stres, oni ovaj termin koriste kao vrlo uopšten i u suštini generički pojam, koji obuhvata sve relevantne varijable u stres-procesu, ali su ubedljivo najpoznatiji upravo zbog svojih otkrića o suoavanju (Schneiderman & McCabe, 1985). Prema Lazarusovoj i Folkmaninoj opšte poznatoj definiciji, suoavanje je „trajno promenljivo kognitivno i bihevioralno nastojanje izlaženja na kraj sa specifičnim spoljašnjim i/ili unutrašnjim zahtevima, koji su procenjeni kao opterećenje i/ili u toj meri teški da nadilaze resurse (mogućnosti) kojima osoba raspolaže“ (Lazarus & Folkman, 2004, str. 145). Centralna premisa njihovog pristupa podrazumeva da je ponašanje rezultat dinamičnog međusobnog odnosa sredine i osobe, a suoavanje predstavlja jednu od osnovnih (intervenišu ih) varijabli koja u konkretnoj transakciji posreduje između draži i reakcije (Oláh, 2005). Isti uvažavaju važnost transakcija i insistiraju na njihovoj konstantnoj promenljivosti i dinamičnosti, transakcionista uvode još jednu bitnu novinu u poimanje suoavanja: ono nikako ne može da se posmatra i izučava kao stabilna karakteristika ličnosti ili zamrznuto stanje, ono je po definiciji nužno procesne prirode (Lazarus, 1990). Ovakav pristup povlači za sobom nekoliko bitnih zaključaka o prirodi suoavanja. Kao prvo, važno je ono što osoba *stvarno* misli, oseća i želi, a ne ono što ona obično radi ili što bi trebalo da preduzme, jer se bavi model koji suoavanje posmatra kao črtu. Drugo, ono što osoba misli, oseća i želi uvek se ispituje unutar konkretnog, specifičnog susreta, te se ovaj model često naziva i kontekstualnim (Colodro, Godoy-Izquierdo, & Godoy, 2010). Treće, govoriti o procesu znači i govoriti o promeni, pa u skladu s tim osoba se ponekad oslanja na jedan oblik suoavanja, npr. odbrambene strategije, a drugom prilikom na strategije rešavanja problema – u zavisnosti od promene statusa odnosa osoba-okolina. Promene u celom stres-procesu mogu da se dese u periodu od nekoliko trenutaka, kao u slučaju kratke svađe, ili mogu da traju satima, danima, nedeljama, pa čak i godinama, kao kod dugotrajnog procesa tugovanja (Lazarus & Folkman, 2004).

Funkcije suoavanja

Izučavajući i suoavanje osnivači transakcionista teorije stresa posebnu pažnju su posvetili funkcijama suoavanja, odnosno svrsi kojoj određena strategija služi. Oni su dali najpoznatiju taksonomiju mehanizama suoavanja, u kojoj je upravo njihova funkcija poslužila kao kriterijum za klasifikaciju. Prema ovoj manje-više

opšteprihvata enoj podeli razlikujemo suo avanje ija svrha je kontrola i menjanje problema koji izaziva patnju i suo avanje koje je usmereno na upravljanje emocionalnim reakcijama. Prvi oblik nazvali su suo avanje usmereno na problem, a drugi suo avanje usmereno na emocije (Folkman & Lazarus, 1980, prema Lazarus & Folkman, 2004). Ove dve glavne funkcije suo avanja empirijski su potvrdili i brojni drugi autori (Folkman, 1992).

Strategije suo avanja usmerene na problem najjednostavnije je opisati kao postupke koji (izme u ostalog) podrazumevaju definisanje problema, traženje alternativnih rešenja, vaganje tih mogu nosti u odnosu na o ekivane ishode, odabir jednog rešenja i stupanje u akciju (Wang & Saudino, 2011). Sva ova ponašanja smatraju se strategijama suo avanja usmerenim na problem jedino ako se javljaju u stresnom kontekstu. Bez postojanja stresora iste ove akcije su „obi ne“ strategije za rešavanje problema (Zotovi , 2004). Me utim, kako su istraživanja stresa napredovala, postalo je jasno da su mehanizmi suo avanja usmereni na problem mnogo kompleksiji i više iznijansirani. Sada ve znamo da postoje dve podgrupe strategija suo avanja usmerenih na problem: u prvu grupu spadaju akcije koje imaju za cilj da stvarno promene okolinu (menjanje sredinskih pritisaka, rušenje barijera, pribavljanje potrebnih resursa i sl.), dok su u drugu kategoriju smešteni razni nevidljivi intrapsihi ki procesi, kojima osoba menja samu sebe (postizanje motivacionih i kognitivnih promena, menjanje nivoa aspiracije, pronalaženje alternativnih kanala gratifikacije, u enje novih veština i postupaka i sl.). Ako je suo avanje bilo uspešno, onda e se bez obzira na podtip, odnos izme u osobe i njene okoline promeniti na bolje, pa samim tim e nestati i distress ili e barem biti delimi no ublažen (Lazarus, 1993). Ovi oblici suo avanja imaju dva, me usobno zavisna cilja: rešavanje problema koji je nastao u susretu osobe i njene okoline, ali oni ujedno indirektno služe i poboljšanju psihi kog stanja pojedinca.

Lazarus je kao drugu veliku skupinu mehanizama suo avanja identifikovao tzv. **strategije suo avanja usmerene na emocije**. Iako je iz samog naziva jasno da ovi mehanizmi imaju za cilj neku vrstu manipulacije ose anjima, njihova bit je ipak naj eš e kognitivne prirode. Na emocije usredsre eni suo avaju i postupci dele se u nekoliko podgrupa. Jedna se sastoji od misaonih procesa usmerenih na minimiziranje ili potpuno ukidanje emocionalnog bola, a uklju uje strategije kao što su: negiranje, potiskivanje, umanjivanje, izbegavanje, selektivna pažnja, racionalizacije poput reakcija tipa „kiselog grož a“ ili „slatkog limuna“ itd. Ovi mehanizmi, koji se velikim

delom preklapaju sa konceptima mehanizama odbrana poniklih iz psihodinamskih shvatanja, dovode do promene na ina razumevanja odre enog doga aja, pri emu osoba pod stresom ne menja objektivnu situaciju (Lazarus & Folkman, 2004). Druge strategije suo avanja usmerene na emocije nemaju za cilj promenu zna enja doga aja. Tako, na primer, interpretacija neke situacije može da ostane ista, ak i ako se neko vreme uopšte ne misli na nju. Tako e, razli ite bihevioralne reakcije poput, konzumiranja alkohola, iskaljivanja besa, traženja emocionalne podrške od bližnjih, poja anog bavljenja raznim fizi kim aktivnostima kako bi se skrenula pažnja sa problema i sl., same po sebi ne dovode nužno do ponovnih procena.

Bez obzira na pripadnost razli itim subgrupama strategija suo avanja usmerenih na emocije, sve one u suštini imaju zajedni ki cilj: regulaciju afekata, održavanje nade i optimizma, kao i odbijanje prihvatanja onog najgoreg. Nije retko da ovakvi mehanizmi sadrže u sebi poprili nu dozu samozavaravanja, što na prvi pogled deluje kao vrlo neefikasan na in suo avanja sa stresom. Me utim, ni u ovom slu aju nije preporu ljivo koristiti se aprioristi kim procenama i time automatski degradirati sve mehanizme suo avanja sa stresom koji su usmereni na ose anja. Vrlo je jasno da u suo avanju sa stresnom situacijom, kakva god ona bila, samozavaravanje nije konstruktivna reakcija, kada situaciju posmatramo sa stanovišta dugoro nih posledica. S druge strane, setimo se samo primera koriš enja negiranja u prvim fazama procesa tugovanja, što se smatra krajnje uobi ajenom, „normlanom“, pa ak do odre ene mere i adaptivnom reakcijom. Uzimaju i u obzir kratkoro ne ishode, ovaj mehanizam itekako pomaže ožaloš enoj osobi da prebrodi po etno stanje šoka i da prikupi preko potrebnu snagu za kasnije, izuzetno teške i zahtevne stadijume žalovanja.

Važno je da se strategije suo avanja, koje su usmerene na emocije, odvoje od emocionalnih reakcija u stres-procesu, koje nisu prevladavaju eg karaktera. Ponašanja, kognitivni procesi i emocije, koji su svrsishodni i namerno usmereni ka postizanju dobrobiti, predstavljaju pokušaje prevladavanja stresa, dok ose anja koja nastaju spontano, bez jasne namerne svrhe spadaju u „obi ne“ emocionalne reakcije na stresore (Zotovi , 2004). U istraživanjima suo avanja esto se dobija rezultat, prema kojem su mehanizmi suo avanja usmereni na emocije povezani sa negativnim posledicama stres-procesa, u vidu neprijatnih ose anja. Upravo zahvaljuju i ovakvim nalazima, strategije suo avanja usmerene na emocije imaju prili no negativnu reputaciju i o njima se esto govori kao o univerzalno i apsolutno neefikasnim akcijama. Ovakav stav je krajnje proizvoljan, jer mnogi istraživa i zanemaruju

injenicu da su brojni ajtemi koji služe proceni ovih mehanizama esto „zaprljani“ upravo simptomima distresa. Preciznije reeno, stavke koje su namenjene registrovanju strategija suo avanja usmerenih na ose anja, neretko su dvosmislenog sadržaja i nije jasno da li se u njima spominjana neprijatna ose anja odnose na pokušaje suo avanja sa stresom ili predstavljaju ve ro ene negativne ishode stresne transakcije (Coyne & Gottlieb, 1996).

Iako se strategije suo avanja usmerene na problem i one usmerene na emocije naj eš e koriste istovremeno i me usobno se ne isklju uju, postoje odre ene situacije kada se upotreba jedne od dve kategorije smatra adekvatnijom. Istraživa i su dokazali da u situacijama koje mogu da se kontrolišu, ljudi eš e i uspešnije koriste strategije suo avanja usmerene na problem. Kao tipičan primer za ovakav slu aj u literaturi se esto nailazi na navo enje situacije pripreme za polaganje ispita (Chang, 2001). Zamislimo da osoba A uskoro izlazi na težak ispit i jako joj je stalo do toga da ga položi sa visokom ocenom. Ona je, dakle, primarnom procenom situaciju odredila kao vrlo relevantnu, a zatim se upušta u proces sekundarne kognitivne procene kako bi donela odluku o tome šta bi za nju bilo najkorisnije da u ini. Jedna prose no sposobna i prose no vredna osoba e najverovatnije pokušati nešto od slede ih akcija: ponavlja e gradivo, ita e neku dodatnu literaturu, zamoli e koleginicu da je ispita iz materije, pokuša e da pogodi ili da na neki na in sazna koja e se pitanja postavljati na ispitu, pripremi e puškicu i sl. – pokuša e da stekne kontrolu nad situacijom. Me utim, ako se ista ova osoba suo ava sa nekom „nerješivom“ teško om kao što je dijagnoza smrtonosne bolesti, ona e ubrzo shvatiti da ne može ništa konkretno i konstruktivno da preduzme kako bi promenila objektivnu stvarnost, tj. ne postoji udotvorni eliksir koji e joj omogu iti da preživi. U tom slu aju ona najverovatnije ne e pokušati da upotrebi strategije usmerene na problem, ta nije reeno, dominira e upotreba mehanizama suo avanja usmerenih na emocije.

Iako je podela mehanizama na suo avaju e postupke koji su usmereni na problem i na prevladavanje usmereno na emocije i dan danas najpoznatija klasifikacija strategija suo avanja, kritičari su i u ovom slu aju imali šta da kažu. Mnogi misle da su opisane dve kategorije previše široke i nedovoljno jasno ome ene, stoga je esto teško, a ponekad i sasvim nemogu e rasporediti konkretna ponašanja u jednu od te dve grupe. Tako se, na primer, za traženje informacija naj eš e kaže da je re o prototipu akcija koje su usmerene na rešavanje problema. S druge strane,

traženje informacija, izme u ostalog, ima i važnu emocionalnu funkciju: smanjenje strahova i anksioznosti.

Kako bi opisali i ona ponašanja koja nisu obuhvaćena podelom mehanizama suočavanja na one koji su usmereni na problem i one koji su usmereni na emocije, neki autori dodaju još i **suočavanje izbegavanjem** kao posebnu dimenziju (Elliot, Thrash, & Murayama, 2011). Ono se odnosi na kognitivno ili bihevioralno izbegavanje i negiranje postojanja problema. Izbegavanje je paliativna mera koja podseća na potiskivanje, s tim da je rečeno o svesnom procesu (Lacković-Grgin, 2004). Suočavanje izbegavanjem može da podrazumeva tri različita, ali međusobno povezana aspekta: a) ventiliranje emocija (ispoljavanje emocija bez nekog konstruktivnog cilja), b) bihevioralno isključivanje i c) mentalno (kognitivno) isključivanje. U nemalom broju istraživanja korelacije između izbegavanja, suočavanja usmerenog na problem i na emocije uglavnom su niske i beznačajne, što sugeriše nezavisnost ove tri dimenzije (Endler & Parker, 1990, prema Hudek-Knežević i Kardum, 2005).

Lazarus smatra da je cirkularnost transakcionističke teorije stresa nužna pojava, jer relevantnih varijabli u stres-procesu ima jako mnogo, a odnosi među njima su promenljivima su višestruko isprepleteni i međusobno zavisni. Ova konfuzija svakako nije idealno tlo za stvaranje preciznih, metodološki besprekornih istraživačkih načrta. Lazarus to zna i prihvata, ali ne želi da žrtvuje realnost kako bi zarad metodološke preciznosti banalizovao situaciju i stvorio „laboratorijski sterilnu“, ali veću i nevalidnu teoriju. Mnogi mu ipak zameraju sklonost ka tome da nedovoljno precizno definisan fenomen koristi u određivanju neke druge, nove pojave, a zatim se, upotrebljavaju i ovu drugu pojavu, vraćaju na definiciju prvog fenomena i dopunjava je. Upravo iz ove njegove tendencije nastaju zbrke oko razlikovanja nekih ključnih fenomena u transakcionističkoj teoriji stresa. Mnogi autori isti u sopstvenu zbunjenost, kada pokušavaju da barataju pojmovima kognitivne procene i kognitivno orijentisanih mehanizama suočavanja sa stresom. Ova dva naučna konstrukta su međusobno toliko isprepletena, da je povremeno nemoguće razdvojiti ih, naročito ako u fokus naše pažnje postavimo već opisane tzv. ponovne procene.

Najviše diskredituju ovom kritikom na račun transakcionističke teorije stresa oni se primedba prema kojoj su u istraživanjima koja su rezultirala ovom podelom, korišćene potpuno neodgovarajuće mere. One ne odlikavaju ciljeve individue koja je koristila određeni mehanizam prevladavanja. Kategorizacija, ustvari, nije vršena na

osnovu najvažnijeg kriterijuma – funkcije suo avaju ih aktivnosti, ve na osnovu rezultata faktorske analize. A ova statistička metoda ukazuje samo na tendenciju pojedina nih ponašanja da se grupišu, odnosno da se javljaju u isto vreme. Faktorska analiza, me utim, ništa ne otkriva o ta nim namerama pojedinaca koji su popunjavali poznate Lazarusove upitnike (Compas et al., 1999).

1.5.2.5. Kognitivne procene i suo avanje sa ispitnom anksioznoš u

Iako suo avanje sa evaluativnim situacijama i ispitnom anksioznoš u ima iste opšte karakteristike kao suo avanje sa bilo kojom drugom vrstom stresora, ono ipak poseduje i neke osobenosti koje ga ine posebnim i barem pomalo druga ijim. Tokom proteklih nekoliko decenija nau nici su produkovali nezavidan broj empirijskih istraživanja koja su imala za cilj da otkriju i najsitnije detalje o zakonitostima i specifi nostima prevladavanja evaluativne strepnje i drugih emocionalnih, kognitivnih i bihejvioralnih reakcija koje se javljaju u ispitnim situacijama.

Kao što je u jednom od prethodnih poglavlja ve opisano, ispitna anksioznost je fenomen procesne prirode, a znamo da ova konstatacija ukazuje na injenicu da postoje odre ene pravilnosti po kojima se manifestacije njenih sastavnih komponenata menjaju tokom vremena. U skladu sa temporalnim fluktuacijama dimenzija brige i senzitivnosti, postupci i strategije suo avanja koje konkretna osoba koristi u razli itim stadijumima evaluativne situacije tako e odslikavaju odre ene, manje-više tipične sheme i šablone promene.

Još su Folkmanova i Lazarus podelili celokupnu ispitnu situaciju na nekoliko sukcesivna stadijuma i utvrdili su specifi nosti postupaka suo avanja za svaku od ovih vremenskih faza. *Stadijum anticipacije* je karakterističan po tome, što student postaje svestan približavaju eg ispita, a svoju mentalnu energiju usmerava na tri glavna područja: a) pronalazi na ine kako najbolje da se pripremi za nadolaze u evaluaciju znanja, b) upražnjava razli ite strategije za regulisanje averzivnih emocija koje pomisao na ispit izaziva i c) pokušava da predvidi koliko e biti uspešan na konkretnom testu koji ga eka u bliskoj budućnosti. Bitna formalna osobina prvog stadijuma ispitne situacije kao stresora je velika koli ina nejasno e i neizvesnosti. Student u fazi pripreme nema nikakve informacije o tome, kako e izgledati ispitni zadaci, niti može sa velikom sigurnoš u da izvrši preciznu predikciju ishoda budu e stresne transakcije. Ove dve karakteristike stresne situacije stvaraju podjednake

moгу nosti za pojavu, kako kognitivne procene izazova, tako i kognitivne procene pretnje. Student koji se nalazi u prvom stadijumu ispitne situacije još uvek može puno toga konstruktivnog da uradi kako bi povećao verovatno u dobrog uspeha na testu (npr. u enje novog gradiva, sistematizacija ve postoje ih znanja, ponavljanje itd.), stoga suo avaju i postupci usmereni na problem predstavljaju sasvim adekvatan i adaptivan izbor. Studenti koji se tokom pripremne faze najviše oslanjaju na suo avanje usmereno na problem usvajaju kvalitetnije strategije u enja, koje podrazumevaju kognitivno procesuiranje informacija na dubljem nivou, a istovremeno proživljavaju više pozitivnih i manje negativnih ose anja.

Lazarus i Folkmanova podse aju da je istovremena upotreba strategija usmerenih na emocije tako e važna u prvoj sekvenci ispitne situacije, pošto mehanizmi prevladavanja iz te kategorije omogu avaju osobi kontrolisanje i „adekvatno doziranje“ potencijalnih nelagodnih i ograni avaju ih emocionalnih reakcija, poput anksioznosti (Folkman & Lazarus, 1985, prema Zeidner, 1998). Od mehanizama usmerenih na emocije u prvom stadijumu dominiraju traganje za pozitivnim aspektima stresora i traženje socijalne podrške. Osobe koje se najviše oslanjaju na izbegavanje kao mehanizam suo avanja su površnije u u enju, a u njihovom afektivnom repertoaru su mnogo više zastupljene emocije sa negativnim predznakom (Doron, Stephan, Boiche, & Le Scanff, 2009).

U *fazi konfrontacije* student polaže ispit. Iako je jako mali broj studija poznato koje su imale za cilj da objektivno izmere ose anja, misli i ponašanja studenata tokom samih *in vivo* ispita, malo je verovatno da bi empirijska istraživanja utvrdila neta nost slede e tvrdnje: „U toku trajanja evaluacije ispitanici se oslanjaju na široku lepezu suo avaju ih postupaka, kako onih koji su orijentisani na zadatak, tako i onih palijativnih.“. U aktuelnom istraživanju mehanizmi suo avanja sa stresom procenjivani su neposredno nakon polaganja kolokvijuma, stoga ova studija može da se svrsta u kategoriju onih istraživanja koja su fokusirana upravo na fazu konfrontacije.

Tokom *stadijuma ekanja* nesigurnosti i nejasno e vezane za ispit i atmosferu tokom njega su ve razrešene, sama priroda stresora više nije nepredvidiva, studenti sada ve znaju kako su izgledali zadaci. Tako e, najve i broj ispitanika je u stanju da na osnovu svog u inka na testu relativno ta no proceni koliko e otprilike bodova dobiti i koju su ocenu zaslužili, što naravno ne vodi nužno u smanjenje negativnih emocija. Suo avaju i postupci usmereni na problem postaju manje frekventni (sada se

ve ne može uiniti ništa što bi poboljšalo uspeh na ispitu), a dominira suo avanje usmereno na emocije s ciljem smanjenja do tada nagomilavane tenzije (Zeidner, 1998). Distanciranje se pokazalo kao jedna od najčešće upražnjavanih, a i najadaptivnijih strategija suo avanja tokom faze čekanja na rezultate. Traženje socijalne podrške pojedini autori svrstavaju u mehanizme suo avanja koji su usmereni na problem (dobijanje informacija od drugih može da nam pomogne u rešavanju nekog problema), dok drugi naučnici isti ovaj fenomen smatraju podvrstom na emocije usmerenog suo avanja (traženje emocionalne podrške). Utvrđeno je da je informaciona socijalna podrška jest mehanizam suo avanja tokom anticipatorne faze ispita, dok je emocionalna socijalna podrška mnogo više zastupljena tokom poslednja dva stadijuma. Prema tome, studenti koji se oslanjaju na druge kako bi od njih dobili informacije koje im mogu pomoći u pripremi za test, tokom faze čekanja menjaju svoju strategiju i sada tragaju za psihološkom podrškom, bodrenjem, ohrabriranjem, utehom i sl.

U *fazi ishoda*, nakon što su rezultati ispita već objavljeni, nesigurnosti vezane za ishod stresne transakcije u potpunosti nestaju, studenti se okreću u proceni značajnih izlaznih varijabli (pre svega uspeha) i njihovih potencijalnih konsekvenci. Ako kognitivne procene konkretne osobe spadaju u kategoriju dobitka, ona će doživljavati prijatna, pozitivno obojena osećanja poput sreće i ponosa i više neće postojati potreba za upražnjavanjem ponašanja suo avanja sa stresom, jer stresa više neće ni biti. Međutim, oni studenti koji svoju performansu na ispitu protumače kao štetu, iskusiće brojne negativne emocije, a izmeću ostalog otkriva se da će njihova anksioznost (značajno) porasti usled briga koje se aktiviraju zbog potencijalnih posledica neuspeha. Samim tim, njihovi pokušaji suo avanja sa stresom se nastavljaju.

Kao što je već ukratko objašnjeno, na početku suo avanja sa stresnom evaluativnom situacijom studenti vrše primarne kognitivne procene stresora i donose odluku o tome, da li se nalaze pred pretnjom ili izazovom. Emocionalne reakcije koje su posledice ovih tumačenja nazivaju se anticipatornima. Anticipatorne emocionalne reakcije značajno se proređuju kako se približavamo poslednjoj fazi stresne transakcije. Tzv. izlazna osećanja, izazvana subjektivnim procenama štete ili dobitka, počinju da se pomaljavaju odmah nakon završetka polaganja ispita i ne pokazuju tendenciju opadanja do poslednjeg stadijuma. Posebno su zanimljivi nalazi Folkmanove i Lazarusa, prema kojima u pripremnom stadijumu čak 94% ispitanika izveštava o koegzistiranju procena izazova i opasnosti (Folkman & Lazarus, 1985,

prema Zeidner, 1998). Ovaj rezultat implicira da je u uslovima maksimalne nejasno e i nepredvidivosti sasvim mogu e istovremeno proživljavati kako prijatne, tako i neprijatne emocije.

Karver i Šajer (Carver & Scheier, 1994, prema Zeidner, 1998) su delimi no uspeli u replikaciji ovih rezultata, sprovode i prospektivno istraživanje o suo avanju sa ispitima i njihovim adaptacionim ishodima. Oslanjali su se na podatke koje su prikupili o situacionom suo avanju, kao i o etiri razli ite grupe kognitivnih procena: pretnje („zabrinut“, „uplašen“, „anksiozan“), izazova („samouveren“, „pun nade“), štete („besan“, „razo aran“, „kriv“) i dobitka („zadovoljan“, „sre an“, „rastere en“). Autori su merili kognitivne procene i suo avanje sa stresom u tri razli ita vremena merenja, u anticipatornoj fazi, u stadijumu ekanja i nakon objave rezultata. Njihovi nalazi potvr uju ve postoje a saznanja – s jedne strane, ose anja izazvana procenama izazova i pretnje su vrlo izražena u anticipatornom stadijumu, a zna ajno opadaju nakon završetka ispita, dok u fazi kada su ocene ve poznate skoro potpuno iš ezavaju. S druge strane, emocije vezane za štetu i dobitak odlikavaju trend zna ajnog porasta od trenutka završetka ispitne situacije, do faze nakon saznavanja ocena. Karver i Šajer su tako e dobili rezultat, prema kojem jedna te ista osoba može da izveštava o istovremenom postojanju procene pretnje i procene izazova, a utvrdili su i da su procene dobitka i gubitka me usobno isklju ive pojave.

Istraživanje Smita i Elsvorta (Smith & Ellsworth, 1987, prema Zeidner, 1998) dodatno rasvetljava podru je kognitivnih procena i emocionalnih reakcija tokom suo avanja sa ispitom. U njihovoj studiji posebno se isti u dva zanimljiva nalaza: ispitanici su procenjivali ispit kao teži i važniji pre nego što su ga polagali, dok su ove procene zna ajno izgubile na intenzitetu nakon što su studenti saznali svoje ocene. Drugi interesantan rezultat svedo i o tendenciji da posle dobijanja feedback-a ispitanici su bili više skloni da ispit ocene kao ne fer, a svoj (ne)uspeh pripišu odgovornosti druge osobe (naj eš e, naravno, nastavnika).

Empirijski više puta potvr en rezultat, prema kojem konkretni postupci suo avanja sa ispitnim stresom u velikoj meri zavise od ve opisanih kognitivnih procena, nije ni malo iznena uju i. Karver i Šajer su samo neki od nau nika koji su utvrdili slede e pravilnosti suo avanja sa evaluativnom strepnjom: strategije suo avanja usmerene na emocije i izbegavaju a ponašanja stoje u zna ajnoj pozitivnoj korelaciji sa ispitnom anksioznoš u, dok izme u evaluativne strepnje i na problem usmerenog prevladavanja postoji potpuno inverzna relacija (Sori , 1999).

Podatak, prema kojem se manje anksiozni i uspješniji pojedinci mnogo više oslanjaju na strategije suoavanja usmerene na problem je u skladu sa saznanjima koje imamo o dimenziji brige. Poznato je da viši skorovi na subskalama koje procenjuju brigu ukazuju na tendenciju tih individua da svoje kognitivne kapacitete troše na za zadatak irelevantne, samoograničavaju i misli. Takav kognitivni stil ne ostavlja im dovoljno misaonih resursa koji bi mogli da se usmere na rešavanje konkretnih ispitnih zadataka. Ova vrsta deficita u velikoj meri objašnjava sniženu tendenciju ispitno anksioznih osoba da upražnjavaju na problem usmerene suoavajuće postupke (Blankstein et al., 1992). Studenti koji na početku susreta sa potencijalno stresnom ispitnom situacijom proizvode primarnu kognitivnu procenu izazova, koriste više strategija suoavanja koje su usmerene na problem. U suprotnosti sa njima, oni ispitanici koji ispitni protumač kao pretnju nisu u stanju da koriste dovoljan broj strategija usmerenih na problem. Zatim, procena štete i različitih paliativnih ponašanja su u značajnoj pozitivnoj korelaciji, što govori o sklonosti studenata koji su neuspešni na ispitu da piju više alkohola, mentalno se isključuju i u većoj meri se oslanjaju na socijalnu podršku (Carver & Scheier, 1994, prema Zeidner, 1998).

1.6. MODERATOR VARIJABLE U OKVIRU STRES-PROCESA

Model Tejlora i Aspinvala postulira da određene varijable ličnosti igraju značajnu moderatorsku ulogu u bilo kom stres-procesu, ispoljavaju i svoje efekte na percepciju potencijalnih stresora, kognitivnu procenu, socijalnu podršku i izbor suoavajućih strategija sa stresom. U reviziji ovog modela koja se proverava u okviru aktuelnog istraživanja, od moderator varijabli procenjivani su predstavnici dve šire grupe dispozicionih promenljivih: a) od **osobina ličnosti u najširem smislu** neuroticizam i perfekcionizam i b) a od **ličnih resursa za suoavanje sa stresom** optimizam i generalna samoefikasnost. Pretpostavljano je da ove karakteristike ličnosti moderiraju kako odnos koji postoji između ispitne anksioznosti kao stresora i izbora prevladavajućih postupaka, tako i relaciju između u većini izvršenih suoavajućih postupaka i ishoda stresne transakcije, ali i neposrednu vezu između stepena izraženosti ispitne anksioznosti i izlaznih varijabli.

1.6.1. Osobine ličnosti i stres-proces

Na samom početku svoje karijere Lazarus je na nekoliko mesta napisao da su varijable ličnosti važni faktori koji utiču u stres-procesu (Krohne & Gutenberg, 1990). Kao što je već rečeno, on se oduvek protivio tome da se samo suočavanje posmatra kao stabilna crta, međutim, naglasio je da bi uloga osobina ličnosti u ovom polju psihologije trebalo da razjasne neka buduća istraživanja (Lazarus, 1993). On ta istraživanja nikada nije sproveo, a vremenom je čak pokušao žustro da brani radikalno ekstreman situacionistički stav: činjenice ličnosti (osim predanosti i verovanja, o kojima će biti reči kasnije) potpuno su irelevantni za istraživanja fenomena stresa. Kao svaka krajnost, i ovo stanovište izazvalo je mnogo oprečnih reakcija. Već sam navela da Lazarus odbija da uključi crte ličnosti u svoja istraživanja, pozivajući se na argument, prema kojem osobine nemaju dovoljnu prediktivnu moć. Kosta i Mekrisu, međutim, domišljato doskoro ili Lazarusovoj aroganciji ističu i da ni transakcionistički pristup do sada nije uspeo da postigne željeni cilj: mogućnost predviđanja dugoročnih posledica stresnih transakcija (Costa & McCrae, 1990, prema Vollrath, 2001). Kao dokaz da ortodokсни situacionizam polako gubi na snazi, citira u reči Suzan Folkman, Lazarusove najbliže i najlojalnije saradnice: „Naš model nije bez svojih mana. [...]. Ako želimo da se bavimo važnim ishodima stres-procesa, kao što su opšta psihološka dobrobit, fizičko zdravlje i socijalno funkcionisanje, moramo da pronajdemo uzrok stabilnosti procesa suočavanja“ (Folkman, 1992).

U skladu sa Folkmaninim zaključkom, a i sa mišljenjima mnogih drugih savremenih teoretičara i istraživača stresa, uprkos ne baš naivnim zamerkama na ranu trait-modela suočavanja, teorijska gledišta koja ističu važnost crta ličnosti za potpuno razumevanje celokupnog stres-procesa od skora ponovo dobijaju na snazi i izazivaju dosta pažnje u stručnim krugovima (Ben-Porath & Tellegen, 1990). Tek se tokom 80-ih godina počela pomaljati jednostavna misao: varijable ličnosti deluju na ostale elemente stres-procesa – ali se njihovo delovanje ostvaruje najverovatnije na drugačiji način, a ne kroz direktnu korelaciju između crta i postupaka suočavanja. Većina savremenih teoretičara zalaže se za ekološki mnogo validnije stajalište, prema kojem karakteristike ličnosti u interakciji sa karakteristikama situacije određuju stres-proces i prevladavanje. Bez obzira na, za sada, pomalo mutnu sliku, evidentno je da postoji izvesna konzistentnost kada se suočavanje sa stresom prati kroz veći broj različitih situacija i kroz različite vremenske periode. Crte ličnosti svakako moraju biti važne determinante ove konzistentnosti (Oliver & Brough, 2002; Zotovi, 2004; Watson, David, & Suls, 1999). Ne možemo da zanemarimo sasvim logičnu misao,

prema kojoj varijable li nosti itekako moraju da uti u, recimo, na kognitivne procene potencijalnih stresora, ili da neke od njih mogu da predstavljaju i resurse koji su neophodni za uspešno suo avanje. Prema tome, iako suo avaju a ponašanja sama po sebi nisu dispozicione karakteristike, ipak su pod zna ajnim uticajem personalnih predispozicija ili trajnih karakteristika li nosti (Compas et al., 1999; Miller, 1992).

1.6.1.1. Predanosti i verovanja

Uprkos njegovom situacionisti kom pristupu Lazarus priznaje važnost odre enih aspekata li nosti i u svojim novijim sveobuhvatnim knjigama analizira dve varijable koje su „unutar osobe“, a ije je razumevanje po njegovom mišljenju zna ajno za shvatanje stres-procesa. Radi se o manje-više stabilnim dispozicijama koje Lazarus zove predanostima i verovanjima (Hudek-Kneževi i Kardum, 2005).

Kada Lazarus govori o **predanostima**, on u stvari misli na neku vrstu kombinacije li nih vrednosti i ciljeva. Predanosti odre uju šta je pojedincu važno, šta je za njega u životu od posebnog zna aja. Po kognitivno orijentisanom Lazarusu termin predanost ujedno ozna va i misaone i socijalne procese višeg reda, ali ukazuje i na trajan motivacioni kvalitet, na kretanje prema napred, prema nekom zna ajnom cilju ili ak idealu, a implicira i važnu, ponekad prili no izraženu afektivnu komponentu. Predanosti deluju na ljude tako što ih usmeravaju ka izlazu iz situacija koje bi im mogle naneti bol, i ka susretima koji im potencijalno stvaraju prijatne izazove (Lazarus & Folkman, 2004).

Pored predanosti, Lazarus isti e i važnost još jedne kategorije li nih varijabli: **verovanja**. Definiše ih kao li no ili kulturološki oblikovane kognitivne konfiguracije (Lazarus, 1974). Verovanja su aksiomi koje imamo o svetu, o drugima, o sebi, jednom re ju: o stvarnosti. Mi verovanja tretiramo kao nepobitne injenice, ona ukazuju na to „kako stvari stoje“ i naravno, oblikuju razumevanje zna enja naše cele okoline. Iako toga nismo svesni, verovanja su u velikoj meri odgovorna za kvalitet naše percepcije potencijalno stresnih draži, za njihovu kognitivnu obradu, pa ak i za izbor na ina suo avanja sa njima. Tzv. generalizovana verovanja uklju uju varijable poput lokusa kontrole, opšte samoefikasnosti, samopoštovanja, anksioznosti kao crte li nosti, a me u njih spadaju i razna egzistencijalna verovanja – npr. verovanje u Boga, u prirodni poredak stvari, fatalizam i sl. Pored ovih opštih, postoje i situacijski

specifi na verovanja, kao što su procena kontrole, verovanje u lekara, u neki obrazovni program itd. (Hudek-Kneževi i Kardum, 2005).

1.6.1.2. Naj eš e istraživane osobine li nosti u stres-procesu

Relevantna literatura obiluje prikazima istraživanja koja ispituju Ajzenkove (Eysenck) dimenzije li nosti. Naj eš e je ispitivana uloga **neuroticizma** u stres-procesu¹³, a ova dimenzija je ujedno i najrelevantnija za aktuelan rad, s obzirom na to da u ovom istraživanju neuroticizam figurira kao jedna od merenih varijabli individualnih razlika. Dimenzija neuroticizma sadrži u sebi osobine poput anksioznosti, besne hostilnosti, depresivnosti, impulsivnosti i ranjivosti (Vollrath, 2001). Mnogo puta je dokazana povezanost ove dimenzije li nosti sa izlaganjem stresnim situacijama, doživljavanjem distresa, suo avanjem i sa ishodima stresnih transakcija. Na temelju izraženosti neuroticizma sa visokom se preciznoš u može predvideti frekvencija stresnih doga aja u životu konkretnog pojedinca. Visok skor na skalama koje procenjuju neuroticizam govori o sklonosti osobe da bude izložena stresnim iskustvima, odnosno tendenciji da se odre eni doga aji tuma e kao prete i, opasni i potencijalno povre uju i, što osobu ini vulnerabilnom na nepovoljne ishode u stresnim transakcijama (Matthews et al., 2006). Dakle, neuroticizam svakako ima prili no jak uticaj na varijablu primarne kognitivne procene stresora (Ben-Porath & Tellegen, 1990). Što se frekvencije izloženosti stresorima ti e, ak je i u vrlo retkim prospektivnim studijama dokazano da je visok skor na N skali predvi ao kasniju pojavu negativnih velikih životnih doga aja (Vollrath, 2001). Smatra se da pored toga što proživljavaju više neprijatnih trenutaka od drugih ljudi, ovi pojedinci duže i življe pamte ak i najsitnije detalje stresnih iskustava, sa izraženom tendencijom ka ruminaciji o njima. Neke karakteristike visoko neuroti nih individua, a tu se pre svega misli na osobine poput hiperkriti nosti, preosetljivosti, zahtevnosti, sklonosti tužnom raspoloženju, niskom pragu tolerancije, reaktivnosti i sl., na neki na in prejudiciraju u estvovanje u stresnim doga ajima poput me uljudskih konflikata, bra nih poteško a, problema na radnom mestu itd. (Bolger & Schilling, 1991, prema Hudek-Kneževi i Kardum, 2005). Ovakve osobe pokazuju izrazitu tendenciju da dvosmislene ili ak benigne okolnosti interpretiraju kao maligne i mnogo eš e

¹³ U savremenijoj literaturi esto se umesto neuroticizma nalaze termini poput „negativna emocionalnost“ ili „negativni afektivitet“.

proživljavaju razne negativne emocije nego što je to slučaj sa osobama koje nemaju izražene navedene osobine ličnosti. U jednom od prethodnih potpoglavlja spomenula sam istraživački nalaz, prema kojem je prediktivna vrednost dnevnih mikrostressora u odnosu na velike životne događaje veća. Ovaj rezultat mogao bi da se interpretira kao neka vrsta efekta neuroticizma, pa stoga pojedini autori smatraju da skale za ispitivanje svakodnevnih teškoća posredno mere i neuroticizam (Lacković-Grgin, 2004).

Istraživanja koja su se fokusirala na način suočavanja sa stresom kod osoba sa izraženim neuroticizmom, ukazuju na različite korišćenje mehanizama suočavanja koji su usmereni na problem (Costa & McCrae, 1996, prema Hudek-Knežević i Kardum, 2005), dok je njihov najčešće korišćen mehanizam izbegavanje (Carver, Scheier, & Weintraub, 1989, prema Hudek-Knežević i Kardum, 2005). Bego maštanje, hostile reakcije, samookrivljavanje, konzumiranje sedativa, pasivnost i neodlučnost takođe nisu strani opisanim pojedincima (Compas et al., 1999; Geisler, Wiedig-Allison, & Weber, 2009; McCrae, 1992). Visoko neurotični ljudi su ujedno manje stabilni u svojim načinima suočavanja kroz različite stresne situacije – a ovo variranje najverovatnije predstavlja posledicu njihove emocionalne nestabilnosti (Lacković-Grgin, 2004). Iz do sada napisanog postaje jasno da neuroticizam kao relativno stabilna karakteristika ličnosti u velikoj meri određuje i drugu važnu „misaonu varijablu“ u stres-procesu – sekundarnu kognitivnu procenu. Od izraženosti ove crte, barem delimično, zavisi izbor kako će se osoba suočavati sa stresom (Ben-Porath & Tellegen, 1990).

Neuroticizam je povezan sa mnogobrojnim, relativno tipičnim ishodima stres-procesa. Istraživanja su ukazala na povezanost uсталost telesnih simptoma i negativnog afekta kod ovih osoba. Čini se da su neurotičari skloni nekoj vrsti samohendikepiranja, tj. svojim kognitivnim stilom i izborom paliјativnih i često nezrelih strategija prevladavanja sami povećavaju negativne efekte stresa na svoje fizičko i mentalno zdravlje (Hudek-Knežević i Kardum, 2005).

Za ovo istraživanje posebno je bitno kako se osobe sa visokim neuroticizmom ponašaju u situacijama koje zahtevaju ispunjavanje nekog zadatka poput provere znanja na fakultetu. U nekim prethodnim studijama utvrđeno je da visok skor na N skali predviđaju povećanu napetost i frekventnije prisustvo negativnih afekata. Ipak, važno je istaći i da su utvrđene korelacije prilično skromne (izmeću .20 i .40), posebno kada je istraživački nacrt tako koncipiran da se afektivno stanje meri „sada i ovde“,

dakle, u samoj situaciji izvršavanja zadatka, a ne onako kako se to eš e radi – postavljanjem pitanja ispitanicima o tome kako se obično ili naj eš e ose aju (Matthews et al., 2006). Nadalje, rezultati dosadašnjih istraživanja sugeriraju sasvim o ekivan i logičan trend: studenti koji dobijaju viši skor na merama neuroticizma ujedno imaju i niže ocene (Sawyer & Hollis-Sawyer, 2005). U ovom istraživanju ispitivane se povezanosti između izraženosti neuroticizma kao crte ličnosti, s jedne strane, i relevantnih varijabli stres-procesa (izraženosti ispitne anksioznosti, suočavanja sa stresom i ishoda stresne transakcije u vidu uspeha na kolokvijumu i emocionalnog stanja nakon kolokvija), s druge strane. Na osnovu rezultata aktuelne studije ima se prilika da potvrdimo ili pobijemo, a svakako da dopunimo postojeća empirijska saznanja iz ovog domena.

U savremenim istraživanjima se umesto neuroticizma često ispituje jedna vrlo slična varijabla – **anksioznost kao stabilna karakteristika ličnosti** (*eng. trait anxiety*). Reč je o crti koja se takođe pokazala kao značajan prediktor distresa. Teoretičari ličnosti pokušali su detaljnije da ispituju uslove, u kojima dolazi do stresnih reakcija, između avajua i odnose između atributa stresnih situacija i dispozicionih karakteristika osobe. Endler i saradnici su, na primer, formulisali interakcionistički model anksioznosti (Endler & Edwards, 1982, prema Vollrath, 2001), prema kojem vrsta percipirane pretnje u određenoj stresnoj transakciji i dimenzija anksioznosti kao stabilne crte ličnosti moraju da budu tematski kongruentne kako bi došlo do distresa u vidu povećanja anksioznosti kao trenutnog emocionalnog stanja. Tako, na primer, osoba koja je sklona da oseća anksioznost u socijalno pretežim situacijama, doživeće emociju anksioznosti u situaciji interpersonalnog konflikta, dok se to osećanje neće javiti u nekim okolnostima koje ona ne procenjuje kao socijalno ugrožavajuće (Sullis, Green, & Hillis, 1998, prema Vollrath, 2001).

Bolger (Bolger, 1990, prema Zeidner, 1998) je u svojoj studiji dokazao da se oni studenti koji imaju izraženu osobinu anksioznosti najviše oslanjaju na izbegavanje i strategije suočavanja, što zauzvrat povećava kod njih nivo stanja anksioznosti u situaciji evaluacije. Do intenziviranja ispitne anksioznosti dolazi zahvaljujući i medijacionoj ulozi mehanizama maštanja i samookrivljavanja.

Za razliku od neuroticizma, dimenzija **ekstraverzije** povezana je sa aktivnim i optimističnim načinima procene i reagovanja na stresore. Istraživanja pokazuju da su ekstraverti skloniji da situaciju percipiraju kao izazovnu, dok introverti prenaslućuju pretnju, opasnost ili gubitak. Ekstraverzija je takođe pozitivno povezana sa

mehanizmima suo avanja koji su usmereni na problem, ali se ne zanemaruju ni emocije (Watson et al., 1999). Racionalne akcije, pozitivno mišljenje, obuzdavanje suo avanja, humor, optimisti na reinterpretacija i supstitucija naj eš i su konkretni suo avaju i postupci kod ekstraverata (Hudek-Kneževi i Kardum, 2005). S druge strane, utvr eno je da pojedinci koji su bliže ekstrovertnom polu esto ispoljavaju impulsivne reakcije u situacijama testiranja znanja, što neretko poja ava stanje evaluativne strepnje (Sawyer & Hollis-Sawyer, 2005).

Dakle, i neuroticizam i ekstraverzija predstavljaju kvalitetne prediktore suo avanja, ali su efikasni i u predvi anju dugotrajnih posledica stresa. Ajzenk ove pojave objašnjava injenicom da je re o dimenzijama li nosti koje su biološki determinisane i imaju svoje fiziološke i fizi ke korelate (Lackovi -Grgin, 2004).

Od Ajzenkovih dimenzija li nosti u kontekstu stres-procesa najmanje je istraživan **psihoticizam**. Prema nekim istraživa kim nalazima on je povezan sa izraženim koriš enjem suo avanja usmerenog na emocije i sa izbegavanjem. Osobe sa visokim P faktorom eš e percipiraju prisustvo stresa u odnosu na one koje nisu postigle visok skor na subskali psihoticizma u EPQ upitniku li nosti. Zloupotreba raznih psihoaktivnih supstanci kao i preterana konzumacija alkohola i duvana, naj eš e su suo avaju e akcije ovih pojedinaca (Hudek-Kneževi i Kardum, 2005).

Pored Ajzenkovog modela, kao teorijska osnova za ispitivanje povezanosti crta li nosti sa elementima stres-procesa, naj eš e je služio opšte poznat Petofaktorski model li nosti. S obzirom na to da se dve glavne dimenzije iz „Velika tri“ – neuroticizam i ekstraverzija – u potpunosti poklapaju sa najviše istraživanim dimenzijama „Velikih pet“, naveš u sada nekoliko istraživa kih zaklju aka koji se ti u dimenzija savesnosti, otvorenosti za iskustvo i prijatnosti.

Otvorenost za iskustvo je prili no zanemarena dimenzija li nosti u istraživanjima stres-procesa. Otvorene osobe poseduju karakteristike poput izražene znatiželje, kreativnosti, maštovitosti, sklonosti ka originalnim rešenjima, fleksibilnosti, širokih interesovanja, nekonvencionalnih vrednosti i estetske osetljivosti (O'Brian & DeLongis, 1996, prema Hudek-Kneževi i Kardum, 2005). Istraživa ki nalazi koji bi govorili o korelaciji otvorenosti sa globalnim strategijama suo avanja nisu prisutni u literaturi, ali je mogu e prona i rezultate koji su fokusirani na neke konkretne suo avaju e postupke. Tako je, na primer, u nekim istraživanjima otvorenost za iskustvo bila negativno povezana sa religioznoš u kao sastavnim elementom suo avanja izbegavanjem (Watson & Hubbard, 1996, prema Hudek-

Kneževi i Kardum, 2005), a iako nisko, ipak pozitivno povezana sa humorom i optimističnom reinterpretacijom događaja (McCrae, 1992). Zatim, ljudi otvoreni za nova iskustva skloni su u stresnim situacijama sagledavanju problema iz različitih uglova, traženju novih informacija i isprobavanju novih rešenja (Zotovi, 2004). Ovi međusobno nepovezani istraživački rezultati, koji stvaraju sliku pomalo nalik na mozaik, nikako ne smeju da zamaskiraju činjenicu, prema kojoj u ovom istraživanju nije pronađena nikakva korelacija između ove dimenzije ličnosti i stilova, odnosno strategija suočavanja sa stresom (Hooker & Frazier, 1994, prema Hudek-Kneževi i Kardum, 2005).

Dimenzija **savesnosti** sastoji se od osobina poput upornosti, samodiscipline i sklonosti ka planiranju, a sve ove karakteristike su sasvim logično povezane sa delotvornim i uspešnim suočavanjem. Istraživanja redovno pronalaze pozitivne korelacije između savesnosti i suočavanja ih akcija poput aktivnog suočavanja, suočavanja obuzdavanjem, planiranja, prihvatanja odgovornosti, odnosno, jednom sintagmom obuhvaćeno – suočavanja usmerenim na problem. Suočavanje usmereno na emocije kao i izbegavanje predstavljaju strategije koje savesne osobe koriste mnogo ređe (Lacković-Grgin, 2004; Watson et al., 1999; Watson & Hubbard, 1996, prema Hudek-Kneževi i Kardum, 2005). Dimenziju savesnosti proučavali su i Kosta i Mekri, te su pronašli umerenu negativnu korelaciju između nje i ranjivosti na stres. U skladu sa do sada navedenim nalazima, ako savesnost shvatimo kao zaštitu od stresa, i ako savesne osobe manje koriste strategiju izbegavanja, onda je sasvim logičan zaključak prema kojem visok skor na ovoj dimenziji ličnosti doprinosi pozitivnim ishodima stres-procesa (Lacković-Grgin, 2004).

Prijatnost je u istraživanjima najčešće pozitivno povezana sa traženjem socijalne podrške (Vickers, Kolar, & Hervig, 1989, prema Hudek-Kneževi i Kardum, 2005) i optimističnom procenom situacije, a negativna korelacija utvrđena je između ove dimenzije ličnosti i samookrivljavanja, bega u maštu i izbegavanja (Hooker, Fraizer, & Monahan, 1994, prema Hudek-Kneževi i Kardum, 2005). Individui sa visokim skorovima na skali prijatnosti stoje ki podnose stresne situacije i pretežno se oslanjaju na svoju široku mrežu prijatelja (Watson et al., 1999), dok su pojedinci, koji postižu niske skorove, skloni ka direktnom ispoljavanju besa kada im je teško (Zotovi, 2004).

1.6.1.3. Perfekcionizam

U svakodnevnom životu perfekcionizam se spominje barem podjednako esto kao i stres. Po nekima ova osobina predstavlja značajnu vrlinu, dok drugi na perfekcionizam gledaju kao na nepoželjnu i iritiraju u karakteristiku. U posljednje vreme je, međutim, čak i među laicima sve više rasprostranjeno stanovište, prema kojem je rečeno ne baš pohvalnoj i adaptivnoj crti, koja svakako nije bezopasna sitnica. I zaista, opšte je poznato da perfekcionizam može da nanese značajnu štetu u različitim facetama života – počevši od partnerskih odnosa, preko posla, do roditeljstva. Prema rezultatima sada već ne malog broja empirijskih istraživanja perfekcionizam predstavlja značajan faktor rizika za pojavu raznih psihopatoloških stanja i procesa poput depresije, poremećaja ishrane, raznih anksioznih poremećaja, suicidalnosti itd. U DSM IV perfekcionizam se spominje kao važan diferencijalno-dijagnostički znak za identifikovanje opsesivno-kompulzivnog poremećaja (Vandiver & Worrell, 2002), a kao prvi dijagnostički kriterijum navodi se da je kod pacijenata prisutan perfekcionizam koji interferira sa uspešnim izvršenjem zadataka (American Psychiatric Association, 1994, prema Slaney, et al., 2001). Perfekcionizam čini pojedince vulnerabilnim i za većinu pojavu nekliničkih, ali izuzetno neprijatnih psiholoških posledica kao što su frekventna negativna osećanja, česta osciliranja u raspoloženju, neuspeh u akademskom životu i poslu, problematični interpersonalni odnosi itd. (Mallinger, 2009).

Nije lako definisati perfekcionizam. U rečenicima nailazimo na nekoliko manje-više, ali ipak manje sličnih određenja. Prema jednoj starijoj definiciji iz Websterovog rečnika (Webster's Ninth New Collegiate Dictionary, 1988, prema Slaney, et al., 2001) perfekcionizam je „ekstreman ili preteran trud da se postigne savršenstvo“, a revidirana verzija ovog rečnika određuje isti ovaj pojam kao sklonost ka postavljanju ekstremno visokih standarda i nezadovoljstvo bilo kojim uspehom koji je slabiji od perfektnog.

Šta je u stvari perfekcionizam? Kako izgleda, odnosno kako se oseća, misli i ponaša perfekcionista? Prema nekima perfekcionista je osoba vredna pohvale koja svaki posao obavlja više nego kvalitetno, trudeći se da ne pravi greške. Za druge je perfekcionizam problematičan zbog izbirljivosti i izražena tendencija ka konstantnom kritikovanju svega i svačega što nije dovoljno savršeno, stoga se ovakve osobe esto smatraju „teškim“ roditeljima, partnerima, šefovima i sl. Treba ih gledati na

perfekcionista kao na nepogrešive puriste, koji troše previše vremena na iš enje, ure enje i sistematizaciju svojih domova, svega što poseduju i života uopšte. U stvari, perfekcionizam može da obuhvati sva nabrojana ponašanja, a i još mnoga druga. Ovi šabloni postupaka su, u suštini, vidljivi nusprodukti fundamentalnih psiholoških konstrukata koji ine osnovne komponente perfekcionizma: komponentu uspeha, karaktera i komponentu koja se odnosi na izbirljivost. Što se uspeha ti e, perfekcionista ki nastrojena osoba po svaku cenu *mora* da obavlja svoje zadatke bez ijedne greške, previda, jednostavno savršeno. Za nju „dobro“ nije dovoljno, ona mora da dostigne besprekorno i u pore enju sa drugima iznadprose no postignu e u svakom mogu em domenu života. Takvu osobu karakteriše neka vrsta pseudo-potrebe da po svom karakteru bude primer drugima: ona se ponaša vrlo lepo i pristojno kako joj slu ajno neko ne bi uputio kritiku; ona se trudi da se ose a i da ispoljava svoje emocije adekvatno i primereno; ona konstantno dokazuje da je u svojim uverenjima i vrednostima maksimalno korektna. Re je o pseudo-potrebi, jer, kao što znamo, trajno nezadovoljenje odre ene „prave“ potrebe, kao što su potreba za vodom ili vazduhom, nužno vodi u smrt, a perfekcionista zasigurno ne e umreti ako ne zadovolji svoju „potrebu“ (ta nije, snažnu želju) za savršenstvom. Tvrdoglavo istrajan trud opisanih pojedinaca odslikava njihovu težnju ka tome da budu zašti eni od neuspeha, odbijanja i poniženja. Naravno da niko ne može u potpunosti i uvek da izbegne ovakva neprijatna iskustva. Me utim, perfekcionista zbog bolne svesnosti o nelagodnim posledicama neuspeha koja ga doslovno proganja, esto doživljava povišen nivo anksioznosti. On je skoro uvek zaokupljen manama i ograni enjima kod sebe i drugih, a zbog tendencije da konstantno ruminira nad negativnim aspektima života, nikada nije u stanju da se u potpunosti prepusti uživanju u prijatnim iskustvima (Mallinger, 2009).

Nakon što je izvršena fenomenološka analiza perfekcionista ki nastrojenih osoba, okrenimo se sada ka teorijama o ovom konstrukt koji su iznikle iz nauke. S obzirom da je re o pojmu koji je uistinu zanimljiv i intrigantan, vrlo je iznena uju e da je perfekcionizam jako kasno po eo da izaziva interesovanje nau nika. Prva razmišljanja o ovoj osobini poti u od dinamski orjentisanih autora kao što su Karen Hornaj (Caren Horney, 1950), Alfred Adler (Alfred Adler, 1956) i drugi psihoanaliti ari, me utim, njihovi spisi su, naravno, upravo samo to: razmišljanja, bez empirijski utemeljenih dokaza. ak je i sam Frojd spominjao perfekcionizam kao ubi ajeni simptom opsesivne neuroze, u kojoj strog i kašnjavaju i super-ego zahteva

superiorno postignu e i ponašanje od neuroti nog pojedinca (Freud, prema Hill, McIntire, & Bacharach, 1997). Hornaj isti e da preterana urednost predstavlja samo površni aspekt „potrebe da se dostigne najve i stepen savršenosti“ (Horney, 1950, 196. str., prema Schweitzer & Hamilton, 2002). Prema njenom mišljenju koreni perfekcionizma nalaze se na mnogo dubljem nivou psihe i podrazumevaju ne samo sredstvo za postizanje superiornosti, nego i na in na koji osoba pokušava da uspostavi kontrolu nad životom. S druge strane, Adler je mišljenja da je težnja ka perfekciji sasvim normalna i uro ena ljudska karakteristika.

Savremenim rodona elnikom teorije o perfekcionizmu smatra se autor po imenu Hamachek (Hamachek, 1978). On je prvi napravio distinkciju izme u dva tipa perfekcionizma – normalnog i neuroti nog (Frost, Marten, Lahart, & Rosenblate, 1990). Normalni perfekcionisti uživaju u svojoj uspešnosti pri izvršenju teških zadataka, dok za razliku od njih, neuroti ni perfekcionisti postavljaju sebi nerealno visoke ciljeve, nisu zadovoljni svojim trudom i uspehom, ini im se da nikada nisu dovoljno dobri i ne zaslužuju ose anje ponosa (Ulu & Tezer, 2010). Prema Hamachu normalni perfekcionizam ne samo da nije patološka kategorija, ve je re o poželjnoj crti koja je važna komponenta zdrave motivacije za postignu em. Ovaj tip perfekcionisti ki nastrojene osobe teži ka visokim ciljevima, ali je ujedno i svestan svojih li nih ograni enja, poznaje i prihvata svoje mogu nosti (Hill et al., 1997). Slede i važan autor iz ove oblasti, Blatt (Blatt), prihvatio je Hamachekovu podelu i u svom razmatranju neuroti nih perfekcionista istakao je njihovu sklonost ka depresivnom raspoloženju kao rezultatu internalizovane samokrti nosti (Schweitzer & Hamilton, 2002). Prema njegovom mišljenju perfekcionizam je karakteristika kako iznadprose no uspešnih ljudi, tako i osoba koje su sklone samoubistvu. Razlika izme u ova dva ekstrema je u vrsti perfekcionizma koju pomenute kategorije individua poseduju. Mnoga kasnija istraživanja potvrdila su postojanje dva odvojena globalna faktora koji sa injavaju perfekcionizam i koji odslikavaju adaptivnu i maladaptivnu stranu ispitivanog fenomena. Uvo enje multidimenzionalnog pristupa perfekcionizmu 90-ih godina omogu ilo je detaljniju i precizniju psihološku analizu prirode i korelata ovog koncepta.

Pre nego što opišem savremene višedimenzionalne pristupe perfekcionizmu, osvrnu u se samo kratko na razmatranja pojedinih autora o tome da li je perfekcionizam jedino mogu e konceptualizovati kao crtu ili je u nekim okolnostima prihvatljivo govoriti o ovom fenomenu kao stanju koje nije stabilna dispoziciona

karakteristika. Postoje teoretičari koji umesto termina „perfekcionizam“ preferiraju upotrebu sintagme „perfekcionista koji razmišlja“ i time impliciraju da je reč o varijabli koja nije isključivo dispoziciono, nego i situaciono determinisana. Svi mi u određenim situacijama i u određenoj meri koristimo ovakve kognitivne sheme dihotomnog karaktera koje podrazumevaju razmišljanja u terminima „sve ili ništa“. Perfekcionista koji razmišlja ogleda se i u tome da se apsolutni uspeh posmatra kao nužnost, a ne kao cilj kojem vredi težiti. Želje se pretvaraju u zahteve i „moranja“ (Pyryt, 1994).

Kao što je već rečeno, perfekcionizam je prvo bio definisan kao unitarni konstrukt, a to određuje se fokusiralo isključivo na sklonost perfekcionista da postavljaju nerealno visoke ciljeve, na njihovu selektivnu pažnju okrenutu ka neuspehu i na snažno uverenje da je dostizanje trajnog savršenstva moguće. Međutim, istraživači iz ove nove oblasti ubrzo su uvideli da je reč o fenomenu koji je mnogo složeniji po svojoj strukturi. Najpoznatiji teorijski pristupi perfekcionizmu, koji na ovu crtu gledaju kao na višedimenzionalni konstrukt, su model koji su sastavili Frost i njegovi saradnici (Frost et al., 1990), zatim Hjustov i Flettov model (Hewitt & Flett, 1991.) i Slejnijev pristup (Slaney) (Tozzi, et al., 2004).

Prema Frostu i saradnicima perfekcionizam se sastoji iz nekoliko faceta: briga zbog grešaka, lični standardi, roditeljski kritičizam, roditeljska otkrivanja, sumnja u akcije i organizovanost (Chang, Watkins, & Banks, 2004). Od nabrojanih dimenzija one koje mere postavljanje visokih standarda za sebe i druge, kao i ona koja odslikava visoko vrednovanje urednosti i organizovanosti, grupišu se u jednu opštiju superdimenziju, koju su autori nazvali Pozitivno stremljenje ka uspehu (*eng. Positive Achievement Striving – PAS*). Preostali faktori spadaju u drugu dimenziju višeg reda koja procenjuje maladaptivnu stranu perfekcionizma. Ova dimenzija nosi naziv Maladaptivne evaluativne brige (*eng. Maladaptive Evaluative Concerns, MEC*) (Zhang & Cai, 2012). MEC je zadužen za identifikovanje onih osoba, koje osećaju da ih drugi ljudi, pre svega roditelji, pritiskaju i otkruju od njih natprosećni uspeh, a takve individue i same sebe često negativno vrednuju. Slična struktura perfekcionizma potvrđena je i u nekoliko novijih studija (Cox, Clara, & Enns, 2009; Dunkley et al., 2003, prema Marten, DiBartolo, Li, & Frost, 2008). Frost je konstruisao poznatu skalu za merenje ovih dimenzija perfekcionizma i nazvao ju je Multidimenzionalna skala perfekcionizma (Multidimensional Perfectionism Scale, MPS, Frost et al., 1990, prema Cox et al., 2009). Vrlo je zanimljiva činjenica da je skoro istovremeno druga

grupa autora (Hjuit i Flet) nezavisno od Frosta tako e sastavila upitnik za procenu perfekcionizma koji nosi identičan naziv – Multidimensionalna skala perfekcionizma (Multidimensional Perfectionism Scale, MPS, Hewitt & Flett, 1991). Ova dva autora su razvila sopstveni mini-teorijski pristup perfekcionizmu, prema kojem se ovaj fenomen sastoji od tri međusobno nezavisne dimenzije: perfekcionizam okrenut ka sebi, društveno nametnut perfekcionizam i perfekcionizam okrenut ka drugima. Prvi faktor opisuje osobe koje sebi postavljaju izuzetno visoke standarde i trude se da postignu odličan uspeh, drugi odlikava uverenje osobe da drugi ljudi previše oekuju od njih, a treći faktor se odnosi na tendenciju individua da bliskim osobama postavljaju nerealno visoke standarde (Cox et al., 2009).

Kao što se iz do sada napisanog vidi, perfekcionizam je već bio definisan kao konstrukt sa izuzetno negativnom konotacijom (Suddarth & Slaney, 2001). Međutim, prema rečenici Parkera i Adkinsa (Parker & Adkins, 1995, prema Vandiver & Worrell, 2002) valenca ovog konstrukta zavisi od formulacije njegovog određenja. Ako bi perfekcionista koji nastrojeno dete bilo opisano kao neko ko je istrajan, teži ka odličnom školskom postignuću i postavlja sebi visoke standarde, smatrali bismo da je rečeno uzornom učeniku sa izrazito poželjnim osobinama. Ali ako bi, recimo, učiteljica isto to dete okarakterisala kao dete aka koji je tvrdoglavo uporan u svom trudu da bude najbolji u celom razredu, grozničavo se upinja kako bi bio skroz odličan učenik, a svaki put kada ne ispuni svoja golemo oekivanja beskrajno je razočaran, depresivan i anksiozan – isto to dete bi bilo „dijagnostifikovano“ kao perfekcionista sa negativnim predznakom. Upravo opisani slikoviti primer nas dovodi do kamena temeljca Slejnijevog modela: razlikovanja adaptivnog i maladaptivnog perfekcionizma. Ovaj autor je tako e konstruisao upitnik za procenu perfekcionizma, koji je korišćen i u ovom istraživanju i koji je detaljno bito opisan u odeljku o upotrebljenim merkim instrumentima. Na ovom mestu da u samo osnovne informacije o njemu. Upitnik je nazvan *The Almost Perfect Scale* (Skoro savršena skala) i sadrži tri subske: faktor koji meri sklonost ka postavljanju visokih personalnih standarda, dimenziju koja opisuje osobe koje pozitivno vrednuju urednost, a treći faktor je zadužen za registrovanje diskrepance koja postoji između visokih oekivanja, koja osoba sebi postavlja i utiska da ti standardi skoro nikada nisu ispunjeni (Vandiver & Worrell, 2002). Slejni je smatrao da je izjednačavanje celog konstrukta perfekcionizma samo sa njegovim negativnim, nepoželjnim aspektima previše usko i da zanemaruje pozitivne strane ovog fenomena (Ulu & Tezer, 2010). Stoga se on smatra vodećim

autorom u domenu razlikovanja adaptivnog i maladaptivnog perfekcionizma. Prva dva faktora njegovog upitnika služe registrovanju zdravog perfekcionizma. Oni sadrže stavke koje govore o sklonosti osobe da ima visoka personalna očekivanja, bez osuđivanja sebe u situacijama neuspeha, kao i o tendenciji da takvi pojedinci vrlo cene i vrednuju organizovanost, disciplinu, red i slične vrline. S druge strane, dimenzija diskrepance svedoči o vrlo visokoj brizi zbog potencijalnih grešaka koja osoba može da u nekim u najrazličitijim domenima funkcionisanja, o sumnji u ispravnost sopstvenih postupaka, o teškoćama u međuljudskim odnosima i o frekventnom doživljavanju neprijatnog i sputavajućeg stanja anksioznosti (Dunkley, Blankstein, Halsall, Williams, & Winkworth, 2000). Kada postignu neki uspeh, maladaptivni perfekcionista ga minimalizuju, on ne doprinosi porastu samopouzdanja i samopoštovanja, takve osobe ostaju u začaranom krugu osećanja inferiornosti (Rice & Ashby, 2007) i „tiranije moranja“ koja se odnosi na maltene kompulzivni trud ka postizanju nedostižnog savršenstva (Dunn, Whelton, & Sharpe, 2006). Prema tome, osnovna razlika između adaptivnih i maladaptivnih perfekcionista se ponajviše manifestuje u sekundarnim kognitivnim i emocionalnim reakcijama na neuspeh. Neispunjavanje visokih personalnih standarda zdrave perfekcionista samo motiviše na ulaganje intenzivnijeg truda. Neadaptivni perfekcionista, međutim, usled subjektivno percipiranog neuspeha, koji uopšte ne mora da nosi i objektivna obeležja niskog postignuća, se na neki način zaglibe u krajnje iscrpljujućem *circulus viciosus*-u i svojim samohendikepirajućim postupcima tonu sve dublje i dublje u samoprezir (Nounopoulos, Ashby, & Gilman, 2006). Crta maladaptivnog perfekcionizma ima svoje motivacione, kognitivne i interpersonalne efekte koji pogoršavaju distres tako što predisponiraju osobu na konstantno kritikovanje i pritiskanje sebe, ali i drugih (Hewitt & Flett, 2002, prema Dunn et al., 2006).

Perfekcionizam i varijable stres-procesa

Iako su empirijska istraživanja multidimenzionalnog perfekcionizma stara tek deceniju-dve, već postoje određeni dokazi o povezanosti ove varijable dispozicionog karaktera sa brojnim drugim promenljivima koje su od velikog značaja za sveobuhvatnije upoznavanje celokupnog stres-procesa.

Ovoga puta u krenuti „od pozadi“, obrnutom logikom – pregledom postojećih naučnih saznanja o adaptacionim ishodima celokupnog lanca stres-procesa. U

kontekstu izlaznih varijabli stresnih transakcija posebno se ispitivao me u odnosu depresije i perfekcionizma (Zhang & Cai, 2012). Rezultati istraživanja koja su pre svega sprovedena na američkim studentima, ukazuju na konzistentno prisutnu asocijaciju između maladaptivnog perfekcionizma i depresivnih simptoma, što nikako nije iznenađujuće, kada uzmemo u obzir činjenicu da ovi perfekcionista stave znak jednakosti između savršenog uspeha i doživljaja sopstvene celokupne ličnosti kao vredne poštovanja, prihvatanja i ljubavi (Wei et al., 2007). Ako se prisetimo poznate Bekove (Beck) depresivne kognitivne trijade, možemo povući dovoljno jasnu paralelu između kognitivnog rezonovanja osoba sa aktuelno opisivanom psihopatologijom i individualno ustaljenim perfekcionista na ino razmišljanje. Znamo da depresivni pojedinci negativno vrednuju sebe (potcenjuju vlastite sposobnosti, imaju izražen utisak nedostojnosti i nekorisnosti), rukovode se negativnim očekivanjima u odnosu na okolinu (selektivno, nepravilno i crno tumačenje sadašnje događaje) i imaju jedino negativno obojena očekivanja od budućnosti. Slično ovome, maladaptivni perfekcionista se takođe rukovode krajnje nepovoljnom samoevaluacijom (negativna slika o sebi), skloni su tome da u drugim ljudima vide opasnost, koja takođe samo narušava njihovu sliku o sebi (drugi su, s jedne strane, bolji, uspešniji, vredniji od njih, a s druge strane, pritiskaju perfekcionista izuzetno visokim očekivanjima od njega). Posledično ovakvom kognitivnom setu budućnost im sasvim razumljivo deluje kao crna i puna poražavajućih neuspeha koji obesmišljavaju ne samo i njihovo postojanje (sklonost ka kognitivnim greškama tipa „sve ili ništa“¹⁴). Otuda i empirijski potvrđena sklonost osoba koje imaju izražene maladaptivne perfekcionista ke tendencije da se upuštaju u suicidalne ideacije (Enns et al., 2005). Još je u jednom od poznatih istraživanja posledica perfekcionizma ustanovljeno da su oni alkoholičari, koji su barem jednom pokušali samoubistvo, postizali statistički značajno više skorove na merama maladaptivnog perfekcionizma (Hewitt et al., 1998, prema Hunter & O'Connor, 2003).

Druga psihopatološka kategorija koja je dovedena u vezu sa fenomenom perfekcionizma, a koja je istovremeno i najvažnija za ovaj rad, je anksioznost. Brojne empirijske studije su pokušale da ispituju i objasne vezu između ove dve prilike

¹⁴ Kognitivna distorzija „sve ili ništa“ podrazumeva posmatranje stvari u crno-belom svetlu – nešto je ili savršeno ili očajno, isključivo lepo ili apsolutno ružno. Zlatna sredina uopšte ne postoji kao opcija. Zahvaljujući misaonom cepanju sivim nijansama se oduzima pravo postojanje. U skladu sa opisanom kognitivnom greškom, perfekcionista ponekad odlaze u takvu krajnost da doslovno uslovljavaju sopstveno pravo na postojanje: „Ako nisam savršen, onda ne treba ni da postojim“.

neprijatne pojave. Jedno od prvih istraživanja sprovedeno je na fobnim pacijentima. Ustanovljeno je da one osobe koje pate od socijalne fobije, a istovremeno ispoljavaju visok stepen maladaptivnog perfekcionizma, frekventnije doživljavaju stanje socijalne anksioznosti, imaju izraženiju generalnu crtu anksioznosti i na merama opšte psihopatologije postižu veće skorove (Juster et al., 1994, prema Schweitzer & Hamilton, 2002). Osobe koje često i puno brinu, podložne su intruzivnim mislima i osećanju anksioznosti u situacijama kada postanu svesne diskrepance koja, po njihovom sudu, postoji između visokih standarda koje su sebi postavili i realno postignutog (ne)uspeha. U onim istraživanjima perfekcionizma koja su sprovedena u akademskom setingu, rezultati svedoče o povezanosti podvrsta maladaptivnog perfekcionizma sa intenzivnim strahom od neuspeha, kao ključnom komponentom ispitne i evaluacione anksioznosti. (Gnilka, Ashby, & Noble, 2013; Mor, Day, & Flett, 1995).

Perfekcionizam je visoko relevantan za akademski život i edukacioni kontekst uopšte, posebno kada se uzme u obzir intenzivan uticaj koji ovaj konstrukt ima na motivaciju, afekat, kogniciju i uspeh učenika i studenata. Jedna od izlaznih varijabli stres-procesa, koja je relativno često ispitivana, je uspeh u školi ili na studijama izražen u vidu prosečne ocene. Nisu iznenađujući i rezultati većine istraživanja, prema kojima adaptivni perfekcionista postižu statistički značajno bolje rezultate u školovanju u poređenju sa maladaptivnim perfekcionista (Flett et al., 2009; Nounopoulos et al., 2006; Rice & Ashby, 2007). U pogledu akademskog uspeha maladaptivnih perfekcionista situacija nije dovoljno jasna i jednoznačno potvrđena. Sa teorijsko-logičke tačke gledišta, hipoteza koju većina istraživača uporno postavlja u svojim studijama je potpuno zdravorazumski ispravna. Prema toj hipotezi različite vrste i facete maladaptivnog perfekcionizma trebalo bi da pokazuju jasnu (ako ne i visoku) negativnu korelaciju sa školskim postignućem. S obzirom na činjenicu da se nezdravi perfekcionizam barem donekle može uporediti sa fenomenom naučne bespomnosti (zbog slične dinamike koju ovi koncepti izazivaju u motivacionim procesima individua), ovakvo rezonovanje je više nego racionalno i realistično. Međutim, rezultati ovih empirijskih istraživanja su krajnje šareni: najčešće nije dobijena nikakva povezanost između maladaptivnog perfekcionizma i nižih školskih ocena, a samo u retkim studijama je nađena vrlo slaba, često čak i statistički neznačajna pozitivna korelacija (Flett et al., 2009).

Pored ocena, ispitivan je i me uodnos tipa perfekcionizma sa promenama u raspoloženju i sa anksioznoš u u školskom, odnosno fakultetskom okruženju. Rezultati su ovde potpuno logi ni i o ekivani: maladaptivni perfekcionisti su izloženi estom iscrpljuju em „klackanju“ izme u razli itih emocionalnih stanja i povišenoj evaluacionoj, a posebno ispitnoj anksioznosti. S druge strane, osobe koje odlikuje visok stepen adaptivnog perfekcionizma u akademskom setingu doživljavaju nizak nivo stresa i anksioznosti, dobro su prilago ene školskom, odnosno fakultetskom životu, a njihovi socijalni odnosi su zdravi, sigurni i ispunjavaju i (Aldea & Rice, 2006). Postoji jako mali broj onih istraživanja koja su procenjivala prisustvo, odnosno odsustvo pozitivnih i negativnih emocionalnih reakcija u realnim situacijama testiranja znanja. Flet i saradnici su možda ak i jedini koji su studente ispitali odmah nakon polaganja ispita, mere i njihove perfekcionisti ke tendencije i ose anja koja su se javila odmah nakon završetka provere znanja. Studenti sa izraženom crtom adaptivnog perfekcionizma prili no jednozna no su pokazivali prisustvo prijatnih, pozitivnih emocija nakon ispitne situacije, dok su nezdravi perfekcionisti izveštavali o intenzivnijim negativnim emocijama i odsustvu pozitivnog afekta (Flett et al., 2009).

Maladaptivni perfekcionizam ima uistinu korozivne efekte i na interpersonalne relacije. Pošto su osobe sa izraženim nezdravim perfekcionisti kim tendencijama predisponirane da se konstantno iscrpljuju u opsedaju oj težnji da budu savršene u svemu, pa tako i u komunikaciji sa drugima, ljudi ih neretko doživljavaju kao neautenti ne, hladne i neprijatne. U skladu sa ovim, prijatelji, poznanici i važni drugi se neretko udaljavaju od maladaptivnih perfekcionista, ako ne doslovno u fizi kom smislu, onda barem na emocionalnom nivou, pa samim tim našim protagonistima ostaje uskra ena kvalitetna socijalna podrška u za njih estim stresnim situacijama. Prolongirano stanje usamljenosti ini ove pojedince još vulnerabilnijim na razne podvrste psihološkog distresa (Dunn et al., 2006). Rezultati istraživanja svedo e o tome da su maladaptivni u pore enju sa adaptivnim perfekcionistima stidljiviji, više se plaše negativne socijalne procene i imaju slabije razvijeno socijalno samopouzdanje (Dunkley et al., 2000).

Podvrste perfekcionizma dovo ene su u vezu i sa opšte poznatim stabilnim osobinama li nosti. Tako je utvr eno da maladaptivni perfekcionizam, operacionalizovan u vidu Slejnijeve subskale Diskrepanca, pozitivno i visoko korelira sa crtom neuroticizma (Rice et al., 2007). Kada se prisetimo Hama ekove pionirske konceptualizacije fenomena perfekcionizma, u kojoj je on razlikovao normalnu od

neuroti ne težnje ka savršenstvu, postaje jasno da je termin, koji je ovaj autor odabrao da označi i nezdravi perfekcionizam, sasvim opravdan. Osobina savesnosti pokazuje prilično visoku pozitivnu povezanost sa podvrstom adaptivnog perfekcionizma iz Slejnjijevog modela – dimenzijom Urednosti i umereno pozitivnu korelaciju sa dimenzijom koja procenjuje postavljanje visokih standarda (Rice et al., 2007). Dosadašnja istraživanja sugerišu postojanje negativne korelacije između maladaptivnog perfekcionizma, s jedne strane, i osobina ekstraverzije i prijatnosti, s druge (Ulu & Tezer, 2010).

Suo avanje sa stresom, kao možda i najkrucijalniji set varijabli u celokupnom stres-procesu, formira prilično karakterističan put između perfekcionizma i distresa. U ne malom broju istraživanja potvrđena je sasvim očekivana tendencija zdravih perfekcionista da u kontrolabilnim situacijama uspešno koriste mehanizme suo avanja usmerene na problem, koji onda dovode do ređe prisustva i manjeg intenziteta stresnih reakcija, dok je za maladaptivne perfekcionista karakteristično da retko koriste suo avajuće postupke iz pomenute kategorije (Zeigler-Hill & Terry, 2007). Delovanje suo avanja na ishode stresnih transakcija možda je najuočljivije u slučaju mehanizama usmerenih na izbegavanje. Tendencija ka prokrastinaciji, kao specifična vrsta izbegavanja, određena je vrsta zaštitnog znaka maladaptivnih perfekcionista. Ova vrsta neefikasnog suo avanja ima medijacionu ulogu u vezi između maladaptivnog perfekcionizma, s jedne strane, i psihološkog distresa u vidu frekventnog doživljavanja neprijatnih osećanja i depresije, s druge strane (Dunn et al., 2006). Nezdravi perfekcionista takođe relativno često koriste mnoge mehanizme suo avanja koji su usmereni na emocije, sa posebnim akcentom na strategije poput samookrivljavanja, maštanja i ruminacije o sopstvenom neuspehu i inferiornosti (Dunkley et al., 2000; Zhang & Cai, 2012).

Nalazi još prilično malog broja istraživanja svedoče o tome da se adaptivni i maladaptivni perfekcionista međusobno razlikuju u resursima za suo avanje sa stresom. Utvrđeno je da su zdravi perfekcionista u stanju da sa uvaju pozitivnu sliku o sebi zahvaljujući tome što se u stresnim situacijama neuspeha oslanjaju na samopouzdanje kao potencijal za efikasno prevladavanje (Lo Cicero & Ashby, 2000, prema Rice & Ashby, 2007). Prema reči ima Blankštajna (Blankstein) samopouzdanje je verovatno jedan od najviše izu avanih konstrukata iz oblasti pozitivne psihologije – jako je veliki broj onih studija koje izveštavaju o inverznoj relaciji između psihološkog distresa i samopouzdanja. Stoga nije iznenađujuće da se na

samopouzdanje po elo gledati kao na jednu od potencijalno krucijalnih medijator varijabli izme u perfekcionizma i nepovoljnih posledica stresa. I zaista, ova logi na pretpostavka je potkrepljena i empirijskim nalazima, prema kojima maladaptivni perfekcionisti pate od hroni nog nedostatka samopouzdanja, dok je situacija kod adaptivnih perfekcionista obrnuta. Projser i saradnici (Preusser et al., 1994, prema Rice, Ashby, & Slaney, 2007) su prvi direktno izu avali medijacionu ulogu ovog protektivnog faktora u kontekstu težnje ka savršenstvu i odre enih aspekata psihi kog zdravlja. Oni su, koriste i regresionu analizu iz tri koraka, uspešno dokazali da samopouzdanje ima ulogu posrednika u vezi koja je odavno ustanovljena izme u društveno nametnutog perfekcionizma kao vrste maladaptivnog perfekcionizma i disforije. Prema tome, ovi autori zaklju uju da depresija nije izravna posledica nezdravih perfekcionisti kih tendencija, ve je mnogo verovatnije da je nisko samopouzdanje „umešalo svoje prste“ u svakako postoje i odnos, ine i korelaciju upe atljivijom. Koriste i više sofisticiranu analizu strukturalnih jedna ina Rajs i saradnici (Rice et al., 1998, prema Blankstein et al., 2008) su dobili rezultate, prema kojima je samopouzdanje parcijalni medijator u odnosu izme u maladaptivnog perfekcionizma i disforije, pri emu se nezdravi perfekcionizam pokazao povezanim sa disforijom kako direktno, tako i posredno preko niskog samopouzdanja. Vrlo sli ni rezultati su dobijeni i u istraživanju koje je ispitivalo medijacionu ulogu samopouzdanja u odnosu izme u maladaptivnog perfekcionizma i školskog postignu a – pomenuti resurs za suo avanje sa stresom se i u kontekstu ove izlazne varijable pokazao kao delimi ni posrednik.

Opšta samoefikasnost je još jedan unutrašnji resurs za suo avanje sa stresom koji je dovo en u vezu sa perfekcionizmom i adaptacionim ishodima stres-procesa. Na ovom mestu u se posebno pozvati na rezultate istraživanja sprovedenog na našim prostorima, prema kojima postoji statisti ki zna ajna negativna korelacija izme u relativno stabilne crte opšte samoefikasnosti i maladaptivnih perfekcionisti kih tendencija, kao i visoka pozitivna povezanost izme u generalizovane samoefikasnosti i dimenzija perfekcionizma koje mere zdrave, adaptivne aspekte ovog fenomena (Genc & Peki , 2011).

Zdravi i neadaptivni perfekcionisti su upore ivani i po doživljaju prisutnosti socijalne podrške kao spoljašnjeg resursa za suo avanje. Utvr eno je da studenti „maladaptivci“ u situacijama akademskih stresora imaju izražen utisak nedostupnosti podrške od strane važnih drugih ljudi, pre svega roditelja i šire porodice. U tim

trenucima oni su ube eni ne samo u to da drugi ne žele da im pruže podršku, ve veruju da niko ni ne bi bio u stanju da pomogne osobama koje su do te mere nesposobne kao oni (Nounopoulos et al., 2006). Nezdravi perfekcionista ne ume da traži socijalnu podršku, ak ni u situacijama kada bi takva vrsta pomo i bila sasvim dostupna i mogu a (Dunkley et al., 2003).

1.6.2. Resursi za suo avanje sa stresom

Savremenija istraživanja stresa u zadnjih par decenija fokus interesovanja polako premeštaju na posmatranje varijabli li nosti iz jednog potpuno druga ijeg ugla. Poznavanje delovanja stresa i na ina borbe protiv njega nije važno samo po sebi. Krajnji cilj itavog lanca istraživanja podrazumeva razumevanje mehanizama, koji u velikoj meri odre uju krajnje ishode stres-procesa. Razvoj pozitivne psihologije i ra anje tzv. salutogenkog pristupa (Antonovsky, 1987, prema Oláh, 2005) donosi velike paradigmatke promene u istraživanju stresa i one se odnose prvenstveno na premeštanje fokusa pažnje sa izu avanja patoloških posledica stresa na inioce koji funkcionišu kao protektivni faktori, odnosno koji štite ljude od negativnih, nepoželjnih posledica stresa. Ovi inioce su zaduženi za osnaživanje pozicije pojedinaca u borbi protiv nemilosrdnog protivnika – stresa.

U mnogim studijama slu aja i empirijskim istraživanjima prime eno je da postoje pojedinci koji su vrlo uspešni u suo avanju sa stresom. U susretu sa neprijatnim životnim doga ajima, te osobe ne samo da nemaju nepovoljne reakcije, ve ili ostaju „netaknute“ ili u mnogim slu ajevima ak postižu tzv. kreativni skok, odnosno pronalaze na ine da unaprede svoj li ni rast i razvoj. Kako bi otkrili mehanizme koji su odgovorni za ovakve nesumnjivo pozitivne ishode, istraživa i pokušavaju da analiziraju karakteristike okoline pomenutih rezilijentnih osoba, kao i njihove personalne kvalitete. Interesovanja više nisu usmerena na faktore rizika za razne oblike patnje, ve na resurse koji su dobri prediktori adekvatne adaptacije bez obzira na prisutnost rizika. U literaturi se koristi nekoliko termina koji ozna avaju ovakve inioce, me u kojima su naj eš i i najviše prihvatljivi *resursi ili oslonci za suo avanje*, odnosno potencijal za efikasno prevladavanje stresa (Carpenter, 1992). Mnogi autori smatraju da resursi imaju ulogu „ublaživa a“ efekata stresa (*eng. buffering effect*) (Trouillet, et al, 2009) i oni su važne moderator varijable u okviru stres-procesa (Snyder & Dinoff, 1999). Resursi predstavljaju generi ki pojam i

odnose se na ljudski, socijalni i materijalni kapital upotrebljen u svrhu postizanja zdrave adaptacije (Masten & Reed, 2005). Kreiran je veliki broj novih konstrukata kako bi se „uhvatili“ upravo oni aspekti li nosti, koji funkcionišu kao prediktori rezilijentnosti, pozitivne procene, uspešnog suo avanja ili ak li nog rasta i razvoja nakon u estvovanja u nekom stres-procesu (Vollrath, 2001).

Postoji više kategorizacija resursa, kao što su razlikovanje li nih i socijalnih oslonaca (Printz, Shermis, & Webb, 2002) ili podela na dispozicione resurse, one koji su povezani sa zdravljem i socijalne resurse (Herrington, Matheny, Curlette, McCarthy, & Penick, 2005). U praksi ponekad nije lako napraviti jasnu distinkciju izme u resursa i prevladavanja. Pozitivna kognitivna preformulacija spada, na primer, u mehanizme suo avanja sa stresom, me utim, njena manifestacija esto je identi na sa ispoljavanjem dispozicionog optimizma, jednog od važnih unutrašnjih resursa. Ipak, razlikovanje ova dva fenomena je važan korak u istraživa kom radu, i to iz više razloga. Oslonci su relativno stati ni antecedenti prevladavanja, dok je suo avanje u velikoj meri zasnovano upravo na tim resursima. Resursi ujedno mogu da predstavljaju produkte ranijeg uspešnog prevladavanja stresa (Zotovi , 2004).

Postojanje resursa za efikasno suo avanje uo io je još Lazarus. Njegova razmišljanja o resursima su krajnje logi na: on smatra da kada kažemo da je neko snalažljiv i domišljat, mi ustvari mislimo da on ima na raspolaganju mnogo razli itih sredstava i na ina da se nosi sa stresnom situacijom i/ili da pametno pronalazi na ine, na koje e upotrebiti snage kojima raspolaže da bi udovoljio poja anim zahtevima sredine. Resursi su, dakle, nešto na šta se ovek oslanja, odakle crpi snagu, bez obzira na to da li se radi o resursima koji su osobi pri ruci (npr. novac, alat, ljudi koji žele da pomognu ili potrebne veštine) ili je re o sposobnostima pronalaženja potrebnih resursa koji osobi nisu na raspolaganju (Lazarus & Folkman, 2004). Lazarus kao glavne resurse navodi zdravlje i energiju, pozitivna uverenja, veštine rešavanja problema i socijalne veštine. Dobro zdravlje svakako poboljšava sposobnost suo avanja sa stresnim životnim iskustvima, a s druge strane efikasno prevladavanje potpomaže održavanje dobrog zdravstvenog statusa (Twange, 2002, prema Herrington et al., 2005). Folkmanova se, u pore enju sa Lazarusom, mnogo više zanima za izu avanje fenomena koji pospešuju efikasno suo avanje, a njeno istrajno zanimanje za ulogu pozitivnih emocija u stres-procesu rezultiralo je tretiranjem prijatnih ose anja kao neke vrste resursa za suo avanje sa stresom. Prema njenom mišljenju, pozitivne emocije imaju nekoliko resursnih funkcija: one imaju ulogu podrške u

stresnim transakcijama, zatim motivišu na uspešno suo avanje, omogu uju subjektu prevladavanja predah od neprijatnih elemenata distresa i obnavljaju ostale, istrošene resurse (Folkman, 2008).

Cajdner je me u prvima izu avao ulogu resursa za suo avanje sa stresom u kontekstu evaluativnih situacija (Zeidner, 1995b, prema Zeidner, 1998). Nedvosmisleno je dokazao da se oni ispitanici koji poseduju bogatiji repertoar resursa više oslanjaju na strategije suo avanja usmerene na problem, a retko upražnjavaju izbegavaju a ponašanja. Za aktuelno istraživanje je možda najrelevantniji Cajdnerov nalaz, prema kojem studenti sa više razvijenim kognitivnim, socijalnim, emocionalnim i fizi kim resursima ispoljavaju niži stepen ispitne anksioznosti u evaluativnim situacijama. Istovremeno, autor je utvrdio da kombinacija suo avanja usmerenog na emocije, nagomilavanja ve e koli ine akademskih stresora, osobine anksioznosti i depresivne tendencije predstavlja najsignifikantniji prediktor stanja ispitne anksioznosti.

Savremeni autori na listu resursa za suo avanje dodaju i potpuno druga ije konstrukte. Me u njima su najrelevantnije varijable koje se ti u kontrole (lokus kontrole, percepcija mogu nosti kontrolisanja dešavanja i sl.), žilavost (*eng. hardy personality*), dispozicioni optimizam, ose aj koherentnosti, procena sopstvene efikasnosti (*eng. self-efficacy*), samosvest (*eng. self-consciousness*), samoprihvatanje (*eng. self-acceptance*), nada i socijalna podrška. Ovi protektivni faktori, koji su u velikoj meri odgovorni za o uvanje zdravlja, uglavnom su istraživani u okviru me usobno izolovanih, nepovezanih „mini teorija“ (Oláh, 2005).

Utvr eno je da su osobe sa izraženim spoljašnjim **lokusom kontrole** sklonije doživljavanju evaluativne strepnje, a manje su istrajne u svojim naporima da pažljivo rešavaju ispitne zadatke i prili no brzo odustaju. Ovi pojedinci se najviše oslanjaju na izbegavaju a ponašanja i suo avaju e postupke usmerene na emocije. Za razliku od njih, studenti koji povezuju ishode polaganja ispita sa kontrolabilnim li nim sposobnostima doživljavaju evaluativne situacije kao manje socijalno prete e, a ocenjivanje kao pravedno (Sawyer & Hollis-Sawyer, 2005) Njihovi dominantni postupci suo avanja su oni usmereni na problem (Doron et al., 2009).

Koen i saradnici (Cohen et al.,2008) nude pregled dosadašnjih istraživanja koja su imala za cilj da utvrde relacije izme u ispitne anksioznosti i **ose aja koherentnosti** kao specifi nog personalnog resursa za suo avanje sa stresom. Ve ina ovih studija izveštava o signifikantnoj negativnoj korelaciji izme u ose aja

koherentnosti i obe dimenzije konstrukta evaluativne strepnje. Nalazi o odnosu između u ovog resursa i akademskog uspeha, međutim, nisu toliko jednoznačni: iako postoje istraživanja koja sugerišu umerenu pozitivnu povezanost, nisu retke ni one studije u kojima nisu pronađene statistički značajne korelacije.

1.6.2.1. Dispozicioni optimizam

Poznati savremeni istraživači psihologije Lili Norton Karver i Šajer (Carver, Scheier, 1983, prema Oláh, 2005) su u okviru svog modela o samoregulaciji istakli da očekivanje posledica određenih akcija predstavlja važan faktor koji određuje izbor konkretnih strategija suočavanja, kao i istrajnost osobe u primeni tih ponašanja. Oni su prvi empirijski potvrdili hipotezu prema kojoj je optimizam kao generalna dispozicija zadužen za očekivanje pozitivnih ishoda stres-procesa (Augusto-Landa, Pulido-Martos, & Lopez-Zafra, 2011).

Svakodnevnim jezikom rečeno, optimistima je „aša uvek do pola puna“ dok su pesimisti ubeđeni da će im se dešavati samo neprijatne i loše stvari. Optimisti su čak i u otežanim životnim uslovima vrlo uvereni da će sve krenuti na bolje i da uvek postoji neki način da se problemi reše, a pesimisti su skloni katastrofiziranju (Carver & Scheier, 1999; Snyder & Mann Pulvers, 2001). Optimisti koji veruju u ostvarljivost određenog cilja, biće u stanju da relativno efikasno savladaju prepreke koje stoje na putu postizanja poželjnih ciljeva (Baldwin, Chambliss, & Towler, 2003).

Uprkos rastu oje popularnosti pozitivne psihologije, na žalost, oduvek prisutna sklonost ka patologizaciji i dalje rezultira time da su među naučnicima još uvek više cenjena ona istraživanja, koja se bave fenomenima poput bolesti, patnje, rizika za razvoj poremećaja i sl. Ovakvim ponašanjem se na neki način rugaju svojim optimističnim kolegama koje se uporno nadaju da put ka zdravlju vodi ne kroz bolest, već kroz ispitivanje sastavnih elemenata opšte dobrobiti. Nepoverenje prema postojanju pozitivno konotiranog optimizma je široko rasprostranjeno. Čak i laici često koriste metafore poput posmatranja sveta „kroz ružičaste naočale“ ili „nojevske“ strategije izbegavanja – zabijanja glave u pesak. Nije retko shvatanje, prema kojem su optimisti osobe koje, u stvari, žive u velikoj zabludi, jer odbijaju da prihvate surovu stvarnost: šta god oni mislili ili uradili, zlo ih vreba iza svakog ćoška – stoga je bolje da prekinu sa samozavaravanjem. Pristalice pozitivne psihologije su pokušale da naprave distinkciju između u nerealnog optimizma i trezvenog verovanja u

pozitivne ishode stresnih situacija. Volston (Wallston, 1994, prema Pitts & Philips, 1998), na primer, razlikuje dva podtipa optimista: oprezne i „opijene“. Za oprezne optimiste ovaj autor kaže da funkcionišu u skladu sa realnošću. Bez obzira na vrsto verovanje u poželjne ishode nepravilnosti, takve osobe će uiniti sve što je u njihovoj moći i kako bi osigurale „srećan kraj“ stres-procesa. Za razliku od njih, „opijeni“ optimisti se oslanjaju isključivo na nepotkrepljenu nadu, žive u svetu iluzija i ne preduzimaju ništa kako bi povećali verovatnoću pojave pozitivnih posledica.

Karver i Šajer su još 1985. godine sastavili kratak, ali psihometrijski vrlo kvalitetan upitnik za merenje dispozicionog optimizma i nazvali ga Testom životne orijentacije (Life Orientation Test – LOT, prema Carver & Scheier, 1999). U literaturi se nailazi na veliki broj istraživanja u kojima je LOT korišćen. U mnogim studijama su potvrđene visoke pozitivne korelacije između optimizma i unutrašnjeg loka kontrole. Takođe su pronađene visoke negativne korelacije između optimizma, sa jedne strane, i depresivne ličnosti, otuđenosti i beznadežnosti, sa druge (Oláh, 2005). Na polju percepcije stresora višestruko je dokazana sklonost optimista da, za razliku od pesimista, manji broj situacija doživljavaju kao preteke i opasne, mnogo su češće suočeni sa izazovima (Baldwin, et al., 2003). Takođe, empirijska je činjenica da ove osobe izveštavaju o manjoj količini distresa koji je ujedno i slabijeg intenziteta. Najbrojnija su ona istraživanja, koja govore o postojanju jasnih razlika u suočavanju između optimista i pesimista. Generalno posmatrano, optimisti se u stresnim situacijama, koje su kontrolabilne mnogo češće, efikasnije i istrajnije služe mehanizmima suočavanja koji su usmereni na problem, a kada su suočeni sa nepovratnim gubicima, oni upotrebljavaju sasvim adaptivne mehanizme suočavanja koji su usmereni na emocije (posmatraju okolnosti iz najpozitivnijeg mogućeg ugla, pokušavaju da koriste humor kadgod je to primereno i sl.). Najveći broj istraživanja izveštava samo o prevladavanju tim strategijama koje su karakteristične za optimiste, dok su na ini suočavanja pesimista pretežno zanemarevani. Ipak, prema rezultatima određenih, prilično retkih studija, pesimisti kao najčešće u strategiju za suočavanje sa stresom koriste razna izbegavanja a ponašanja (Gaudreau & Blondin, 2004, prema Thompson & Gaudreau, 2008).

Studije koje istražuju poslednju kariku u lancu stres-procesa ukazuju na neoborivu i sasvim logičnu činjenicu: ishodi stres-procesa daleko su povoljniji kod optimista nego osoba. One su zdravije, kako fizički, tako i mentalno, brže se oporavljaju od bolesti, izveštavaju o većem stepenu opšte dobrobiti, zadovoljstva i

sreće (Augusto-Landa et al., 2011). Čini se da su pesimisti na neki način sami odgovorni za svoj nesrećni pogled na svet – oni se često koriste raznim samoograničavajućim i samohendikepirajućim oblicima ponašanja (Carver & Scheier, 1999).

U kontekstu akademskih stresora, koji su ključni za ovaj rad, utvrđeno je da su pesimisti, koji ujedno izveštavaju o povišenoj ispitnoj anksioznosti, manje istrajni i uporni u rešavanju zadataka, što dovodi do smanjenog uspeha na ispitu (Carver et al., 1983, prema Solberg Nes, Segerstrom, & Sephton, 2005), dok je kod optimista akademski uspeh mnogo bolji (Rand, 2009).

1.6.2.2. Generalna samoefikasnost

Samoefikasnost predstavlja samoevaluativni konstrukt koji se često istražuje kao značajan unutrašnji resurs za suočavanje (Colodro, Godoy-Izquierdo, & Godoy, 2010). Reč je o fenomenu koji odlikava uverenost osobe da će moći da ispuni određeni zahtev u konkretnoj (stresnoj) situaciji (Carpenter & Scott, 1992). Iako se samoefikasnost odavno pominje u raznim psihološkim teorijama – doduše, često pod drugim, sličnim terminima – naučna formalizacija ovog pojma vezuje se za ime poznatog naučnika Alberta Bandure. On je u svom članku iz 1977. godine prvi put definisao samoefikasnost kao verovanje u sopstvenu kompetenciju (Maddux, 2005), i pomalo preterujuć i odredio ga kao jedini i najznačajniji oslonac za suočavanje sa stresom (Herrington et al., 2005). Ovako shvaćena samoefikasnost ima svoje korene u Bandurinoj sociokognitivnoj teoriji (1986) i u istraživanjima je povezivana sa velikim brojem psiholoških, za kompetenciju relevantnih konstrukata, kao što su motivacione varijable poput istrajnosti i postavljanja ciljeva, uspeh, stres, anksioznost, kvalitet adaptacije i opšta dobrobit (Barry & Finnely, 2009).

Jedan od najboljih načina da se razume pojam samoefikasnosti predstavlja njegovo razgraničavanje od sličnih naučnih konstrukata. Samoefikasnost se razlikuje od samopoštovanja, jer samopoštovanje ima afektivnu konotaciju („Ponosan sam na sebe!“) i podrazumeva sud o sopstvenoj vrednosti, dok se samoefikasnost odnosi na ubeđenje u sopstvenu sposobnost uspešnog delovanja u nekoj situaciji. Iako sličan fenomen, lokus kontrole se odnosi na atribuciju odgovornosti za ishod neke situacije, a samoefikasnost na uverenje da subjekat može da kontroliše neprijatna iskustva i sopstvena ponašanja u stresnim okolnostima. Od ova dva fenomena jedino

samoefikasnost ima prospektivnu i operativnu prirodu („Sigurna sam da mogu da ostavim cigarete, ak i ako moj partner nastavi da puši.“), odnosno sadrži u sebi akcionu tendenciju koja se odnosi na budućnost (Luszczynska, Gutiérrez-Dona, & Schwarzer, 2005). Samoefikasnost nije ni veština. Ona podrazumeva ubeđenje konkretne osobe da može da iskoristi svoje veštine pod određenim uslovima. Radi se o verovanju da je koordinacija raspoloživih veština i sposobnosti dovesti do efikasnog menjanja nepovoljnih okolnosti. Naša očekivanja vezana za uspeh utiču na nekoliko faktora: na izbor akcija koje ćemo sprovesti, na trud koji ćemo uložiti u izvođenje, na istrajnost u konkretnom ponašanju i na uspeh koji ćemo postići i u izvršenju nekog zadatka. U skladu sa ovom konceptualizacijom ljudi su skloni da se upuštaju u izvođenje onih zadataka, za koje veruju da će biti uspešni u njihovom izvršenju. Osobe sa izraženim verovanjem u sopstvenu samoefikasnost postavljaju sebi visoke ciljeve, efikasno kontrolišu svoj trud, istrajavaju u rešavanju problemske situacije, sve dok ne dostignu uspeh koji bi volele, ako naiđu na prepreku uporne su u pokušajima njenog prevladavanja i na kraju evaluiraju svoj uspeh inak u skladu sa očekivanjima od sebe, koja su imale pre ulaska u stresnu transakciju (Onwuegbuzie, 2003).

Kada je osmislio konstrukt samoefikasnosti, Bandura ga je definisao kao verovanje u mogućnost rešavanja nekog konkretnog zadatka. Dugo je vladalo mišljenje, po kojem je samoefikasnost isključivo situacioni specifična varijabla, međutim, Bandura je vremenom proširio shvatanja o ovom pojmu, dodajući i u svoju teoriju i koncept generalizovane samoefikasnosti kao stabilne lične dispozicije (Lindley & Borgen, 2002). Iako su uočena neka variranja samoefikasnosti u odvojenim životnim domenima, ipak je postojanje ove opšte osobine potvrđeno u brojnim istraživanjima. Generalizovana samoefikasnost je verovanje u sopstvenu kompetentnost da se savladaju novi zadaci i u sopstvenu uspešnost u suočavanju sa širokom lepezom stresnih situacija (Luszczynska et al., 2005).

Osobe koje u određenim stresnim transakcijama veruju u svoje kompetencije, na razliku od onih koje ne mogu pristupiti suočavanju za razliku od onih individua, koje smatraju da ne poseduju adekvatne veštine, sposobnosti ili bilo koje druge kapacitete koji su potrebni za uspešno rešenje teškoća (Colodro et al., 2010). Razvijena samoefikasnost osigurava određenu vrstu smirenosti u pristupu problemskim situacijama, pa samim tim u velikoj meri povećava verovatnoću da će se stresor proceniti na realan način, da će analiza alternativa za suočavanje biti temeljna i racionalna i da će se na kraju izabrati adekvatan mehanizam za suočavanje sa stresom.

Osobe sa razvijenom samoefikasnošću u veći broj stresora tumače kao izazove, dok s druge strane, oni koji nemaju poverenja u sopstvene mogućnosti prevladavanja, imaju veću osećajnu utisak da su nešto izgubili ili da se nalaze u opasnoj situaciji, percipirajući pretnju i tamo gde ona realno ne postoji, a kao reakciju na iskrivljeno posmatranje sveta najverovatnije će iskusiti povišeni nivo anksioznosti ili neka druga samooometajuća osećanja. Ako se kao startna pozicija za suočavanje uzme upravo opisano emotivno stanje, nepovoljni ishodi ne mogu se smatrati iznenađenjima. Niska samoefikasnost je dokazano jedna od ključnih odlika izbegavanja nepoželjnih ponašanja, depresivnih stanja i poremećaja i raznih psihopatoloških sindroma koji sadrže izraženu anksioznost (Maddux, 2005). Pojedinci sa visoko razvijenom samoefikasnošću često i uspešno koriste strategije suočavanja usmerene na problem, dok je upotreba mehanizma izbegavanja kod njih retko zastupljena (Luszczynska, Scholz, & Swarzer, 2005; Trouillet et al., 2009).

Već je rečeno da je samoefikasnost empirijski bila povezivana sa velikim brojem različitih varijabli, a za ovo istraživanje su najrelevantnija ispitivanja odnosa između u ovom konstrukta i akademskih stresora. Značaj samoefikasnosti za uspeh u školovanju jasno proizilazi iz podataka, prema kojim nivo razvijenosti samoefikasnosti objašnjava čak 14% varijanse akademskog postignuća (Multon, Brown, & Lent, 1991, prema Lindley & Borgen, 2002). Prema Bandurinom shvatanju nivo razvijenosti samoefikasnosti kod studenata pozitivno je koreliran sa kognitivnim trudom koji oni ulažu u rešavanje zadataka (Silver, Smith, & Greene, 2001). Kada govorimo o postignuću u akademskom domenu, studenti mogu da imaju procene efikasnosti o svojim sposobnostima, veštinama i znanju koje su neophodne za savladavanje zadataka, ali takođe imaju i očekivanja o ishodu, tj. ocenama koje predviđaju da će da dobiju (Juretić, 2008). Teorija samoefikasnosti pokazala se snažnijom od alternativnih teorijskih okvira u predikciji akademske uspešnosti kod studenata. Meta-analiza koju su sprovedli Malton i saradnici (Multon et al., 1991, prema Juretić, 2008) dokazala je pozitivnu korelaciju između visokih verovanja u sopstvenu samoefikasnost i dobrog akademskog uspeha.

1.6.2.3. Kritike na račun istraživanja resursa

Iako su istraživanja koja se bave ispitivanjem resursa zaslužna za ponovno uvođenje varijabli ličnosti u stres-proces, i ona su pretrpela nekoliko kritika. Ovi

tobože jedinstveni konstrukti esto su operacionalizovani pomoću ajtema vrlo sličnog sadržaja. Prepokrivanja me u ovim fenomenima nisu zanemarljiva, što dovodi do sumnje u njihovu diferencijalnu valjanost. Štaviše, kod pojedinih resursa za suočavanje konstrukt validnost je tako i pod velikim znakom pitanja. Tako, na primer, nije sasvim sigurno da li su vrste a, osećaj koherentnosti i optimizam unipolarne strukture, jer je moguće da svaki od ovih konstrukata u sebi skriva više različitih dimenzija. A još bitnija je činjenica da relacije ovih fenomena sa opšte priznatim, globalnijim crtama ličnosti poput neuroticizma i ekstraverzije nisu dovoljno evaluirane. Mnogi sumnjaju da su neki od ovih resursa u stvari stare, dobre i mnogo istraživane osobine ličnosti, samo što se sada pominju pod drugim imenima. Nedavno sprovedena istraživanja nam sugerišu da su vrste a, optimizam, nada, samoefikasnost, osećaj koherentnosti i unutrašnji lokus kontrole vrlo usko povezani sa dimenzijama neuroticizma, ekstraverzije i savesnosti (Vollrath, 2001).

2. ULOGA MEMORIJE U ISTRAŽIVANJU EMOCIJA

„Neki događaji su toliko emocionalno obojeni, da ostavljaju ožiljak na cerebralnom tkivu.“ (James, 1890, prema Kensinger, 2009, 99. str.). Deceniju stare reči Viliijama Džejmsa (William James) verno odslikavaju odvajkada postojeću ljudsku ideju: iako naša se anja nisu uvek savršeno tačna, ponekad iznenađujuće i precizno uvaju određene životne trenutke. I zaista, ovekova memorija je paradoksalna tvorevina – istovremeno je izdržljiva i esto neumoljivo vrsta, a u drugim slučajevima prilično krta i podložna promenama i iskrivljenjima. Svi posedujemo trajne memorijske tragove na neke, najčešće za nas bitne događaje, kao što je npr. dan našeg venčanja ili trenutak spoznaje da smo u drugom stanju, a ne možemo da se setimo sitnica koje su se odigrale pre svega nekoliko minuta. Iako i kada zapamtimo neko iskustvo iz prošlosti, garancije da su naša se anja potpuno tačne reprodukcije originalnog događaja ne postoje. Tako i, neretko imamo vrlo jasnu sliku nekih aspekata zapamćene situacije, dok određeni detalji istog događaja ostaju u mutnoj senci. Međutim, i ona se anja za koje imamo utisak da su detaljna i precizna, vrlo verovatno su u velikoj meri pod preoblikujućim uticajem naših aktuelnih razmišljanja i osećanja, i iskustava koje smo imali u periodu između doživljenog i trenutka prisećanja. Iako najčešće nismo uvek svesni grešaka koje naš mozak pravi tokom pokušaja reprodukcije prošlosti, iako ni laici nisu iznenađeni kada

saznaju da ljudska memorija nije savršena. Uzmimo za primer bra ni par koji se spore kao upravo zbog razli itih se anja na isti doga aj ili iritiraju i utisak da nam je osoba koju sre emo na ulici odnekud jako poznata, ali nikako ne možemo da se setimo kada i gde smo je ve videli.

2.1. SE ANJA NA DOGA AJE IZ PROŠLOSTI

Se anja na odre ene doga aje iz života nazivaju se još i autobiografskim se anjima i predstavljaju tranzitorne, dinami ne mentalne konstrukcije (Bartlett, 1932, prema Safer, Bonnano, & Field, 2001). Saznanje da su emocionalno neutralna se anja u velikoj meri podložna promenama i nisu verna kopija originalnog materijala, opšte je prihva eno u nauci još od vremena prvih Bartletovih eksperimenata u podru ju memorije. Ideje o sadržajima sa kojima smo imali iskustva u prošlosti nikako nisu puke reprodukcije, one predstavljaju pre rekonstrukcije zasnovane na informacijama o izvornom dogaaju koje smo prikupili nakon prvog susreta sa materijalom koji smo usvajali i u velikoj meri zavise od naših kasnijih kognitivnih procena i ose anja (Loftus, 1992, prema Levine & Pizarro, 2004). Dugo je vladalo uverenje da je situacija sa doga ajima obojenim (snažnim) emocijama druga ija i da takva iskustva ostavljaju trajne, ak neizbrisive tragove u memoriji. U lanku koji se danas ve smatra klasikom u domenu psihologije, Braun i Kjulik (Brown & Kulik, 1977, prema Kensinger, 2009) su izložili teoriju o tzv. blic se anjima (*flashbulb memories*, engl.) ili, kako se još nazivaju: emocionalnim se anjima. Prema njihovom shvatanju, u ljudskom mozgu postoji odre eni mehanizam zadužen za zapam ivanje onih životnih iskustava koja su biološki krucijalna, a istovremeno su nova i neo ekivana. Autori tvrde da su blic se anja, upravo zbog njihovog o itog zna aja za preživljavanje, naj eš e zapam ena sa gotovo fotografskom preciznoš u. U njihovom simpati nom, pomalo anegdotskom istraživanju, Braun i Kjulik su od ispitanika tražili da opišu okolnosti neke situacije u kojoj su prvi put uli za odigravanje odre enog, emocionalno snažno obojenog doga aja, kao što je, na primer, ubistvo ameri kog predsednika Kenedija (Kennedy). Izveštaji subjekata su bili iznena uju e detaljni, sa brojnim podacima o tome gde su se ta no nalazili u vreme saznavanja šokantnih vesti, šta se dešavalo u tom trenutku, ko im je saopštio novosti i kako su se tada ose ali. U suprotnosti sa se anjima na neutralna, svakodnevna iskustva, emocionalna se anja su sadržavala živopisne, idiosinkreti ne detalje, koji su pokazivali izraženu tendenciju

trajanja. Pomenuti istraživači nisu bili jedini koji su se zalagali za ideju o neizbrisivosti emocionalnih sećanja. Tako, na primer, Ledoux piše ne toliko o detaljnosti sećanja na osećanjima obojene događaje, koliko o tendenciji da izuzetno teško zapamtimo emocije izazvane nekim važnim životnim iskustvom. Ova njegova tvrdnja je bila bazirana pre svega na laboratorijskim nalazima, prema kojima klasično uslovljene reakcije izbegavanja kod pacova, nakon što su bile ugašene, ponovo su mogle da se izazovu izlaganjem subjekata istraživanja visoko stresnim stimulusima. Prema tome, iako postupak gašenja potiskuje naučeno ponašanje životinje, ne dovodi do brisanja „emocionalne memorije“ (Ledoux, 1992, prema Levine & Pizarro, 2004).

Tvrdnje o neizbrisivosti sećanja podstakle su veliki broj istraživanja koja su se bavila pitanjem u kojoj meri su ta sećanja zaista tačna i precizna. Mnogi naučnici su uspeli da demonstriraju da živopisnost i bogatstvo detaljima, koji su toliko karakteristični za emocionalna sećanja, nikako ne impliciraju i njihovu tačnost. Tako su, na primer, Najser i Harš (Neisser & Harsch, 1992, prema Kensinger, 2009) ukazali na uobičajenost memorijskih iskrivljenja kod studenata od kojih su tražili da se prisete okolnosti u kojima su saznali za eksploziju spejs šatla „Challenger“. Iako je, na primer, jedan ispitanik u prvom vremenu merenja sa apsolutnom sigurnošću tvrdio da je za vest čuo od prijatelja, kada su subjekti nakon šest meseci ponovo upitani za okolnosti u kojima su saznali za tragediju, ista ta osoba je vrlo samouvereno izjavila da je za događaj prvi put čula na televiziji. U jednoj savremenijoj studiji Talarico i Rubin (Talarico & Rubin, 2003, prema Levine & Pizarro, 2004) upoređivali su sećanja ispitanika na situaciju kada su prvi put čuli za terorističke napade koji su se odigrali 11. septembra 2001. godine u Sjedinjenim Državama, sa sećanjima na nedavne svakodnevne događaje. Prema njihovim nalazima, oni subjekti koji su izveštavali o intenzivnijim emocionalnim reakcijama, ujedno su i više bili ubeđeni u tačnost svojih sećanja, međutim, jaka osećanja nisu garantovala i konzistentnost memorije. U suprotnosti sa ovim istraživanjem, drugi naučnici su dobili rezultate, prema kojima jače emocije jesu povezane sa većom konzistentnošću u memorije tokom vremena. Kao primer mogu da se navedu Konvejeva (Conway et al., 1994, prema Levine & Pizarro, 2004) ispitivanja sećanja na davanje ostavke britanske premijerke Margaret Thatcher (Margaret Thatcher). Građani Velike Britanije koji su izveštavali o jačim osećanjima izazvanim tim događajem, ujedno su bili više konzistentni u svojim sećanjima tokom dužeg vremenskog perioda. Uprkos navedenim razlikama, svi naučnici koji su se bavili izučavanjem sećanja na emocijama obojene događaje slažu

se oko, za aktuelno istraživanje najbitnije karakteristike ljudske memorije: ona je u velikoj meri podložna raznim distorzijama i sadrži priličan broj grešaka. Na osnovu do sada prikupljenih empirijskih podataka, sa velikom sigurnošću možemo da tvrdimo, da najbolje pamtimo suštinu prošlih iskustava i implikacije koje su ti događaji imali za nas lično.

Pregledom literature iz domena memorije i emocija uočava se jedna posebna linija istraživanja: ispitivanja kako (ne)prijatnost određenog životnog iskustva utiče na njegovo zapamćivanje. Osećanja vremenom izblede. Većina odraslih ljudi je barem jednom tokom života bila izložena nekom ekstremno neprijatnom stresoru, kao što su npr. smrt voljene osobe ili gubitak posebno važnog međuljudskog odnosa. Osećanja prouzrokovana ovakvim događajima su po pravilu intenzivna, bolna i dugotrajna. Međutim, kako meseci i godine prolaze, neprijatnost povezana sa sećanjem na to iskustvo postepeno gubi snagu. Naravno, situacija sa sećanjem na prijatne životne događaje nije mnogo drugačija – sreća, zadovoljstvo, ponos i druga pozitivna osećanja takođe pokazuju tendenciju slabljenja. Rezultati do sada sprovedenih empirijskih istraživanja su u velikoj meri međusobno slični: većina naučnika smatra da se ljudi generalno lakše i detaljnije sećaju prijatnih ličnih iskustava. Ipak, iako u manjem broju, moguće je pronaći i suprotne nalaze, koji predstavljaju izuzetak navedenom opštem pravilu. Voker (Walker) je mišljenja da su kontradiktorni rezultati posledica razlika u intenzitetu emocija koje su doživljene za vreme enkodiranja konkretnog događaja i jačine osećanja u trenutku kada se vrši prisećanje na taj materijal. Njegov argument je baziran na razlikama u slabljenju različitih osećanja tokom vremena, koje je prvi put uočio još Kejson, davne 1932. godine (Cason, 1932, prema Walker, Vogl, & Thompson, 1997).

Kejson je od ispitanika zatražio da opišu nekoliko, za njih važnih događaja iz prethodne nedelje, a zatim da za svaki navedu korespondirajuća osećanja koja se u njima aktiviraju dok razmišljaju o konkretnom dešavanju. Nakon tri sedmice, subjekti su ponovo procenjivali emocionalne reakcije na iste događaje. Autor je na bazi prikupljenih podataka uočio jasnu tendenciju slabljenja osećanja tokom vremena. Ova tendencija je bila više izražena u slučaju neprijatnih događaja. Inspirisan Kejsonovim eksperimentom, nekoliko decenija kasnije Holms (Holmes 1970, prema Walker, Skowronski, Gibbons, & Vogl, 2003) je pokušao da replicira njegove nalaze i da temeljnije objasni fenomen boljeg zapamćivanja pozitivnih životnih iskustava, u poređenju s negativnim. Zadatak Holmsovih ispitanika podrazumevao je beleženje

kako prijatnih, tako i neprijatnih svakodnevnih događaja, kao i navođenje za njih vezanih osećanja. Identifikovanje emocionalnih reakcija na ista dešavanja ponovljeno je nedelju dana kasnije. Osnovni rezultati ove studije identični su Kejsonovim nalazima: intenzitet emocija izazvanih negativnim događajima brže i više opada. Takođe, ispitanici su se lakše priselili ali detalja vezanih za prijatna iskustva. Holms je zaključio, kako je opšta ljudska sklonost da se poželjni, pozitivni događaji bolje pamte, posledica sporijeg slabljenja i zaboravljanja prijatnih afektivnih reakcija.

Zahvaljujući i savremenim istraživanjima, naučnici su još više precizirali zaključke o razlikama između zapamćenja pozitivnih i sećanja na negativno obojene događaje. Na osnovu do sada prikupljenih nalaza sa relativno velikom sigurnošću možemo da tvrdimo sledeće: ljudi se generalno lakše priselili prijatnih iskustava koja su u njima izazvala pozitivna osećanja, međutim, takođe u „memorijskom prizivanju“ uopšte ne podrazumeva nužno i preciznost sećanja. Čini se da su sećanja na nelagodna dešavanja tačnija i manje pod dejstvom distorzija (Levine & Bluck, 2004). Prema jednom od mogućih objašnjenja, za pozitivna osećanja su vezane drugačije strategije procesiranja informacija, nego što je to slučaj sa neprijatnim emocijama. Ljudi su srećni i zadovoljni kada uspešno postignu željene ciljeve i kada trenutno ne postoji gorući problem kojeg treba rešiti. U tim okolnostima, tačnije u uslovima koji nisu stresne prirode, pojedinac ne ulaže dodatni kognitivni napor pri pokušajima rekonstrukcije detalja vezanih za prošli, benigni događaji i trudi se da sačuva aktuelno prijatno emocionalno stanje i subjektivni doživljaj dobrobiti. Kada je dostizanje zacrtanih ciljeva ugroženo, aktiviraju se neprijatna osećanja. Osobe u negativnom emocionalnom stanju su mnogo pažljivije tokom kognitivne obrade informacija, sistematičnije su i manje se oslanjaju na „opšta znanja“ o tome *šta je moglo da se desi*, one pokušavaju da prizovu zaista tačnije detalje o prethodnom, pretećem događaju.

Sada već nemali broj laboratorijskih eksperimenata sa polja socijalne psihologije potvrđuje gore opisano rezonovanje. Ako ispitanicima na veštački način indukujemo pozitivna, odnosno negativna osećanja, razlike u njihovom kognitivnom funkcionisanju postaju očite. Utvrđeno je, na primer, da osećanje sreće podstiče kreativnost, fleksibilnost i uopšte divergentne misaone procese, dok osobe koje su uplašene ili tužne u svojim razmišljanjima su mnogo rigidnije, pokazuju sklonost da se oslanjaju isključivo na činjenične podatke i donose konzervativne sudove. Posebno je interesantno istraživanje Blesa i saradnika (Bless et al., 1996, prema Levine & Bluck,

2004). Autori su kod subjekata prvo izazvali ili pozitivna ili negativna ose anja, a zatim su im prezentovali informacije o uobičajenim, svakodnevnim aktivnostima, poput ručavanja u restoranu. Neke od informacija su bile logične i tipične (npr.: „Konobarica je stavila jelovnike na sto.“), dok su druge bile atipične i neekvivalentne (npr.: „Konobarica je odložila svoj reket za tenis.“). U drugom delu eksperimenta, ispitanicima je zadat test prepoznavanja, koji je sadržao, kako prethodno prezentovane, tako i nove informacije. Utvrđeno je da su sretni subjekti češće „prepoznavali“ tipične podatke, bez obzira na to da li su oni zaista bili prikazani u prvom delu istraživanja. Tužni ispitanici su bili tačniji i precizniji u svojim sećanjima. Prema tome, prijetno emocionalno stanje češće ima za posledicu oslanjanje na opšta znanja i stereotipe.

2.2. SEĆANJA NA EMOCIJE IZ PROŠLOSTI

Pored ispravnosti sećanja na činjenice o dešavanjima iz prošlosti, psihologe zanima i koliko tačno pamtimo naša osećanja koja smo doživljavali za vreme trajanja određenog događaja. Jedno od prvih istraživanja na ovu temu sprovela je autorka Linda Levine (Levine, 1997). 16. jula 1992. godine političar Ross Perot (Ross Perot) objavio je da povlači svoju kandidaturu za Američkog predsednika. Vest je šokirala njegove sledbenike, od kojih su mnogi izveštavali o emocionalnim reakcijama o kojima su ljutnje na ovaj iznenadni razvoj događaja. Nedugo nakon Perotovog povlačenja Levajnova je prikupila uzorak ispitanika sačinjenih od pristalica dotičnog političara i zamolila ih da se prisete koliko su intenzivno iskusili osećanja tuge, besa i nade kada su saznali za Perotovu odluku. Subjekti istraživanja su takođe imali zadatak da opišu svoje interpretacije i kognitivne procene vezane za aktuelna dešavanja. Nakon što su ga medije osramotile nazivajući ga kukavicom i zabušantom, Perot je u oktobru iste godine odlučio da obnovi svoju kandidaturu i iako na izborima nije pobedio, petina građana Sjedinjenih Država je glasala za njega. Levajnova je odlučila da iskoristi ovaj neekvivalentni obrt koji je pružio izuzetno retku priliku za naturalistički eksperiment sa zadatkom izučavanja sećanja na emocije iz prošlosti. Cilj njenog istraživanja bio je dvostruk: a) ispitala je vremensku stabilnost sećanja na osećanja i b) zanimao ju je uticaj kognitivnih procena na distorzije u memoriji. Autorka je grupisala ispitanike na osnovu promena koje su se tokom vremena odigrale u njihovim kognitivnim procenama. Relacije između inicijalnih izveštaja o osećanjima besa, tuge i nade i

kasnijih prise anja na ove emocije su posebno izu avane u svakoj grupi subjekata. Rezultati istraživanja su otkrili da su se anja Perotovih pristalica na prošle emocionalne reakcije bila u velikoj meri pogrešna i pod statisti ki zna ajnim uticajem njihovih kasnijih kognitivnih procena. Tako su, na primer, oni subjekti koji su favorizovali Perota nakon njegove obnovljene kandidature potcenili intenzitet sopstvenih ose anja besa i tuge iz vremena politi areve objave povla enja. Istim ovim ispitanicima se inilo da su ose ali intenzivniji stepen nade, nego što je ta emocija zaista bila prisutna kod njih u prvom vremenu merenja. Za razliku od ove grupe subjekata, oni pojedinci koji su se u me uvremenu okrenuli protiv Perota, imali su ta na se anja na ja inu sopstvenog besa, ali su potcenili stepen nade koju su na po etku eksperimenta ose ali.

U literaturi nailazimo na prili no ograni en broj onih studija koje su se tako e bavile specifi nim pitanjem: „Da li su ljudi generalno skloniji da precene ili da podcene intenzitet svojih emocionalnih reakcija na važne prošle doga aje?“. Ve ina dosadašnjih rezultata je sli na: kada se prise amo na manje ili više davno doživljena afektivna stanja, naj eš e nam se ini da su naša ose anja bila ja a, nego što je to zaista bio slu aj u trenutku proživljavanja tih emocija. Tako se, na primer, pokazalo da su depresivni pacijenti precenjivali intenzitet njihovih ranijih faza disforije (Schrader et al., 1990, prema Keuler & Safer, 1998), klijentima se, nakon završavanja terapijskog procesa inilo da je stepen njihovog distresa pre zapo injanja savetovanja bio ja i, nego što je uistinu registrovano (Safer & Keuler, 2002), pacijenti koji su prolazili kroz izuzetno bolnu medicinsku proceduru, naknadno su precenili ja inu sopstvene anksioznosti i depresije od pre po etka tretmana (Linton, 1991, prema Breckler, 1994) i davaoci krvi su bili ube eni da su ose ali ve i stepen strepnje pre donacije krvi, u pore enju s nivoom anksioznosti o kojem su tada zaista izveštavali (Breckler, 1994). Autori navedenih korelacionih istraživanja se slažu u interpretaciji dobijenih sli nih nalaza: ispitanici su skloni preuveli avanju sopstvenog uspeha u suo avanju sa nekom prete om situacijom, a to ine kroz precenjivanje svojih inicijalnih negativnih emocija. Me utim, nikako ne smemo izgubiti iz vida važnost uticaja kasnijih kognitivnih procena na se anje (Levine et al., 2001), jer u pojedinim slu ajevima odre ene misli mogu da rezultiraju pre u potcenjivanju intenziteta prošlih ose anja, a ne u njihovom preuveli avanju.

O uticaju kognitivnih procena na ta nost u se anju na prošle emocije svedo e i nalazi još jedne bitne studije Levajnovе i saradnika. U ovom istraživanju iz 2001.

godine, autori su tražili od subjekata da se prisete sopstvenih afektivnih reakcija na vest da je O. J. Simpson oslobođen optužbi za ubistvo supruge. Izveštaji o se anjima na inicijalna ose anja prikupljeni su nedelju dana, dva meseca i 14 meseci nakon objave presude. U svakom vremenu merenja ispitanici su imali zadatak da opišu i njihove trenutne kognitivne procene vezane za Simpsona i ceo događaj. Rezultati su svedo ili o tome da su se anja na primarne emocionalne reakcije besa ili sreće bila manje vremenski stabilna, ukoliko su se u međuvremenu promenile kognitivne procene subjekata istraživanja. Takođe, na osnovu aktuelnih misli i stavova bilo je moguće predvideti smer memorijskih distorzija: oni ispitanici koji su u trenutku, recimo, drugog vremena merenja smatrali da je O. J. Simpson kriv, pokazivali su jasnu sklonost ka procenjivanju sopstvenog besa, a istovremeno su potcenili osećanje sreće u poređenju sa inicijalnim izjavama (Levine et al., 2001, prema Levine & Safer, 2002).

Još jedno zanimljivo istraživanje preciznosti sećanja na prošle emocije sprovedli su Holmberg i Holms (Holmberg & Holmes, 1994, prema Levine & Pizarro, 2004). Oni su dokazali da su muševini koji su brakovi vremenom postali manje zadovoljavajući u svojim sećanjima izveštavali o negativnijim interakcijama s partnerom braka, nego što je to zaista bio slučaj. Takođe, pokazalo se da su se sećanja o stepenu distresa koji su ljudi doživljavali u trenutku saznavanja za terorističke napade na SAD 2001. godine menjala kako je vreme prolazilo. Promene su zavisile od toga kako je konkretna osoba u drugom vremenu merenja procenjivala naknadni uticaj ovog nemilog događaja (Levine et al., 2005).

Pored uticaja kognitivnih procena na tačnost ljudske memorije, pojedine istraživačice je zanimalo kako aktuelna afektivna stanja deluju na procese reprodukcije događaja i emocija iz prošlosti. Oni su pretpostavili da su sećanja na prošle emocije pod dejstvom trenutnih, „svežih“ osećanja. Ova hipoteza uspešno je potvrđena (izmeđ u ostalog) u istraživanju Sejfera i saradnika (Safer, Bonanno, & Field, 2001). U njihovoj longitudinalnoj studiji autori su od grupe udovica i udovaca tražili da ocene intenzitet sopstvenog osećanja tuge prvo šest meseci posle gubitka životnog saputnika, a zatim su isti postupak ponovili pet godina nakon smrtnog slučaja. Kada su u drugom vremenu merenja ispitanici zamoljeni da se sete jačine tuge iz prvog vremena merenja, njihov izveštaj je bio više u skladu sa trenutnim intenzitetom ovog osećanja, nego sa izjavama koje su davali na početku istraživanja. Prema tome, sećanja na emocije iz prošlosti su pod značajnim uticajem trenutnog afektivnog stanja.

Krajnji zaključak svih navedenih istraživanja podrazumeva da su se anja na emocionalne reakcije iz prošlosti barem delimično rekonstruisana na bazi trenutnih kognitivnih procena tih davnašnjih događaja i osećanja koja su prisutna u trenutku prisećanja. Međutim, s obzirom da je reč o studijama korelacione prirode, nikako ne možemo sa stopostotnom sigurnošću da tvrdimo da su distorzije u sećanjima na prošle emocije prouzrokovane promenama u subjektivnim procenama. Isti rezultati mogu da se interpretiraju i dijametralno suprotno: možda su memorijska iskrivljenja ta koja proizvode promene u kognitivnim procenama. Kako bi utvrdili „šta je bilo pre, kokoška ili jaje“ Kojler i Sejfer (Keuler & Safer, 1998) su sprovedli za ovo istraživanje najrelevantniji eksperiment. Autori su procenili stepen izraženosti ispitne anksioznosti kod grupe studenata pre polaganja važnog ispita. Nakon toga, ispitanici su podeljeni u dve grupe po principu slučajnosti. Subjektima iz prve grupe su saopštene njihove ocene, pre nego što su u drugom vremenu merenja trebali da se prisete sopstvenog emocionalnog stanja koje je bilo aktuelno pre evaluativne situacije. Tokom testiranja sećanja na osećanja druga grupa studenata nije bila upoznata sa rezultatima koje su na ispitu postigli. Oni su ove informacije dobili tek nakon završetka eksperimenta. Rezultati su ukazali na zanimljivu pravilnost: one osobe koje su tokom drugog vremena merenja već znale da su bile uspešne na ispitu, pokazale su jasnu tendenciju precenjivanja sopstvene ispitne anksioznosti pre ispitne situacije. U suprotnosti s njima, ispitanici koji su saznali da nisu položili ispit, kasnije su izveštavali o nižem stepenu evaluativne strepnje, nego što je registrovano pre polaganja. Prema tome, informacije koje su dobijene nakon polaganja ispita prouzrokovale su distorzije u sećanjima na osećanja ispitne anksioznosti koje je postojalo neposredno pre evaluativne situacije.

Summa summarum, do sada prikupljeni empirijski nalazi govore u prilog tome, da kako se anja na događaje koji izazivaju snažne emocionalne reakcije, tako ni sećanja na konkretna osećanja tokom tih dešavanja, nikako ne predstavljaju trajne i apsolutno ta reprodukcije originalnih iskustava. Kao i u slučaju sećanja na svakodnevne „neemocionalne“ događaje, blic sećanja su takođe podložna promenama tokom vremena i pod dejstvom su informacija koje smo naknadno prikupili o tom događaju, stavova, aktuelnih kognitivnih procena i trenutnog emocionalnog stanja osobe (Levine & Safer, 2002). Međutim, uprkos opisanim iskrivljenjima, i dalje se čini da ljudi generalno bolje pamte nove, neekivane događaje koji kod njih izazivaju određena osećanja, u poređenju sa neutralnim dešavanjima kojima se ne

pripisuje neka posebna važnost. Kada se napravi neka vrsta opšteg preseka do sada nagomilanih empirijskih nalaza, možemo da zaključimo da se između osebnosti i intenziteta osebnosti kojih se subjekti naknadno prisećaju i jačine emocije koja je inicijalno bila zabeležena postoji pozitivna korelacija koja iznosi .50 (ili u nekim slučajevima čak više) (Safer et al., 2001; Levine & Safer, 2002; Safer et al., 2007).

Istraživanje se obično na osebnosti iz prošlosti svakako imaju veliki, kako praktični, tako i teorijski značaj. Iz aspekta prakse, dijagnostičke odluke i planovi psiholoških tretmana mnogih psihopatoloških poremećaja i kriznih, odnosno traumatskih stanja, baziraju se upravo na subjektivnim izveštajima klijenata o njihovim prošlim emocionalnim reakcijama. Bezbroj kliničkih instrumenata ima za cilj registrovanje afektivno obojenih iskustava iz određenog perioda pacijentovog života. Tako je, u nekim kliničkim uslovima se obično na prošle emocije umnogome utiču na razne aspekte ljudskog funkcionisanja (Levine, 1997). Na kraju krajeva, sasvim je moguće da je primarna funkcija ljudske memorije usmeravanje budućih ponašanja, a ne samo prikupljanje informacija iz prošlosti. Prisjećanje na prošla osebnosti i prijetnosti, odnosno neprijatnosti dozvoljavaju nam da tragamo za situacijama s kojima smo već imali pozitivna iskustva, a istovremeno da izbegavamo one okolnosti za koje se pokazalo da nam ne prijaju ili čak da nam štete.

2.3. SE OSEBNOSTI NA SUO AVANJE SA STRESOM IZ PROŠLOSTI

Domenima psihologije ličnosti i mentalnog zdravlja su u proteklih nekoliko decenija u velikoj meri dominirala istraživanja stresa i suočavanja s njim. Razvojem i razvojem skala za registrovanje velikih životnih događaja (npr. Holmes & Rahe, 1967) omogućilo je izučavanje relacija koje postoje između stresora i raznih psihosocijalnih ishoda, s akcentom na mehanizme suočavanja koji predstavljaju značajne medijatore u odnosu između stresnih stimulusa i posledica. 70-ih godina prošlog veka pošlo je za rukom rapidan razvoj brojnih upitnika za procenu individualnih razlika u suočavanju (Folkman & Lazarus, 1980; Billings & Moos, 1984; Amirkhan, 1990; Endler & Parker, 1994 itd.). Uprkos tome što se ovi merni instrumenti međusobno razlikuju po tome koje strategije i postupke suočavanja registruju, primetna je jako velika sličnost u opštem pristupu i načinu merenja: od subjekata istraživanja se, po pravilu, traži da opišu neki stresni događaj koji su doživeli u proteklom periodu (npr. tokom prethodne sedmice ili meseca i sl.) i da identifikuju konkretne misli i ponašanja na koje su se

oslanjali u pokušajima prevladavanja neprijatnosti. Upravo opisani pristup psihološkog merenja poseduje dve krucijalne karakteristike: oslanjanje na subjektivne izjave ispitanika i retrospektivnost, pri čemu se prisezanje na primenjene postupke suoavanja neretko vrši nedeljama ili čak mesecima nakon njihove stvarne primene. Pregledom stotine naučanih članaka o suoavanju sa stresom koji se nalaze u bazama poput PsycLIT i MEDLINE jasno se uočava da se velika većina autora u svojim istraživanjima oslanjala ili na dispozicione definicije suoavanja („Kako se *uobičajeno, najčešće* suoavate sa stresom?“) ili na retrospektivne izveštaje ispitanika o (ponekad davno) prošlim događajima i njihovim reakcijama na te okolnosti (Smith, Leffingwell, & Ptacek, 1999).

Istraživači su odavno svesni upitne validnosti upotrebe samo-opisnih metoda u proceni psiholoških varijabli i kontroverze vezane za (ne)opravdanost oslanjanja na rezultate dobijene, na primer, upitnicima su i dalje vrlo aktuelne u savremenoj literaturi. Pretnje po valjanost, izmeću ostalog, uključuju sklonost ljudi da se tokom odgovaranja na ajtete iz skala koriste raznim nesvesnim odbrambenim mehanizmima koji vode ka neiskrenim, neistinitim izjavama, nepostojanje garancije da svi ispitanici tumače stavke merenih instrumenata na identičan način, tendencija pojedinih subjekata istraživanja da daju socijalno poželjne odgovore ili da ekstremno odgovaraju itd. Ipak, uprkos navedenim problemima, tehnike prikupljanja empirijskih podataka koje se oslanjaju na samo-iskaze ispitanika iako ostaju jedini mogući način za registrovanje prikrivenih, intrapsihičkih fenomena. S obzirom da suoavanje sa bilo kakvom vrstom stresora podrazumeva određene misli koje se, naravno, golim okom ne mogu videti i kojima jedino ispitanici „imaju pristup“ ili ponašanja koja su se odigravala u prošlosti, naučnici nemaju izbora – *moraju* da se oslanjaju na izjave subjekata istraživanja (Ptacek, Smith, Espe & Raffety, 1994).

Druga inherentna osobina istraživanja suoavanja sa stresom je retrospektivno prisezanje na pokušaje prevladavanja iz prošlosti, a ovoj karakteristici je posvećeno daleko manje empirijske pažnje. Osnovna premisa na koju se sva retrospektivna istraživanja suoavanja sa stresom *a priori* oslanjaju podrazumeva „aksiom“ da su ljudi sposobni na tačan i precizan način na ponašanja iz prošlosti. Međutim, sada smo već apsolutno uvereni u netačnost ove polazne pretpostavke: ljudi nisu u stanju da verodostojno, bez distorzija izveštavaju o mislima i postupcima koje su koristili tokom prethodnih pokušaja suoavanja sa stresom (Stone et al., 1998). A ako su podaci koje prikupljamo od ispitanika nedovoljno pouzdane refleksije stvarnih

prevladavaju ih akcija, postavlja se izuzetno neprijatno pitanje: „Da li su do sada ustanovljene relacije između u suočavanju i drugih varijabli stres-procesa uopšte validne i relijabilne, ako sam na in merenja suočavanja dovodi do pogrešnih zaključaka?“. S obzirom na težinu i ozbiljnost posledica iskrenog i tačnog odgovora na navedeno pitanje, nije iznenađujuća tendencija ignorisanja ovih nedoumica od strane velikog broja naučnika.

Netačnost retrospektivnih izveštaja od strane subjekata istraživanja može da rezultira iz nekoliko različitih faktora. Proticanje vremena, samo po sebi, odnosno druge aktivnosti koje vršimo dok vreme prolazi, mogu da dovedu do iskrivljenja u memoriji kroz procese retroaktivne inhibicije (Ebbinghaus, 1885/1964, prema Ptacek et al., 1994). Sklonost pojedinih ispitanika da svesno ili nesvesno sebe predstavljaju u određenom, najčešće pozitivnijem obojenom svetlu, takođe ima za posledicu dobijanje nepouzdanih podataka (Todd et al., 2004). Zatim, utvrđeno je da se ljudi, tokom prisjećanja na sopstvena ponašanja iz prošlosti, često oslanjaju na uverenja o tome kako oni najčešće, uobičajeno, tipično postupaju. Prema tome, izveštaji o suočavanju iz prošlosti mogu da predstavljaju opšte ubeđenja konkretnih osoba o svojim bihevioralnim tendencijama i šablonima, odnosno generalizovano „znanje“ o sebi, a ne stvarno postojeći i memorijski trag o zaista izvedenim akcijama u datoj prošloj stresnoj transakciji (Stone et al., 1998). Još jedan razlog za pojavu distorzija u sećanjima na prošlo suočavanje može da se krije u pogrešnom enkodiranju konkretnog događaja iz prošlosti (Smith, Leffingwell, & Ptacek, 1999). Greške u samom procesu skladištenja sećanja su posebno česte i predstavljaju krajnje uobičajenu pojavu u slučaju izloženosti traumatskim događajima. Kada se pojedinac susretne sa izuzetno teškim, neekvivalentnim, ugrožavajućim događajima koji su izvan uobičajenog ljudskog iskustva (npr. saobraćajna nesreća, silovanje, zemljotres itd.), sećanja na strahote su, zbog mehanizama kao što su disocijacija ili potiskivanje, pogrešno ugrađena u već postojeću memorijsku mrežu, a samim tim su i izveštaji osobe o reakcijama na događaj pod uticajima memorijskih distorzija (Eloffson, Scheele, Theorell, & Söndergaard, 2008). Prisjećanje na prošlo suočavanje može da bude iskrivljeno zbog uticaja znanja o tome kako se data stresna situacija odigrala. Moguće je pronaći zadovoljavajuće empirijske dokaze za to, da ljudi sistematski iskrivljuju svoja sećanja kako bi održali nerealistično pozitivnu sliku o sebi. Na primer, ako se određena stresna transakcija završi sa pozitivnim ishodom, pojedinac će vrlo rado i često smatrati da je zadovoljavajuć i rezultat posledica njegovog veštog,

zdravog, adaptivnog, pametnog i sl. postupanja i selektivno se se ti samo adekvatnih, na problem usmerenih strategija suočavanja (Ptacek et al., 1994).

Kao jedno od mogućih objašnjenja pojave iskrivljenih sećanja na suočavanje iz prošlosti posebno se ističe Rosov model o implicitnim teorijama stabilnosti i promene (Ross, 1989, prema Todd, Tennen, Carney, Armeli, & Affleck, 2004). Čini se, da su ljudi generalno skloni tome da rekonstruišu svoja prethodna iskustva kroz organizaciju dostupnih memorijskih fragmenata, u skladu sa sopstvenom implicitnom teorijom o tome šta se najverovatnije desilo u konkretnoj prošloj situaciji. Prema tome, autor smatra da kada su ispitanici zamoljeni da izvedu o svojim suočavanjima i postupcima koje su koristili u određenoj stresnoj transakciji, oni će odgovarati u skladu sa njihovom implicitnom teorijom o promeni. Rosove ideje su u velikoj meri potvrđene i rezultatima istraživanja koje su sproveli Hamilton i Fagot (Hamilton & Fagot, 1988, prema Todd et al., 2004). Prema njihovim nalazima, žene su češće izveštavale o korišćenju suočavajućih postupaka koje su usmerene na emocije, dok su se muškarci navodno više oslanjali na mehanizme prevladavanja koji su usmereni na problem. Međutim, kada su autori sproveli drugo istraživanje, u kojem su od subjekata tražili da tri puta sedmično, tokom osam nedelja beleže stresore s kojima su se susretali i suočavajuće postupke na koje su se oslanjali, nisu dobijene statistički značajne razlike u suočavanju između muškaraca i žena. Autori su ove nalaze objasnili sklonošću ispitanika da odgovaraju na upitnike u skladu sa svojim implicitnim teorijama o tome kako se muškarci ponašaju u stresnim situacijama, odnosno šta žene rade kada su pod uticajem distresa. Dakle, mnogi odgovori na psihološke upitnike mogu da budu pod značajnim dejstvom stereotipa i predrasuda koje imamo o sebi ili grupama kojima pripadamo.

Kako bi se „vremenski približili“ korišćenim suočavajućim postupcima, pojedini istraživači su se opredelili za procedure prikupljanja podataka koje podrazumevaju svakodnevne izveštaje ispitanika o tome kako su se ponašali u određenim stresnim transakcijama koje su se odigravale tokom tog dana. Ovakva vrsta „dnevni log ispitivanja“, iako se i dalje oslanja na subjektivne samo-iskaze subjekata istraživanja, značajno skraćuje vreme između korišćenih strategija suočavanja i izveštavanja o njima, pa samim tim se smanjuje verovatnoća pojave uticaja temporalnih faktora na prisećanje (Smith, Leffingwell, & Ptacek, 1999). Nekoliko savremenih studija su imale za cilj da uporede rezultate o suočavanju sa stresom koji su bazirani na podacima prikupljenim retrospektivnom metodom, sa

nalazima o istom predmetu merenja, ali prikupljenim dnevni kim ispitivanjem. Prvo istraživanje ove vrste sproveli su Pta ek i saradnici (Ptacek et al., 1994, prema Stone et al., 1998). Oni su od studenata tražili da sedam dana pre važnog ispita svako ve e popune kratak upitnik o tome kako su se tokom tog dana suo avali sa distresom koji su ose ali zbog približavaju e stresne situacije, a zatim su pet dana nakon ispita od istih subjekata zahtevali da se prisete misli, ose anja i ponašanja vezanih za evaluativnu situaciju koji su kod njih bili prisutni u proteklom periodu. Korelacije izme u skorova koji su dobijeni na ova dva razli ita na ina su bile niske do umerene, pa su autori izveli poražavaju i zaklju ak: retrospektivni na in prikupljanja podataka o suo avanju nije dovoljno pouzdan! Iako je do sada sproveden samo mali broj sli nih istraživanja (Stone et al., 1998; Schwartz et al., 1999, prema Todd et al., 2004), svi dobijeni nalazi potvr uju Pta ekove rezultate.

2.4. SE ANJE I LI NOST

Ljudi su skloni da opažaju, procenjuju, pa i pamte ose anjima obojene stimulse u skladu sa sopstvenim doživljajem li nosti i/ili emocionalnim stanjem u kojem se trenutno nalaze. Prema tome, relativno trajne crte li nosti i prolazna emocionalna stanja mogu da doprinesu distorzijama u se anjima na ose anja iz prošlosti. Katler i saradnici (Cutler, Larsen, & Bunce, 1996, prema Levine & Safer, 2002) su tražili od ispitanika da procenjuju svoje raspoloženje dva puta dnevno tokom mesec dana. Oni subjekti koji su postigli visoke skorove na upitniku za procenu osobine anksioznosti, ujedno su izveštavali o izraženijim i eš im negativno obojenim svakodnevnim ose anjima, a na kraju istraživanja su izjavljivali da su se tokom trajanja studije ose ali ak mnogo gore nego što njihovi prose ni skorovi na svakodnevnim izveštajima sugerišu. Feldman Baret (Feldman Barrett, 1997, prema Safer, Levine & Drapalski, 2002) je dobio sli ne rezultate: osobe sa izraženom crtom neuroticizma sklone su precenjivanju prose nog intenziteta prethodno zabeleženih neprijatnih emocionalnih stanja. Sejferova i Kojlerova (Safer & Keuler, 2002) studija o ose anjima kod psihoterapijskih klijenata predstavlja još jedan izvor za donošenje zaklju aka o uticaju li nosti na se anja na emocije iz prošlosti. Subjekti, koji su u vreme ispitivanja završavali svoj psihoterapijski proces, zamoljeni su da se prisete kvaliteta i ja ine emocionalnog distresa koji je kod njih bio prisutan pre zapo injanja psihološkog tretmana. Osobe za koje je ustanovljeno da poseduju izražene negativne

crte poput neuroticizma i/ili trenutno doživljavaju neprijatna emocionalna stanja, kao što je anksioznost, pokazale su jasnu tendenciju da precenjaju sopstveni pre-terapijski distres. Za razliku od ove grupe ispitanika, subjekti koji su dobijali visoke skorove na merama pozitivnih crta (npr. ego-snaga), potcenjivali su sopstvenu uznemirenost koja je postojala pre započinjanja psihoterapije.

Na osnovu navedenih nalaza, može se reći da sa relativno velikom sigurnošću možemo da tvrdimo da između, s jedne strane, stabilnih ličnih predispozicija i aktuelnih emocionalnih stanja i, s druge strane, memorijskih iskrivljenja, postoji značajna povezanost. Međutim, postavlja se pitanje da li je moguće odrediti koja od ove dve grupe varijabli predstavlja uzroke, a koja posledice. Moguće je da ličnost utiče na memoriju preko delovanja emocija i kognitivnih procena. U ispitivanju se anksioznost iz prošlosti, Sejfer i saradnici (Safer et al., 2002) su utvrdili da studenti sa dominantnom osobinom neuroticizma su ujedno i subjekti koji izveštavaju o prisustvu najizraženije ispitne anksioznosti pre evaluativne situacije, a što je intenzivnija bila njihova ispitna strepnja, to su pokazivali izraženiju tendenciju ka kasnijem precenjivanju evaluativne anksioznosti (inilom se da su bili više uplašeni, nego što je doista bilo slučaj). Prema tome, efekti ličnosti na memorijske distorzije su bili pod medijacijskim uticajem emocionalnih stanja.

Navedeni i drugi lični empirijski podaci sugerišu da je veza između varijabli individualnih razlika i iskrivljenja u sećanju najverovatnije dvosmerna. Tako, na primer, osobe sa izraženom osobinom neuroticizma preteruju u sećanjima na negativna osećanja, dok prilikom prisećanja na pozitivna osećanja pokazuju jasnu sklonost da potcenjuju ta prijatna emocionalna stanja ili čak u potpunosti „zaborave“ da su ih u konkretnoj situaciji doživljavali. S druge strane, isti pojedinci, bazirajući se na generalizacijama o sebi koje potiču iz autobiografskih sećanja, skloni su opisivanju sopstvene ličnosti na taj način da postižu visoke skorove na merama neuroticizma. Prema tome, sećanja na osećanja iz prošlosti potencijalno imaju ključnu ulogu u konstrukciji doživljaja personalnog identiteta. Dakle, ličnost oblikuje naša sećanja na prošle emocije, a zauzvrat sećanja na osećanja iz prošlosti utiču na „kreiranje“ ličnosti (Levine & Safer, 2002).

Za kraj ovog poglavlja, potrebno je spomenuti i detaljnije opisati istraživanje Sejfera i saradnika (Safer et al., 2002), s obzirom da je reč o studiji u kojoj se predmet merenja i nacrt istraživanja u velikoj meri poklapaju sa istraživanjem koje će biti opisano u ovom radu. Pomenute autore je zanimalo sa kolikom preciznošću su

studenti u stanju da se prisete ispitne anksioznosti i drugih emocionalnih stanja koja su bila aktuelna kod njih pre polaganja važnog ispita. Drugo vreme merenja je organizovano nedelju dana nakon evaluativne situacije. Istraživanje je bilo fokusirano na tri cilja: a) procenjivanje uticaja post-ispitnih informacija (saznanje da li je student položio ispit i koju je ocenu dobio) i naknadnih kognitivnih procena na se anja o ose anjima iz prošlosti; b) utvrđivanje potencijalne interaktivne relacije između, s jedne strane, individualnih razlika u emocionalnim stanjima i merama li nosti i ta nosti u se anjima na prošle emocije, s druge strane; c) utvrđivanje da li su distorzije u se anjima na prošla ose anja perzistentna i da li uti u na budu e planove, ponašanja i afektivna iskustva ispitanika. Rezultati dobijeni u okviru drugog cilja su od najvećeg značaja za aktuelno istraživanje. Analiziraju i prikupljene podatke Sejfer i saradnici su sastavili jedan medijacioni i jedan moderacioni model. U okviru medijacionog modela utvrđeno je da su emocionalna stanja registrovana pre ispitne situacije imala ulogu medijatora u relaciji između li nosti i memorijskih distorzija za prošla pozitivna i negativna ose anja. Tako je, između ostalog, potvrđena ve pominjana pravilnost: studenti sa više izraženom crtom neuroticizma su ujedno ose ali najintenzivniju ispitnu anksioznost pre polaganja ispita, a što je ispitna anksioznost na po etku istraživanja bila ja a, to je tendencija precenjivanja ovog ose anja prilikom kasnijeg prise anja bila izraženija. Moderacioni model pružio je argumente prema kojima je se anje studenata na ispitnu anksioznost sa po etka ispitivanja bilo iskrivljeno u skladu sa ose anjima (ne)prijatnosti za vreme drugog vremena merenja i naknadnog (ne)zadovoljstva postignutim uspehom na ispitu. Me utim, ova zakonitost je bila uo ljiva jedino kod onih ispitanika koji su postizali visoke skorove na merama pozitivnih osobina li nosti (optimizam), a niske skorove na upitnicima zaduženim za registrovanje neuroticizma i depresije. Za ovu grupu subjekata istraživanja je, tako e bila karakteristi na jasna tendencija potcenjivanja ispitne anksioznosti iz prošlosti, ali samo pod uslovom ako su trenutno (ta nije u drugom vremenu merenja) izveštavali o aktuelnom doživljavanju pozitivno obojenih ose anja. Osobe koje su bile više neuroti ne i depresivne, a manje optimisti ne, su po pravilu precenjivale sopstvenu prošlu ispitnu anksioznost, nezavisno od ose anja koja su bila prisutna kod njih u drugom vremenu merenja.

EMPIRIJSKI DEO

3. NACRT ISTRAŽIVANJA

3.1. PROBLEM ISTRAŽIVANJA

Problem ili ta nije problemi postavljeni u ovoj disertaciji iskristalisali su se na osnovu izučavanja postojeće literature iz nekoliko međusobno odvojenih, ali ipak delimično povezanih domena: široke oblasti stres-procesa, saznanja o ispitnoj anksioznosti i relativno uskom polju empirijskih podataka o distorzijama u sećanjima na stresne transakcije iz prošlosti. Kao što je to slučaj u većini subdisciplina u psihologiji, tako je i u ovim oblastima prilično lako uočiti nedorečenost i fragmentarnost, kako zbog velikog broja međusobno kontradiktornih nalaza, tako i zbog nedovoljne istraženosti ne malog broja pitanja relevantnih za konkretne fenomene. Osim toga, u savremenoj literaturi se izuzetno retko nailazi na dovoljno široko i sveobuhvatno koncipirane studije, koje istovremeno uzimaju u obzir i analiziraju veću ili manju grupu međusobno povezanih psiholoških konstrukata. Posledica ovakvog „molekularnog“ pristupa je da većina naučnih saznanja poprima oblik fragmentarnog mozaika, bez jasnog i koherentnog sagledavanja određene problematike na jednom molarnijem nivou. Nastoje i da izbegne pomenute manjkavosti, ovo istraživanje pretenduje na to da ponudi barem neke od odgovora na nedovoljno razjašnjena pitanja o važnim konstruktima, varijablama i nedoumicama iz domena stres-procesa, ispitne anksioznosti i grešaka u sećanjima na prošle stresne transakcije. Kao što je u teorijskom delu disertacije navedeno, kao osnov za ovo istraživanje poslužila je revidirana verzija modela Tejlora i Aspinvala. Ovaj konceptualni okvir obuhvata nekoliko grupa varijabli: a) stresor, b) mehanizme suočavanja sa stresom, c) dispozicione karakteristike ličnosti i d) izlazne varijable konkretne stresne transakcije. Prema tome, jedna od prednosti aktuelnog istraživanja jeste činjenica da do sada ne postoje studije koje simultano i paralelno tretiraju ovako veliki broj varijabli iz spomenutih triju oblasti.

U većini empirijskih studija fenomen ispitne anksioznosti istraživan je u okviru pedagoške psihologije, dok ga ovo istraživanje smešta u kontekst mentalnog zdravlja, ta nije stres-procesa. Zatim, u dosadašnjim istraživanjima ispitne anksioznosti kao resurs za suočavanje sa stresom ispitivan je samo teorijski konstrukt osećanja koherentnosti (Cohen et al., 2008), te stoga uključivanje fenomena kao što su dispozicioni optimizam i opšta samoefikasnost predstavlja još jednu istraživačku

novinu ove disertacije. Tako e su malobrojne studije koje istražuju osobinu perfekcionizma u kontekstu ispitne anksioznosti i ostalih varijabli stres-procesa (Nounopoulos et al., 2006), dok je na našim prostorima ova crta li nosti posebno zanemarivana u empirijskim studijama. Osim toga, retka su i istraživanja koja ispituju distorzije u se anju na emocije iz prošlosti, a samo jedna studija smešta ovu pojavu u kontekst ispitne anksioznosti i stres-procesa (Keuler & Safer, 1998).

Imaju i u vidu prethodne iznete konstatacije, problem planiranog empirijskog istraživanja koncipiran je u obliku dva glavna pitanja:

A) U kakvim su relacijama situacija ispitne anksioznosti (stresor) i druge relevantne varijable stres-procesa (mehanizmi suo avanja sa stresom, resursi za suo avanje i osobine li nosti), s jedne strane, i izlazne varijable ispitivane stresne transakcije (uspeh na kolokvijumu i emocionalno stanje nakon polaganja kolokvijuma), s druge strane?

U aktuelnom istraživanju mehanizmi suo avanja sa stresom tretirani su kao potencijalni medijatori u relaciji stresor – ishodi stresne transakcije, dok se na resurse (generalnu samoefikasnost i optimizam), kao i na osobine perfekcionizma i neuroticizma gleda kao na mogu e moderator varijable koje menjaju smer ili snagu odnosa, i to kako izme u stresora i mehanizama za suo avanje sa stresom, zatim izme u strategija prevladavanja i ishoda stresne transakcije, kao i direktnu vezu izme u ulazne varijable i ispitivanih izlaznih promenljivih (videti Revidirani model Tejlora i Aspinvala na Slici 2.).

B) Da li e se pokazati razlike u odgovorima ispitanika na iste merne instrumente u dva razli ita vremena merenja: u situaciji kada su ispitanici neposredno izloženi stresoru i potom mesec dana kasnije kada se prise aju te ve ispitivane stresne transakcije? A ako se pokažu razlike, onda kakva je njihova priroda? Prema tome, vrši e se provera ta nosti se anja na emocije u stresnoj transakciji koja se odvijala u prošlosti, kao i ta nosti se anja na tadašnje na ine suo avanja sa stresom.

3.2. CILJEVI ISTRAŽIVANJA

U skladu sa formulisanim problemima definisane su opšte svrhe istraživanja:

1. Utvr ivanje postojanja i prirode odnosa izme u stepena izraženosti ispitne anksioznosti,

strategija za suo avanje sa stresom, odre enih resursa za suo avanje (optimizam i samoefikasnost), osobine perfekcionizma i crte neuroticizma, s jedne strane, i uspeha na kolokvijumu i emocionalnog stanja nakon polaganja kolokvijuma, s druge strane.

Shodno revidiranoj verziji modela Tejlora i Aspinvala, stepen izraženosti ispitne anksioznosti kod studenata pre polaganja kolokvijuma predstavlja u ovom istraživanju ulaznu varijablu ispitivane stresne transakcije, preciznije re eno stresor, dok uspeh na kolokvijumu i emocionalno stanje neposredno nakon ispitne situacije figuriraju kao dve izlazne promenljive, odnosno ishodi. U skladu sa postoje im saznanjima iz oblasti stresa i sada ve zavidnom broju empirijskih nalaza, mehanizmi suo avanja sa stresom tretiraju se kao mogu i medijatori u relaciji stresor – ishodi. Dispozicioni optimizam i generalna samoefikasnost kao personalni resursi za suo avanje sa stresom, ali i crte neuroticizma i perfekcionizma, uvršteni su u posebnu grupu varijabli pod nazivom „varijable li nosti“, s obzirom na injenicu da je re o konstruktima koji predstavljaju relativno stabilne li ne dispozicije. Teorijski model, koji se testira u aktuelnom istraživanju, smešta ove konstrukte u ulogu potencijalnih moderator varijabli.

U skladu sa napisanim, prvi generalni cilj istraživanja može da se razloži na nekoliko specifi nih podciljeva:

- ispitati da li mehanizmi suo avanja sa stresom imaju ulogu medijatora u relaciji izme u izraženosti ispitne anksioznosti, s jedne strane, i uspeha na kolokvijumu i emocionalnog stanja subjekata nakon polaganja kolokvijuma, s druge strane;
- utvrditi da li resursi za suo avanje sa stresom (optimizam i generalna samoefikasnost) moderiraju odnos izme u stepena izraženosti ispitne anksioznosti i izbora konkretnih strategija za suo avanje sa stresom, kao i da li ti isti resursi za suo avanje imaju ulogu moderator varijable i u relaciji izme u ve primenjenih strategija za suo avanje i ishoda ispitivane stresne transakcije u vidu uspeha na kolokvijumu i emocionalnog stanja subjekata istraživanja nakon ispitne situacije. Tako e, vrši e se proverava i tre e potencijalne moderacije: da li resursi za prevladavanje predstavljaju moderatore direktne veze izme u ispitne anksioznosti i ispitivanih izlaznih varijabli;
- proveriti da li crta neuroticizma i osobina perfekcionizma kao relativno stabilne dispozicione karakteristike moderiraju odnos izme u nivoa izraženosti ispitne anksioznosti i izbora strategija za suo avanje sa stresom, a osim toga i da li

neuroticizam i perfekcionizam istovremeno imaju ulogu moderator varijabli u relaciji između uve primenjenih strategija za suočavanje i uspeha na kolokvijumu, kao i emocionalnog stanja subjekata istraživanja nakon ispitne situacije. Nadalje, proverava se da li crta neuroticizma i perfekcionizam figuriraju kao moderator varijable i direktne veze između u ispitne anksioznosti i izlaznih promenljivih;

2. Utvrđivanje postojanja razlika u odgovorima subjekata istraživanja na iste merne instrumente u dva različita vremena merenja: u situaciji kada su ispitanici neposredno izloženi stresoru i kada se posle mesec dana prisecaju te stresne transakcije. Ukoliko se pokažu razlike, potrebno je da se ispita njihova priroda.

Konkretizacijom ove druge opšte namene istraživanja dobijaju se sledeći i specifični podciljevi:

- utvrditi postojanje i prirodu razlika između u onih podataka koji su prikupljeni „u realnom vremenu“ (neposredno pre i odmah nakon polaganja kolokvijuma) i sećanja ispitanika na ispitnu situaciju od pre mesec dana. Cilj je da se proveriti da li ispitanici precenjuju ili potcenjuju izraženost sopstvene ispitne anksioznosti i neprijatnih odnosno neprijatnih emocionalnih reakcija iz prošlosti, kao i da li mogu precizno da evociraju mehanizme suočavanja sa stresom, na koje su se oslanjali tokom prošle stresne transakcije;
- utvrditi postojanje, intenzitet i smer povezanosti između u preciznosti sećanja ispitanika i postignutog uspeha na kolokvijumu;

Ovaj cilj istraživanja postavljen je u skladu sa rezultatima Kojlerove i Sejferove studije o tome sećanja na ispitnu anksioznost doživljenu u prošlosti. Prema njihovim nalazima su studenti, koji su postigli zadovoljavajući i uspeh na ispitu, kasnije precenjivali stepen izraženosti sopstvene ispitne anksioznosti koja je bila izmerena u stvarnoj ispitnoj situaciji, dok su manje uspešni ispitanici u drugom vremenu merenja izveštavali o slabijoj ispitnoj anksioznosti, nego što je ta emocija zaista bila prisutna u prošlosti (Keuler & Safer, 1998).

- Takođe treba ispitati postojanje i prirodu povezanosti između u crte neuroticizma i preciznosti sećanja studenata na prošlu stresnu transakciju.

Kao što je u teorijskom delu rada napisano, nekoliko postojećih studija iz domena memorijskih distorzija sugerise sklonost osoba sa izraženom crtom neuroticizma da precenjuju intenzitet sopstvenih neprijatnih emocija iz prošlosti (Feldman Barrett, 1997, prema Safer et al., 2002; Safer & Keuler, 2002).

Pored ovih za sam predmet istraživanja najrelevantnijih ciljeva, disertacija obuhvata i nekoliko sekundarnih, ali nužnih ciljeva:

- Predviđeno je da se izvrši adaptacija onih mernih instrumenata koji do sada nisu korišteni na našoj populaciji, odnosno na srpskom govornom području: inventar za procenu ispitne anksioznosti – TAI (The Test Anxiety Inventory, Spielberger, 1980), inventar za procenu suočavanja sa stresnim zadacima – CITS (Coping Inventory for Task Stress, Matthews & Campbell, 1998) i upitnik za procenu perfekcionizma – APS-R (The Almost Perfect Scale-Revised, Slaney et al., 2001)¹⁵. I u ovom istraživanju će se proveriti faktorska struktura i psihometrijske karakteristike prevedenih upitnika.

3.3. HIPOTEZE I ISTRAŽIVAČKA PITANJA

Na osnovu ciljeva istraživanja moguće je postaviti sledeće hipoteze:

H1a): Očekuje se da će ispitanici sa povišenom ispitnom anksioznošću, koji su istovremeno koristili mehanizme suočavanja sa stresom usmerenim na problem, postići i bolji uspeh na kolokvijumu i niži skor na skali koja meri negativni afektivitet kao emocionalnu reakciju na stresor, a visok skor na skali koja registruje pozitivni afektivitet.

H1b): Očekuje se da će ispitanici sa izraženom ispitnom anksioznošću, koji su se oslanjali na mehanizme suočavanja sa stresom usmerenim na emocije i izbegavanje, postići i slabiji uspeh na kolokvijumu i viši skor na skali koja registruje negativni afektivitet, a niži skor na skali koja meri pozitivni afektivitet kao reakciju na stresor.

Ove hipoteze bazirane su na dosadašnjim rezultatima empirijskih studija, prema kojima ispitna anksioznost i uspeh kao ishod nisu u monotono negativnom, linearnom međusobnom odnosu. Proces, u okviru kojeg anksioznost dovodi do lošijeg uspeha na ispitima, sadrži u sebi veliki broj promenljivih koje imaju ulogu potencijalnih medijator varijabli (Cohen et al., 2008). U ovom istraživanju se iz široke lepeze mogući medijatori ispituju mehanizmi za suočavanje sa stresom. Pošto je relativno mali broj studija imao za cilj da objektivno izmeri prevladavajuće postupke studenata tokom samih *in vivo* ispita, aktuelno istraživanje pretenduje na to da dopuni postojeći i korpus naučnih saznanja o tome kako mehanizmi suočavanja sa stresom

¹⁵ Pre aktuelnog istraživanja organizovana je pilot studija (N=118), u okviru koje su proveravane faktorska struktura i psihometrijske karakteristike navedenih mernih instrumenata.

deluju u relaciji koja postoji između u ispitne anksioznosti u fazi konfrontacije i uspeha na testu znanja. Danas je već opšteprihvaćena tvrdnja, prema kojoj mehanizmi suočavanja sa stresom usmereni na problem predstavljaju adaptivan izbor u onim stresnim okolnostima, koje karakteriše već i stepen kontrolabilnosti (Lazarus & Folkman, 2004). S obzirom na to da ispitna situacija predstavlja događaj koji je ipak u velikoj meri podložan kontroli samih subjekata suočavanja, pretpostavka prema kojoj ovi mehanizmi suočavanja usmereni na problem potpomažu i postizanje boljeg uspeha na kolokvijumu čak i kod onih subjekata istraživanja koji doživljavaju visok stepen ispitne anksioznosti, čini se vrlo logičnom i utemeljenom. S druge strane, mehanizmi suočavanja usmereni na emocije i izbegavanje smatraju se mnogo manje primerenim strategijama prevladavanja u kontrolabilnim okolnostima, pa se shodno tome očekuje da će njihova primena doprineti slabijem uspehu na kolokvijumu.

Kao izlazna varijabla ispitivane stresne transakcije, pored uspeha, u ovom istraživanju uključeno je i emocionalno stanje studenata neposredno nakon polaganja kolokvijuma. U skladu sa već detaljno opisanim načinom rezonovanja, i u slučaju ovog ishoda se očekuje da će se mehanizmi suočavanja usmereni na problem pokazati kao medijator varijable, koje doprinose povoljnijim posledicama: više izraženim pozitivno obojenim osećanjima, a manje prisutnim negativnim emocijama kod ispitno anksioznih pojedinaca. Tako će se pretpostavljati da će dominantno oslanjanje na prevladavajuće strategije usmerene na emocije i izbegavanje rezultirati intenzivnijim negativnim afektivnim stanjem kod onih subjekata istraživanja, koji postižu visoke skorove na skali ispitne anksioznosti, kao i manje prisutnim pozitivnim osećanjima.

H2a): Pretpostavlja se da će ispitanici, koji imaju izraženiju ispitnu anksioznost, ali i razvijenije **resurse za suočavanje sa stresom** (optimizam i opšta samoefikasnost), birati mehanizme suočavanja usmerene na problem i da će koristiti te postupke na adaptivan način, što će zauzvrat rezultirati njihovim boljim uspehom na kolokvijumu, višim skorovima na skali koja meri pozitivni afektivitet, a manje izraženim negativnim osećanjima kao reakcijama na ispitnu situaciju.

H2b): Pretpostavlja se da će ispitanici, koji imaju više izraženu ispitnu anksioznost, a niže skorove na skalama koje mere resurse za suočavanje sa stresom (optimizam i opšta samoefikasnost), birati mehanizme suočavanja usmerene na emocije i izbegavanje i da će koristiti te postupke na neadaptivan način, što će zauzvrat rezultirati slabijim uspehom na kolokvijumu, višim skorovima na skali koja meri

negativni afektivitet, ali i manje izraženim pozitivnim ose anjima kao reakcijama na ispitnu situaciju.

Prethodne dve hipoteze istraživanja sadrže u sebi pretpostavku o postojanju tzv. moderirane medijacije. O ekivanje, prema kojem optimisti nije osobe i oni pojedinci koji imaju razvijeniji ose aj opšte samoefikasnosti biraju adaptivnije strategije za suo avanje sa stresom (u ovom slu aju sa ispitnom anksioznoš u), bazira se na velikom broju empirijskih rezultata (Baldwin, et al., 2003; Colodro et al., 2010; Gaudreau & Blondin, 2004, prema Thompson & Gaudreau, 2008; Luszczynska et al., 2005; Trouillet et al., 2009). Ova istraživanja potvr uju postojanje tendencije da optimisti i osobe sa razvijenom opštom samoefikasnoš u u kontrolabilnim situacijama biraju mehanizme suo avanja usmerene na problem. Me utim, pored adekvatnog *izbora* prevladavaju ih postupaka, za opisane individue tako e je karakteristi no da su izuzetno uspešne u *primeni* mehanizama suo avanja usmerenih na problem. Stoga se o ekuje da e ova dva ispitivana personalna resursa za suo avanje imati ulogu moderator varijabli ak u tri pretpostavljane relacije: a) delova e na odluku ispitno anksioznih pojedinaca o tome, na koje prevladavaju e strategije e se dominantno oslanjati (relacija stresor – medijator), b) od njihove razvijenosti zavisi e i uspeh u implementiranju suo avaju ih postupaka (relacija medijator – ishodi) i c) moderira e odnos izme u stepena izraženosti ispitne anksioznosti i postignutog uspeha na testu znanja i emocionalnog stanja ispitanika nakon ispitivane stresne transakcije (relacija stresor – ishod).

H3: O ekuje se da e oni ispitanici, koji imaju izraženu ispitnu anksioznost, a istovremeno postižu visoke skorove na skali koja registruje osobinu **neuroticizma**, birati mehanizme za suo avanje sa stresom usmerene na emocije i izbegavanje i da e koristiti te suo avaju e postupke na neadaptivan na in, što e zauzvrat rezultirati njihovim slabijim uspehom na kolokvijumu, višim skorovima na skali koja meri negativni afektivitet, a manje izraženim pozitivnim ose anjima kao reakcijama na ispitnu situaciju.

O ekivanja predo ena u prethodnoj hipotezi oslanjaju se na prili no jednozna ne empirijske nalaze o ulozi crte neuroticizma u stres-procesu. Potvr eno je da pojedinci sa izraženom osobinom neuroticizma tuma e ve i broj situacija kao prete e i opasne (Matthews et al., 2006), retko i neuspešno koriste strategije suo avanja usmerene na problem, a pretežno se oslanjaju na izbegavanje kao

dominantni mehanizam prevladavanja stresa (Carver, Scheier, & Weintraub, 1989, prema Hudek-Kneževi i Kardum, 2005). Inicijalno se da je ovakav samohendikepiraju i stil suoavanja u velikoj meri odgovoran za uestalije nepovoljne ishode stresnih transakcija: uspeh takvih osoba na kognitivnim zadacima tipično je slabiji, te stoga frekventno završavaju stres-procese sa izraženim negativnim emocionalnim reakcijama (Matthews et al., 2006). Prema tome, kao i u slučaju resursa za suoavanje, tako se i u ovom istraživanju očekuje da će se crta neuroticizma ponašati kao varijabla koja moderira odnos između stresora i izbora strategija za suoavanje, zatim relaciju mehanizmi prevladavanja – izlazne promenljive, a i vezu između stresora i varijabli ishoda.

H4a): Pretpostavlja se da će ispitanici, koji imaju izraženiju ispitnu anksioznost, ali i visoke skorove na subskali koja registruje maladaptivnu formu **perfekcionizma**, birati mehanizme za suoavanje sa stresom usmerenim na emocije i izbegavanje i da će koristiti te suoavajne postupke na neadaptivan način, što će zauzvrat rezultirati njihovim lošijim uspehom na kolokvijumu, višim skorovima na skali koja meri negativni afektivitet, a manje izraženim pozitivno obojenim osećanjima kao reakcijama na ispitnu situaciju.

H4b): Pretpostavlja se da će ispitanici sa više izraženom ispitnom anksioznošću i visokim skorovima na subskalama koje registruju adaptivne forme **perfekcionizma**, birati mehanizme za suoavanje sa stresom usmerenim na problem i da će koristiti te suoavajne postupke na adaptivan način, što će zauzvrat rezultirati njihovim boljim uspehom na kolokvijumu, višim skorovima na skali koja meri pozitivni afektivitet, a manje izraženim negativnim osećanjima kao reakcijama na ispitnu situaciju.

Dosadašnji rezultati istraživanja, koja smeštaju osobinu perfekcionizma u kontekst stres-procesa, svedoče o nekoliko relativno tipičnih tendencija maladaptivnih perfekcionista. Za razliku od zdravih perfekcionista (pojedinci sa izraženim adaptivnim perfekcionističkim tendencijama), maladaptivni perfekcionista se retko i manje uspešno oslanjaju na mehanizme suoavanja usmerene na problem (Zeigler-Hill & Terry, 2007). Izbegavanje predstavlja njihov najčešći izbor prevladavajućih postupaka, mada ni fenomeni poput samookrivljavanja, bega u fantaziju i ruminiranja nad sopstvenom inferiornošću nisu strane suoavajne strategije za ove individue (Dunkley et al., 2000; Zhang & Cai, 2012).

Nekoliko studija je kao svoj cilj istaklo ispitivanje relacije između u tipa perfekcionizma i emocionalnog reagovanja u školskom odnosno fakultetskom okruženju. Za adaptivne perfekcionista je karakteristično da doživljaju značajno veći broj pozitivno obojenih osećanja i da ređe imaju utisak da se nalaze u stresnim okolnostima. S druge strane, osobe sa više izraženim nezdravim perfekcionizmom često osciliraju između u mnogobrojnih negativnih afektivnih stanja (Aldea & Rice, 2006). Pretpostavka, prema kojoj adaptivni perfekcionista postižu zadovoljavajuće, pa čak i izuzetno dobre rezultate u akademskom domenu života, potvrđena je u velikom broju istraživanja (Flett, Blankstein & Hewitt, 2009; Nounopoulos et al., 2006; Rice & Ashby, 2007). Međutim, u slučaju školskog uspeha nezdravih perfekcionista rezultati nisu toliko jednoznačni. Iako je sasvim logično i opravdano očekivati da osobe sa izraženim maladaptivnim perfekcionista kim tendencijama postižu slabije rezultate tokom školovanja, nalazi dosadašnjih studija uopšte nisu dovoljno konzistentni: retko je dobijena statistički značajna korelacija između u ova dva fenomena (Flett et al., 2009). Upravo ovi iznenađenja i nalazi predstavljaju razlog za uključivanje osobine maladaptivnog perfekcionizma u aktuelno istraživanje. Prema našim očekivanjima, podvrste perfekcionizma figuriraju kao varijable koje istovremeno moderiraju odnos između u ispitne anksioznosti i izbora mehanizama suočavanja, relaciju između u ve primenjenih prevladavajućih postupaka i ishoda ispitivane stresne transakcije i vezu između u izraženosti ispitne anksioznosti i izlaznih varijabli stres-procesa.

3.3.1. Memorijske distorzije

H5: Očekuje se da će se ispitanici sa većim intenzitetom ispitne anksioznosti i drugih neprijatnih emocionalnih reakcija u odnosu na intenzitet emocija koji su zaista doživeli u prošlosti. Takođe, pretpostavlja se da će se subjekti sa izraženom crtom neuroticizma sa većim intenzitetom ispitne anksioznosti i drugih neprijatnih emocionalnih reakcija u poređenju sa ispitanicima, kod kojih je osobina neuroticizma manje izražena.

Ova hipoteza bazira se na činjenici da su mnogobrojna ona empirijska istraživanja, koja izveštavaju o opštoj tendenciji ljudi da precenjuju jačinu svojih stresnih reakcija i neprijatnih osećanja iz prošlosti (Keuler & Safer, 1998; Levine et al., 2001), mada u određenim studijama su dobijeni rezultati, prema kojima su se

ispitanici se ali nižeg intenziteta prošlih emocija (Walker, et al., 2003). Drugi deo hipoteze zasnovan je na rezultatima empirijskih studija, prema kojima su osobe sa visokim neuroticizmom sklonije precenjivanju intenziteta svojih neprijatnih emocija iz prošlosti (Levine, & Safer, 2002).

H6: Očekuje se da će se ispitanici, koji su postigli bolji uspeh na kolokvijumu, sećati jačeg intenziteta ispitne anksioznosti i drugih neprijatnih emocionalnih reakcija u poređenju sa ispitanicima, koji su postigli slabiji uspeh na kolokvijumu.

Ova hipoteza formulisana je u skladu sa rezultatima koje su Kojler i Sejfer dobili u studiji, čiji nacrt umnogome podseća na aktuelno istraživanje. Njihovi nalazi su ukazali na postojanje sledeće pravilnosti: one osobe, koje su već znale da su bile uspešne na ispitu, pokazale su jasnu tendenciju precenjivanja sopstvene ispitne anksioznosti pre ispitne situacije (Keuler & Safer, 1998).

H7: Očekuje se da će se utvrditi statistički značajne razlike između u prevladavanju njihovog postupaka, koje su ispitanici koristili tokom polaganja kolokvijuma, a izveštavali o njima neposredno nakon ispitne situacije, i mehanizama suočavanja, o kojima su subjekti u svojim sećanjima izveštavali mesec dana nakon kolokvijuma.

Postoji izuzetno mali broj empirijskih studija, koje su ispitivale tačnost sećanja ljudi na njihovo suočavanje sa stresnim okolnostima iz prošlosti. Očekivanje formulisano u ovoj poslednjoj hipotezi oslanja se na vrlo uopšten i nedovoljno precizan zaključak pojedinih istraživača memorijskih distorzija, prema kojem retrospektivni način prikupljanja podataka o suočavanju nije dovoljno pouzdan (Ptacek et al., 1994, prema Stone et al., 1998; Schwartz et al., 1999, prema Todd et al., 2004). Proverom ove pretpostavke pokušaćemo da dobijemo tačnije i detaljnije podatke o greškama u sećanju na prevladavanje iz prošlosti.

3.4. UZORAK ISPITANIKA

Istraživanje je sprovedeno na prigodnom uzorku od ukupno 263 ispitanika. Subjekti istraživanja bili su studenti odseka za psihologiju i germanistiku Filozofskog fakulteta u Novom Sadu. Ispitanici su heterogeni po polu i godini studija (Tabela 1).

Tabela 1

Opis uzorka

Odsek	Pol		Godina studija				Ukupno
	Muški	Ženski	I	II	III	IV	
Psihologija	16	140	0	0	156	0	156
Germanistika	17	90	56	23	12	16	107

3.5. ORGANIZACIJA I TOK ISTRAŽIVANJA

Prikupljanje podataka za potrebe istraživanja obavljeno je u periodu od 2010. do 2012. godine i odvijalo se u dve faze, odnosno podrazumevalo je dva vremena merenja.

Prva faza ispitivanja bila je vezana za vreme polaganje kolokvijuma, što za studente predstavlja situaciju sa visokim stresogenim potencijalom (Whitaker Sena et al., 2007), s obzirom na činjenicu da uspeh na tim predispitnim testovima u velikoj meri doprinosi krajnjoj oceni iz konkretnog nastavnog predmeta. Ispitanici su popunjavali merne instrumente neposredno pre i odmah nakon polaganja kolokvijuma. Pre nego što su pristupili rešavanju testa znanja iz konkretnog predmeta, studenti su popunjavali upitnik koji procenjuje stepen izraženosti sopstvene ispitne anksioznosti. Neposredno nakon polaganja kolokvijuma ispitanici su popunili sledeće merne instrumente: skalu za registrovanje konkretnih strategija za suočavanje sa stresom, na koje su se oslanjali tokom ispitne situacije, upitnik koji meri adaptivne odnosno maladaptivne perfekcionističke tendencije, skalu za procenu crte neuroticizma, merne instrumente koji procenjuju optimizam i samoefikasnost, kao i skalu koja meri njihovo trenutno emocionalno stanje. Uspeh na kolokvijumu izražen je brojem poena koji je konkretni student postigao na testu znanja.

Drugo vreme merenja organizovano je mesec dana posle prve faze istraživanja. U ispitivanju su učestvovali isti studenti, koji su popunjavali upitnike i u prvom vremenu merenja. Ispitanicima je zadat paket sledećih mernih instrumenata: skala ispitne anksioznosti, upitnik namenjen proceni strategija za suočavanje sa stresom i skala koja meri pozitivni i negativni afektivitet. Prema tome, rečeno je o mernim instrumentima koji su već bili zadati u prvoj fazi merenja, a koji su tada imali

za cilj da registruju konkretna osebnost i ponašanja koje su ispitanici doživljavali i ispoljavali u realnoj ispitnoj situaciji. Iako su u drugom vremenu merenja upotrebljene iste skale, uputstvo za njihovo popunjavanje je ovom prilikom bilo drugačije u odnosu na instrukcije u prvom vremenu merenja. Od ispitanika se sada tražilo da se prisete stepena izraženosti ispitne anksioznosti i drugih emocija, koje su doživeli pre mesec dana tokom ispitivane ispitne situacije, kao i konkretnih strategija za suočavanje sa stresom, na koje su se tada oslanjali. Na ovaj način stvorila se mogućnost upoređivanja rezultata iz dva odvojena vremena merenja i provere tačnosti sebnosti subjekata istraživanja.

Pored zadavanja standardnog uputstva za ulazak u test-situaciju, posebno je naglašena anonimnost ispitanika i dobrovoljnost u estvovanju (svaki ispitanik je potpisao saglasnost za ulazak u istraživanje u istraživanju – formular za saglasnost u istraživanju videti u Prilogu 8.1.). Ovi postupci imali su za cilj da motivišu ispitanike na saradnju i davanje iskrenih odgovora. Pojedini ajtemi iz upotrebljenih skala odnose se na pojave koje su društveno vrlo cenjene. Kako bi se smanjilo davanje socijalno poželjnih odgovora, ispitanicima nije saopšteno šta instrumenti tačno procenjuju.

Ukupno vreme za popunjavanje materijala pre polaganja kolokvijuma iznosilo je u proseku 10 minuta, dok je za rešavanje upitnika koji su zadati nakon završetka predispitnog testa bilo potrebno okvirno pola sata. U drugom vremenu merenja subjekti su popunjavali bateriju mernih instrumenata u proseku od 20-30 minuta. Ispitanici nisu izveštavali o teškoćama u razumevanju uputstava, niti su uočeni drugi faktori koji bi remetili tok ispitivanja.

3.6. VARIJABLE ISTRAŽIVANJA I INSTRUMENTI ZA PRIKUPLJANJE PODATAKA

Za prikupljanje podataka od ispitanika upotrebljeno je sedam upitnika:

- Za procenu **ispitne anksioznosti** koristila se skala the Test Anxiety Inventory (TAI, Spielberger, 1980). Ovaj instrument predstavlja trenutno najkvalitetniji i najefikasniji inventar za procenu stepena izraženosti ispitne anksioznosti kod srednjoškolaca i studenata (Chapell et al., 2005). U skladu sa namerom i dodatnim ciljevima ovog istraživanja TAI je preveden na srpski jezik. Kako bi se proverio kvalitet srpske verzije upitnika, pre sprovođenja istraživanja prikazanog u ovoj disertaciji, organizovana je jedna pilot studija (N=118). Radi obezbeđivanja tačnosti

kvalitetnijeg prevoda skale, a samim tim i radi smanjivanja verovatno e pojave pristrasnosti rezultata kao posledice jezi kih problema, u pilot studiji je upotrebljena tehnika dvosmernog prevo enja. Prvi korak je podrazumevao detaljnu jezi ku analizu TAI-a na engleskom jeziku, a zatim je jedan prevodilac preveo upitnik na srpski jezik. U slede em koraku je drugi prevodilac, koji nije u estvovao u prvobitnom prevo enju, srpsku verziju ponovo „vratio“ na engleski jezik. Potom je usledilo pore enje obe verzije skale na engleskom jeziku. Analizom jezi kih (a i „psiholoških“) sli nosti i razlika koje su se pojavile u dve skale na engleskom jeziku postala je mogu a identifikacija onih stavki, koje su usled prevoda izgubile neke kvalitete (npr. postale su manje jasne, precizne i sl.). Ovakvih „problematih“ ajtema bilo je malo, stoga su potrebne jezi ke korekcije podrazumevale samo minimalne promene u upitniku na srpskom jeziku. Na ovaj na in pripremljena skala potom je primenjena u aktuelnom istraživanju.

TAI sadrži 20 ajtema i predstavlja operacionalizaciju dve glavne komponente konstrukta ispitne anksioznosti: brige (zabrinutost zbog posledica potencijalnog neuspeha na ispitu) i senzitivnosti (reakcije autonomnog nervnog sistema, koje su nastale usled izloženosti stresu u ispitnoj situaciji). Kao primer za stavku koja je namenjena proceni brige može da posluži tvrdnja: „Pomisao da u loše uraditi test ometa mi koncentraciju.“. Ajtem „Pred ispit se ose am veoma napeto.“ predstavlja primer tvrdnje za pokušaj operacionalizacije senzitivnosti. Odgovori su ponu eni u formi etvorostepene skale Likertovog tipa, a ispitanici je trebalo da se izjasne da li su u tvrdnji opisane emocije i/ili misli prisutne kod njih u aktuelnoj ispitnoj situaciji i u kojoj meri: „uopšte“, „pomalo“, „u velikoj meri“ i „u potpunosti“. Kada je u drugom vremenu merenja TAI ponovo zadat, uputstvo za popunjavanje upitnika se promenilo – ovog puta se od subjekata tražilo da se prisete nivoa ispitne anksioznosti koji su ose ali u ispitnoj situaciji od pre mesec dana.

U literaturi su prisutni zadovoljavaju i, pa ak i prili no visoki indikatori unutrašnje konzistentnosti upitnika: Kronbahovi alfa koeficijenti za itavu skalu kre u se od .80 do .95 (Head, 1981, prema Quinn, Engley, & Knight, 1991; Speilberger et al., 1978, prema Marszalek, 2009), što svedo i o visokoj pouzdanosti TAI-a. Na nivou subskala instrument se tako e pokazuje kao relijabilan: alfa koeficijent za dimenziju brige iznosi .88, dok je ovaj indikator za subskalu senzitivnosti .90 (Williams, 1994). Test-retest metoda potvr uje adekvatnu pouzdanost upitnika (Spielberger, 1980, prema Chapell et al., 2005). Kao pokazatelje zadovoljavaju e validnosti skale

istraživa i navode srednje do visoke korelacije (.51 – .82) sa drugim postojećim merama ispitne anksioznosti (Williams, 1994).

Na uzorku koji je prikupljen u ovoj studiji, TAI se tako e pokazao kao relativno visoko pouzdana skala: Kronbahov alfa koeficijent unutrašnje konzistentnosti za celokupan upitnik je .92, za subskalu senzitivnosti iznosi .87, dok je ovaj isti indikator relijabilnosti za dimenziju brige .84¹⁶.

- Za ispitivanje **strategija za suoavanje sa stresom** upotrebljen je upitnik CITS (Coping Inventory for Task Stress, Matthews & Campbell, 1998). S obzirom na to da je rečeno mernom instrumentu za koji nije postojao prevod na srpski jezik i koji do sada nije korišćen na našem govornom području, bilo je neophodno da se prvo izvrši njegova adaptacija u okviru pilot studije (N=118) sprovedene pre aktuelnog istraživanja. I u slučaju ove skale primenjena je tehnika dvosmernog prevođenja. Upitnik se razlikuje od većine inventara namenjenog za ispitivanje suoavanja po tome što se tvrdnje direktno odnose na suoavanje sa posebnom vrstom stresora – sa situacijama koje podrazumevaju izvršavanje raznih kognitivnih zadataka. S obzirom na činjenicu da se u ovom istraživanju ispitivanje vršilo u ispitnoj situaciji, ova skala predstavlja vrlo pogodan merni instrument. CITS sadrži 21 stavku, koje se po autorima raspoređuju u tri subskale: dimenziju koja procenjuje suoavanje usmereno na zadatak, subskalu koja meri suoavanje usmereno na emocije i faktor koji operacionalizuje izbegavanje kao strategiju prevladavanja stresa (Matthews, 2006). Primeri stavki iz upitnika su sledeći: „Jako sam se koncentrisao/la na uspešno rešavanje zadataka.” (suoavanje usmereno na zadatak), „Unapred sam brinuo/la kako u rešiti preostale zadatke.” (suoavanje usmereno na emocije) i „Zaključio/la sam da su moji napori uzaludni i prestao/la sam da se trudim.” (izbegavanje). Instrument je sastavljen u formi petostepene skale Likertovog tipa. Po rečima autora upitnik poseduje zadovoljavajuće psihometrijske karakteristike: Kronbahovi alfa koeficijenti pouzdanosti kreću se između .84 i .88 za svaku subskalu (Matthews, Hillyard, & Campbell, 1999). Na našem uzorku, u prvom vremenu merenja Kronbahov alfa koeficijent za subskalu suoavanja usmerenog na zadatak iznosi .80, za faktor koji meri suoavanje usmereno na emocije je .85, dok je pouzdanost dimenzije izbegavanja .77. U drugom vremenu merenja dobijeni su sledeći rezultati: .75-.85.

¹⁶ S obzirom na to da je TAI jedan od upitnika koji je u ovom istraživanju zadavan u dva različita navrata, gore navedeni rezultati potiču iz prvog vremena merenja. U drugom vremenu merenja alfa koeficijent pouzdanosti za celokupnu skalu je .94, za dimenziju emocionalnosti iznosi .89, a za subskalu brige .88.

- Za ispitivanje **perfekcionizma** primenjen je upitnik the Almost Perfect Scale-Revised (APS-R, Slaney et al., 2001). Instrument je u okviru ve pomenutog pilot istraživanja prvi put preveden na srpski jezik na ve opisan na in. Skala je sa injena od 24 stavke i ima format sedmostepene skale Likertovog tipa. Upitnik se sastoji od tri subskale, od kojih dve mere adaptivni (visoki standardi i urednost), a jedna maladaptivni perfekcionizam (diskrepanca) (Vandiver & Worrell, 2002). Visoki standardi je faktor koji se po autorima sastoji od 7 ajtema, namenjenih za registrovanje sklonosti osobe da postavlja visoka personalna o ekivanja („U svemu što radim maksimalno se trudim.“). etiri tvrdnje iz dimenzije urednosti opisuju individue koje izuzetno cene red i disciplinu („Smatram da stvari treba da stoje tamo gde im je i mesto.“). Subjekti koji postižu visoke skorove na subskali diskrepance postavljaju sebi vrlo visoke standarde, me utim, istovremeno su konstantno optere eni utiskom da nisu u stanju da ispune sopstvena o ekivanja („Retko ose am da je ono što sam uradio/la dovoljno dobro.“). U literaturi se nailazi na nemali broj studija, koje su kako pomo u eksplorativnih tako i preko konfirmativnih faktorskih analiza uspele da potvrde opisanu strukturu instrumenta (Ashby & Rice, 2002, prema Nounopoulos et al., 2006; Rice, Ashby, & Slaney, 2007; Vandiver & Worrell, 2002). U prethodnim istraživanjima najpouzdanijom se pokazala subskala diskrepance (Kronbahova alfa se kretala od .92 do .96), dok je interna konzistentnost za druge dve dimenzije naj eš e izme u .82 i .86 (Wei et al., 2007). Na uzorku prikupljenom za potrebe ove disertacije alfa koeficijent pouzdanosti za subskalau koja meri visoke standarde kao i za dimenziju urednosti iznosi .86, dok je ovaj indikator .94 za faktor koji registruje diskrepancu. Konvergentna validnost APS-R-a potvr ena je postojanjem visokih korelacija sa drugim upitnicima namenjenim za registrovanje perfekcionizma (Rice & Ashby, 2007). Nadalje, postoje a istraživanja svedo e o visokoj pozitivnoj povezanosti izme u akademskog uspeha i subskale visokih standarda (Vandiver & Worrell, 2002), a utvr ene su i statisti ki zna ajne pozitivne korelacije izme u dimenzije diskrepance i skorova koje ispitanici dobijaju na merama depresije i anksioznosti (Nounopoulos et al., 2006).
- Life Orientation Test-Revised (LOT-R; Scheier, Carver, & Bridges, 1994) je skala pomo u koje se ispituje **dispozicioni optimizam**. Instrument se sastoji od 10 ajtema, od kojih etiri predstavljaju tzv. *filler-e*, tri stavke su formulisane u pozitivnom pravcu („Uglavnom o ekujem da e mi se desiti više dobrih nego loših

stvari.“), dok su preostala tri ajtema negativno konotirana („Gotovo nikada ne o ekujem da e se stvari odvijati onako kako ja želim.“). Odgovori se daju na petostepenoj skali Likertovog tipa. Prema autorovim re ima upitnik meri jednu bipolarnu dimenziju koja je ome ena ekstremima dispozicionog optimizma, s jedne strane, i dispozicionog pesimizma, s druge strane (Roysamb & Strype, 2002, prema Jovanovi i Gavrilov-Jerkovi , 2013). Postoje e studije s podru ja SAD-a svedo e o zadovoljavaju oj pouzdanosti skale: Kronbahovi alfa koeficijenti se naj eš e kre u u intervalu izme u .67 i .80 (Vautier, Raufaste, & Cariou, 2003). Dosadašnja istraživanja vršena na srpskom govornom podru ju prili no precizno repliciraju navedene rezultate (Jovanovi i Gavrilov-Jerkovi , 2013). Na uzorku prikupljenom za potrebe ove disertacije Kronbahov indeks pouzdanosti iznosi .83. Validacione studije vršene pomo u LOT-R-a sugerišu visoke pozitivne korelacije izme u optimizma i drugih konstrukata iz domena pozitivne psihologije, poput opšte dobrobiti, generalne samoefikasnosti, nade i sl., a višestruko su potvr ene i relacije koje postoje izme u pesimizma, s jedne strane, i osobine neuroticizma, s druge strane (Vautier, Raufaste, & Cariou, 2003; Jovanovi i Gavrilov-Jerkovi , 2013).

- Za ispitivanje fenomena **opšte samoefikasnosti** primenjena je srpska verzija skale the General Self-Efficacy Scale (GSE, Schwarzer & Jerusalem, 1995). Upitnik sadrži 10 ajtema („I kada sam u nevolji, obi no mogu da smislim rešenje.“) i ispituje opštu samoefikasnost kao specifi an li ni resurs za suo avanje sa stresom. Odgovori se beleže na etvorostepenoj skali Likertovog tipa. Pretpostavka o unidimensionalnosti instrumenta potvr ena je upotrebom konfirmativne faktorske analize (Scholz et al., 2002, prema Luszczynska, Gutiérrezz-Dona, & Schwarzer, 2005). U postoje im inostranim istraživanjima koeficijenti interne konzistencije kre u se od .86 do .94 (Luszczynska, Scholz & Swarzer, 2005), a na doma oj populaciji ovaj indeks je iznosio .87 (Jovanovi & Gavrilov-Jerkovi , 2013; Gavrilov-Jerkovi , Jovanovi , Žuljevi , & Brdari , 2013), što smešta GSE u kategoriju visoko pouzdanih upitnika. Na našem uzorku Kronbahova alfa iznosi .88.

- Za ispitivanje **crte neuroticizma** koriš ena je subskala neuroticizma iz „Big Five” inventara li nosti (Big Five Inventory – BFI, John, Donahue, & Kentle, 1991). Neuroticizam ili negativna emocionalnost sadrži indikatore sklonosti ka doživljavanju negativnih emocija i generalno povišene reaktivnosti (olovi , Mitrovi i Smederevac, 2005). Ova subskala se sastoji od 8 ajtema i sastavljena je u formi

petostepene skale Likertovog tipa. Osobina neuroticizma koriš ena je kao jezgro ajtema, a na nju su nadovezane informacije elaborativnog, razjašnjavaju eg ili kontekstualnog tipa (Goldberg & Kilkowski, 1985, prema John & Srivastava, 1999). Na ameri kim i kanadskim uzorcima celokupni BFI, pa i sama subskala neuroticizma, pokazuje se kao relijabilna mera (alfa koeficijenti se naj eš e kre u od .75 do .90) (John & Srivastava, 1999; olovi , 2012), a na našoj populaciji su do sada tako e dobijani uglavnom zadovoljavaju i pokazatelji relijabilnosti (.73 – .77) (olovi , 2012). Kronbahova alfa na uzorku iz ovog istraživanja iznosi .78. U dosadašnjim istraživanjima, konvergentna i diskriminativna validnost upitnika bila je zadovoljavaju a (olovi i sar., 2005).

- Za procenu emocionalnog stanja odnosno **pozitivnog i negativnog afektiviteta** primenjen je upitnik Srpski inventar afekta baziran na PANAS-u (SIAB-PANAS, Mihi , Novovi , olovi , & Smederevac, in press). Re je o skali koja predstavlja prevedenu i adaptiranu verziju poznatog ameri kog instrumenta PANAS (Watson, Clark, & Tellegen, 1994). Ovaj instrument služi proceni emocionalnog stanja, u kojem se ispitanik trenutno nalazi ili u kojem se nalazio u odre enom periodu koji je relevantan za konkretno istraživanje. SIAB-PANAS sastoji se od 20 kratkih ajtema (10 namenjenih za procenu pozitivnog, a 10 za merenje negativnog afektiviteta), koji su formulisani u formi konkretnog ose anja, pri emu ispitanik treba na petostepenoj skali Likertovog tipa da nazna i do koje mere je specifi na emocija (bila) prisutna kod njega. Mere relijabilnosti dobijene u prethodnim studijama sugerišu da je re o visoko pouzdanoj skali: Kronbahova alfa kretala se izme u .80 i .83 za negativni afektivitet i .76 i .85 za pozitivni afektivitet (Jovanovi , 2010; Jovanovi i Gavrilov-Jerkovi , 2013). Na uzorku prikupljenom za potrebe ovog istraživanja alfa koeficijent interne konzistentnosti kroz razli ita vremena merenja kre e se za subskalu pozitivne emocionalnosti od .84 do .92, dok je ovaj pokazatelj u opsegu od .87 do .91 za dimenziju negativnog afektiviteta. Validnost SIAB-PANAS-a proveravana je kroz povezivanje ovog upitnika sa drugim postoje im merama raspoloženja, razli itih vrsta psihopatoloških simptoma i osobina li nosti. Tako su, na primer, utvr ene statisti ki zna ajne pozitivne korelacije izme u depresivnosti i anksioznosti, s jedne strane, i visokih skorova koje ispitanici postižu na dimenziji negativnog afektiviteta (Novovi i sar., 2008).

S obzirom na injenicu da su u aktuelnom istraživanju u estvovali studenti koji poha aju dve razli ite studijske grupe i pripadaju razli itim godinama studija

(Tabela 1) testovi znanja, koje su oni tokom polaganja kolokvijuma popunjavali, me usobno su se razlikovali. Kako bi se stvorila mogućnost me usobnog uporeivanja postignutog **uspeha** na kolokvijumu, poeni koji su ispitanici postigli na testovima znanja pretvoreni su u postotke. Utvrđeni raspon skorova kretao se od 6.52 do 100, aritmetička sredina iznosila je 69.29, a standardna devijacija bila je 21.15.

3.7. STATISTIČKA OBRADA PODATAKA

Po završetku ispitivanja kreirana je elektronska baza prikupljenih podataka. Za statističku analizu korišćeni su računarski programski paketi SPSS for Windows, verzija 15.0, program FACTOR, verzija 9.2 (Lorenzo-Seva & Ferrando, 2013), makro PROCESS (Hayes, 2013).

U skladu sa postavljenim hipotezama, u ovom istraživanju su od raspoloživih procedura statističke obrade upotrebljene sledeće:

Eksplorativna faktorska analiza – U ovom istraživanju je za potrebe prikupljanja podataka ispitanicima zadato sedam upitnika, od kojih tri do sada nisu bila korišćena na našim prostorima: upitnik za procenu ispitne anksioznosti TAI (The Test Anxiety Inventory, Spielberger, 1980), skala za ispitivanje strategija za suočavanje sa stresom CITS (Coping Inventory for Task Stress, Matthews & Campbell, 1998) i upitnik za registrovanje perfekcionizma APS-R (The Almost Perfect Scale-Revised, Slaney et al., 2001). Kao što je u odeljku o mernim instrumentima već naglašeno, prvi korak adaptacije ovih skala podrazumevao je njihovo prevođenje sa engleskog na srpski jezik upotrebom tehnike dvosmernog prevođenja. Nakon ovog sledilo je utvrđivanje faktorske strukture prostora merenja ovih upitnika na prikupljenom uzorku. S obzirom na to da TAI, CITS i APS-R ne predstavljaju nove merne instrumente i da su ove skale relativno često primenjivane u inostranim studijama, postoje mnogobrojni empirijski nalazi o do sada ustanovljenim faktorskim strukturama ovih upitnika. Nas je zanimalo, da li skale prevedene na srpski jezik poseduju identične faktorske strukture kao i originalni upitnici.

Uzimajući u obzir veličinu uzorka ispitanika, testiranih za potrebe ove disertacije (263 subjekata), primena konfirmativne faktorske analize nije se činila opravdanom, stoga je doneta odluka da se upotrebi eksplorativna faktorska analiza (EFA). Podaci su obrađivani pomoću programa FACTOR, verzija 9.2 (Lorenzo-Seva & Ferrando, 2013). Kao glavni kriterijum za određivanje broja dimenzija koje će biti

zadržane u daljnjim analizama, oslanjali smo se na tzv. paralelnu analizu (PA, Horn, 1965)¹⁷. U literaturi nailazimo na ubedljive nalaze koji sugerišu da u slučaju faktorizacije ordinalnih varijabli (što uključuje i Likertove formate odgovora) polihori ne korelacije (korelacije koje podrazumevaju kontinualnu prirodu promenljivih „prisilno“ svedenih na ordinalni nivo merenja) predstavljaju bolju opciju od Pearsonovih produkt-moment korelacija, i da bi i PA tako e trebalo bazirati na ovom tipu korelacija (Holgado–Tello, Chacón–Moscoso, Barbero–García, & Vila–Abad, 2012). PA sugeriše da je potrebno zadržati samo one faktore, iji su karakteristi ni koreni ve i od karakteristi nih korena koje je mogu e dobiti na osnovu slu ajnih podataka sa analognim osobinama. Ovaj postupak obezbe uje egzaktnu bazu za eliminisanje dimenzija, ija je varijansa manja od one, koja bi bila o ekivana kod slu ajnih podataka, dakle, zadržava se onaj broj faktora, koliko ima karakteristi nih korena stvarnih podataka koji su ve i od svojih slu ajnih parnjaka (Suboti , 2013). Odabrana je operacionalizacija paralelne analize zasnovana na metodu ekstrakcije faktorske analize minimalnog ranga (PA-MRFA), jer nalazi sugerišu da je re o preciznijoj varijanti od originalne Hornove implementacije (Suboti , 2013; Timmerman & Lorenzo–Seva, 2011).

Kao dopuna paralelnoj analizi izvršena je i procena broja dimenzija na osnovu Hull postupka (Lorenzo–Seva, Timmerman, & Kiers, 2011). Logika ovog metoda zasniva se na pokušaju identifikacije modela sa optimalnim balansom između indikatora slaganja (tj. „fita“) modela i broja njegovih parametara. Simulacije ukazuju na to da je re o vrlo preciznom postupku i dobrom komplementu paralelnoj analizi (Lorenzo–Seva et al., 2011).

Multipla medijaciona analiza – Medijaciona analiza je statistički metod koji pruža odgovor na pitanje *kako* jedna pojava (ulazna ili nezavisna/prediktorska promenljiva – X) prenosi svoje efekte na neki drugi fenomen (izlazna/ishodna promenljiva ili zavisna/kriterijumska varijabla – Y). Preciznije re eno, ovaj postupak omogućava dobijanje saznanja o prirodi *mehanizma* preko kojeg X „procesno“ deluje na Y (Hayes, 2013; Kenny, 2014). Jednostavni medijacioni model predstavlja bilo

¹⁷ Iako se Kaiser-Gutmannovo pravilo (kriterijum karakteristi nog korena) i dan danas upotrebljava kao naj eš i kriterijum za definisanje broja faktora u okviru EFA, evaluacije svede e o tome da je re o pokazatelju koji tendira ka zadržavanju neopravdano prevelikog broja dimenzija (Suboti , 2013), pa stoga on ne e biti upotrebljen u ovoj studiji. Zatim, zbog velike koli ine subjektivnosti, na koju se istraživa nužno oslanja prilikom interpretiranja Scree-testa kao tako e rasprostranjenog kriterijuma za odre ivanje broja faktora, i ovaj metod je procenjen kao nedovoljno pouzdan i advekatan za potrebe EFA u aktuelnom istraživanju.

koji sistem, u kojem je pretpostavljeno da barem jedan antecedent utiče na određeni istraživan ishod *preko* jedne intervenišuće, u ovom slučaju medijatorske varijable (M). Jednostavnu medijacionu analizu moguće je opisati pomoću četiri distinktivna koraka: 1) utvrđivanje postojanja korelacije između prediktorske (X) i kriterijumske varijable (Y); 2) utvrđivanje postojanja korelacije između ulazne promenljive i medijatora (M), pri čemu u regresionoj jednačini M predstavlja kriterijumsku varijablu, a X je prediktor; 3) utvrđivanje da medijator utiče na izlaznu varijablu, pri čemu je u regresionoj jednačini Y tretiran kao kriterijumska varijabla, dok X i M predstavljaju prediktore; 4) utvrđivanje da M posreduje u vezi koja postoji između X i Y varijabli (Kenny, 2014). Prema tome, jedna pretpostavljena putanja predstavlja proveravanje postojanja *direktnog efekta* X na Y (delovanje X na Y koje nije ostvareno preko M), a druga putanja podrazumeva testiranje *indirektnog efekta* (delovanje X na Y preko M) (Hayes, 2013).

U istraživanju predstavljenom u ovoj disertaciji, ispitna anksioznost predstavljala je ulaznu varijablu, uspeh na kolokvijumu i pozitivni odnosno negativni afektivitet nakon ispitne situacije tretirani su kao ishodi, dok su tri kategorije mehanizama suočavanja bili pretpostavljeni medijatori (detalje videti u poglavlju u kome su prikazani rezultati multiple medijacione analize). Kada postoji više pretpostavljenih medijatora, medijaciona analiza može da bude sprovedena posebno za svaki medijator ili simultano za sve medijatore. Prednost simultanog posmatranja medijatora je u mogućnosti utvrđivanja da li su dobijene medijacije nezavisne od delovanja drugih medijatora, pri čemu je preduslov da su medijatori konceptualno distinktni i ne suviše međusobno korelirani (Kenny, 2014). U slučaju medijatora u ovom istraživanju (strategije suočavanja usmerene na zadatak, prevladavaju i postupci usmereni na emocije i izbegavanje) zadovoljene su obe pretpostavke. Naime, korelacije sve tri varijable kreću se oko .30 (videti u Prilogu 8.9.) i reče je o tri distinktna hipotetska mehanizma. Istovremeno, sva tri mehanizma prevladavanja deo su jedinstvenog teorijskog konstrukta i otkrivano deluju simultano, te je njihovo istovremeno medijatorsko posmatranje teorijski utemeljeno.

Podaci su obrađivani pomoću makroa PROCESS (Hayes, 2013), koji omogućava vršenje složenih medijacionih i moderacionih analiza zasnovanih na pristupu običnih najmanjih kvadrata (eng. Ordinary Least Squares, OLS). U svim analizama vršene su statističke korekcije heteroskedasticiteta, a procene značajnosti

efekata zasnovane su na pristupu samouzorkovanja (*eng. bootstrapping*), sa 5000 podrazumevanih generisanih uzoraka.

Moderirana medijaciona analiza – Moderirana medijaciona analiza, tako e poznata i kao kondicionalna proces analiza, predstavlja statisti ki postupak, u kojem se pored ulazne (X), izlazne (Y) i medijator (M) varijable uvodi u etvrta vrsta promenljive, tzv. moderator (W). U okviru ovog statisti kog metoda proverava se da li moderator menja posredovane veze izme u setova istraživanih varijabli i utvr uje se na kom nivou moderator varijable postoji statisti ki zna ajna moderirana medijacija (Hayes, 2013).

Podaci su i u ovom slu aju obra ivani pomo u makroa PROCESS, a koriš en je model 59 (dijagram modela videti u poglavlju, u kojem su prezentovani rezultati moderiranih medijacija). Ovaj model proverava da li i na kom nivou moderator varijabla menja: a) relacije koje postoje izme u ulazne varijable i medijatora, b) vezu izme u medijatora i izlazne promenljive, c) direktnu vezu izme u ulazne varijable i izlazne promenljive u prisustvu medijatora i d) sve indirektno relacije izme u ulazne i izlazne varijable preko uticaja medijatora. I u ovim analizama vršene su korekcije heteroskedasticiteta, a procene zna ajnosti su tako e zasnovane na samouzorkovanju ($K=5000$).

Za testiranje hipoteza, koje se odnose na memorijske distorzije, koriš ena je **multivarijaciona analiza kovarijanse za ponovljena merenja**.

4. REULTATI ISTRAŽIVANJA

4.1. EKSPLOLATIVNE FAKTORSKE ANALIZE

4.1.1. Eksplorativna faktorska analiza – TAI_1

U eksplorativnoj faktorskoj analizi, koja je vršena na upitniku TAI_1 (prvo vreme merenja, pre polaganja kolokvijuma), po etni skup varijabli sa injavalo je 20 ajtema iz TAI-a. Stavke su podvrgnute faktorskoj analizi neponderisanih najmanjih kvadrata (ULS) izvršenoj nad matricom polihorinih korelacija. KMO je iznosio visokih .94, sa statisti ki zna ajnim Bartlettovim testom: $\chi^2(190, N = 263) = 2417, p < .001$. Kao što se iz Tabele 2 jasno uo ava, PA sugeriše zadržavanje jednog faktora, pošto procenti objašnjene varijanse stvarnih podataka ve nakon prve dimenzije

postaju manji od onih koji su otkrivani na osnovu sluzaj. Hull postupak (zasnovan na automatski odabranom *komparativnom indeksu fita* – CFI) potvrjuje ovaj zakljak. Shodno ovim nalazima zadrzan je jedan faktor koji objašnjava 47% zajedni ke varijanse. Rezultati faktorske analize prikazani su u Tabeli 3.

Tabela 2

Izvod iz rezultata paralelne analize TAI_1 upitnika

Varijabla	Procenat objašnjene varijanse stvarnih podataka	Kriterijum aritmeti ke sredine	Kriterijum 95. percentila
1	50.0*	10.3	11.3
2	7.8	9.4	10.1

Napomena: * Predloženi broj dimenzija: 1

Tabela 3

Rezultati faktorske analize TAI_1 upitnika

Rb.	Ajtemi	F1	Komunaliteti
8	Pred ispit se ose am veoma napeto.	-.79	.62
11	Veoma sam napet/a tokom ispita.	-.77	.59
14	ini mi se da u sam/a sebe sabotirati tokom testa.	-.76	.58
16	Pred ispit sam veoma zabrinut/a.	-.76	.58
20	Imam utisak da u se toliko unervoziti tokom ispita da u zaboraviti stvari koje ina e znam.	-.75	.56
15	Ose am da u pani iti tokom ispita.	-.73	.54
4	ini mi se da u se blokirati tokom rešavanja testa.	-.72	.52
12	Voleo/la bih da se ne brinem toliko zbog ispita.	-.72	.52
18	Pred ispit mi jako lupa srce.	-.70	.49
7	Pomisao da u loše uraditi test ometa mi koncentraciju.	-.69	.48
19	Mislim da uprkos svim svojim naporima ne u mo i da prestanem da brinem nakon ispita.	-.68	.46

6	Brine me da što u se više truditi pri rešavanju testa, postaja u sve zbunjeniji/a.	-.67	.44
9	Veoma sa nervozan/na zbog testa, iako sam se dobro pripremio/la.	-.65	.42
2	Neposredno pred ispit ose am se nelagodno i uznemireno.	-.63	.40
13	Toliko sam napet/a da imam stoma ne tegobe.	-.61	.37
5	Kad pomislim na ispit zapitam se da li u ikad završiti fakultet.	-.58	.34
10	Mislim da e mi biti veoma nelagodno neposredno pre dobijanja rezultata testa.	-.56	.31
3	Razmišljanje o oceni smeta mi pri rešavanju testa.	-.54	.29
17	Razmišljam o tome kakve u imati posledice ako ne položim ispit.	-.49	.24
1	U ovoj ispitnoj situaciji ose am se samouvereno i opušteno.	.45	.20

Iako su metode za odre ivanje broja faktora sugerisale zadržavanje jedne dimenzije, Spilberger, autor TAI-a, izveštava o postojanju hijerarhijskog rešenja (Spielberger, 1980), koje podrazumeva dva faktora nižeg reda (dimenzije brige i senzitivnosti) i jedan faktor višeg reda (ukupan skor na TAI-u). Dimenzija višeg reda obuhvata i etiri ajtema koja direktno operacionalizuju faktor drugog reda.

Premda veli ina uzorka ispitanika u aktuelnom istraživanju onemogu ava proveru ovakve hijerarhijske strukture pomo u konfirmativne faktorske analize, ipak je bilo neophodno da se ispita opravdanost upotrebe jedinstvenog skora sa upitnika umesto skorova sa pretpostavljenih dimenzija nižeg reda. Iz tog razloga isprobana je solucija sa dva ekstrahovana TAI_1 faktora nižeg reda, koja je potom direktno komparirana sa jedinstvenim rešenjem višeg reda. Ovo je u injeno pomo u Schmid-Leimanove hijerarhijske faktorske analize (Schmid-Leiman Solution, SLS, 1957). Re je o proceduri koja omogu ava uvid u visine zasi enja ajtema na individualnim faktorima svih hijerarhija, nakon što se doprinos drugih faktora (bez obzira na hijerarhijski nivo) parcijalizuje. Drugim re ima, utvr eno je koji ajtemi bolje

operacionalizuju hijerarhijski niže odnosno više nivoe i direktno je upoređena njihova eksplanatorna moć (procenat obuhvaćene varijanse).

Solucija sa dva TAI_1 faktora nižeg reda objašnjava 55% zajedničke varijanse ($K.k.1 = 5.75$, $K.k.2 = 4.39$), a dve dimenzije su u visokoj pozitivnoj korelaciji ($r = .71$, $p < .001$). Ovi faktori odgovaraju pretpostavljenim dimenzijama brige i senzitivnosti, a četiri ajtema, koja se otkrivaju direktno smeštaju na faktor višeg reda, tako i ulaze u sastav faktora nižeg reda (ajtemi 1, 12, 13 i 19).¹⁸ Iz ove dve dimenzije bilo je moguće ekstrahovati jednu dimenziju višeg reda, kao što je prikazano u Tabeli 4, dok su rezultati SLS dati u Tabeli 5.

Na osnovu rezultata SLS moguće je zaključiti da su svi ajtemi TAI-a u prvom vremenu merenja adekvatno zastupljeni na hijerarhijskoj dimenziji višeg reda (G1), kao i da su sva parcijalizovana zadržavajući se na G1 nego na subordiniranim faktorima (uz izuzetak ajtema 6, koji pokazuje tek nešto veće zadržavanje na dimenziji nižeg reda). Ovi nalazi ukazuju na to da su sve stavke odgovarajuće operacionalizacija dimenzije višeg reda. Iz suma kvadrata ajtemskih zadržavanja izračunata je proporcija objašnjene (ekstrahovane) varijanse na oba hijerarhijska nivoa. Rezultati sugerišu da faktori nižeg reda objašnjavaju 27.28% varijanse, dok faktor drugog reda obuhvata 72.72% varijanse. U skladu sa Gorsuchovom preporukom (Gorsuch, 1983), prema kojoj su hijerarhijski više dimenzije SLS „od definitivnog interesa“, pod uslovom da objašnjavaju 40-50% (ili više) varijanse, zaključujemo da je hijerarhijsko rešenje višeg reda, odnosno ukupan skor na TAI-u, optimalna operacionalizacija ovog upitnika.

Tabela 4

TAI_1 hijerarhijska faktorska analiza

Varijable	G1
TAI_1senzitivnost	.92
TAI_1 briga	.77

Tabela 5

Schmid-Leiman hijerarhijska solucija TAI_1 upitnika

¹⁸ Zbog redundantnosti ovo rešenje nije prikazano, već je dat prikaz informativnije Schmid-Leiman solucije.

Redni broj	Ajtemi	Briga	Senzitivnost	G1
1	U ovoj ispitnoj situaciji ose am se samouvereno i opušteno.	.06	-.22	-.48
2	Neposredno pred ispit ose am se nelagodno i uznemireno.	-.11	.34	.70
3	Razmišljanje o oceni smeta mi pri rešavanju testa.	.32	.03	.45
4	ini mi se da u se blokirati tokom rešavanja testa.	.50	-.01	.58
5	Kad pomislim na ispit zapitam se da li u ikad završiti fakultet.	.35	.03	.49
6	Brine me da što u se više truditi pri rešavanju testa, postaja u sve zbunjeniji/a.	.54	-.05	.52
7	Pomisao da u loše uraditi test ometa mi koncentraciju.	.40	.05	.58
8	Pred ispit se ose am veoma napeto.	-.02	.35	.83
9	Veoma sa nervozan/na zbog testa, iako sam se dobro pripremio/la.	.12	.21	.63
10	Mislim da e mi biti veoma nelagodno neposredno pre dobijanja rezultata testa.	.14	.15	.53
11	Veoma sam napet/a tokom ispita.	.29	.14	.69
12	Voleo/la bih da se ne brinem toliko zbog ispita.	.18	.19	.68
13	Toliko sam napet/a da imam stoma ne tegobe.	.17	.15	.57
14	ini mi se da u sam/a sebe sabotirati tokom testa.	.51	.01	.62
15	Ose am da u pani iti tokom ispita.	.48	.01	.60
16	Pred ispit sam veoma zabrinut/a.	.02	.32	.79
17	Razmišljam o tome kakve u imati posledice ako ne položim ispit.	.18	.10	.44
18	Pred ispit mi jako lupa srce.	.27	.13	.63
19	Mislim da uprkos svim svojim naporima ne u	.41	.04	.56

	mo i da prestanem da brinem nakon ispita.			
20	Imam utisak da u se toliko unervoziti tokom ispita da u zaboraviti stvari koje ina e znam.	.56	-.03	.60

4.1.2. Eksplorativna faktorska analiza – TAI_2

Eksplorativna faktorska analiza primenjena je i na 20 ajtema TAI_2 upitnika (drugo vreme merenja, mesec dana nakon stvarne ispitne situacije). Kao i u slu aju EFA vršenoj na TAI_1, upotrebljena je analiza neponderisanih najmanjih kvadrata (ULS) nad matricom polihori nih korelacija. KMO se i ovde pokazao kao izuzetno visok (.95), sa statisti ki zna ajnim Bartlettovim testom: $\chi^2(190, N = 263) = 2972, p < .001$. Paralelna analiza (Tabela 6), kao i Hull postupak sugerišu zadržavanje jednog faktora, koji objašnjava 54% varijanse.

Tabela 6

Izvod iz rezultata paralelne analize TAI_2 upitnika

Varijabla	Procenat objašnjene varijanse stvarnih podataka	Kriterijum aritmeti ke sredine	Kriterijum 95. percentila
1	58.2*	10.4	11.5
2	9.0	9.4	10.3

Napomena: * Predloženi broj dimenzija: 1

Analogno proceduri iz prvog vremena merenja i nad TAI_2 izvršena je Schmid-Leimanova hijerarhijska faktorska analiza sa dva faktora nižeg reda i jedinstvenom dimenzijom višeg reda. Dva ekstrahovana faktora nižeg reda su u visokoj pozitivnoj korelaciji ($r = .70, p < .001$) i objašnjavaju 63% varijanse ($K.k.1 = 6.43, K.k.2 = 5.33$). Rezultati hijerarhijske faktorske analize na TAI_2 upitniku prikazani su u Tabeli 7, a Tabela 8 sadrži rezultate SLS.

Tabela 7

TAI_2 hijerarhijska faktorska analiza

Varijable	G1
TAI_1Senzitivnost	.76
TAI_1 Briga	.92

Tabela 8

Schmid-Leiman hijerarhijska solucija TAI_2 upitnika

Rb.	Ajtemi	Briga	Senzitivnost	G1
1	U ovoj ispitnoj situaciji osećam se samouvereno i opušteno.	-.01	-.24	-.59
2	Neposredno pred ispit osećam se nelagodno i uznemireno.	-.10	.33	.74
3	Razmišljanje o oceni smeta mi pri rešavanju testa.	.51	.00	.60
4	Čini mi se da ću se blokirati tokom rešavanja testa.	.52	.01	.64
5	Kad pomislim na ispit zapitam se da li ću ikad završiti fakultet.	.40	-.00	.46
6	Brine me da što ću se više truditi pri rešavanju testa, postajaću sve zbunjeniji/a.	.63	-.10	.51
7	Pomisao da ću loše uraditi test ometa mi koncentraciju.	.59	.03	.63
8	Pred ispit se osećam veoma napeto.	-.10	.38	.79
9	Veoma sam nervozan/na zbog testa, iako sam se dobro pripremio/la.	.02	.26	.65
10	Mislim da će mi biti veoma nelagodno neposredno pre dobijanja rezultata testa.	.15	.20	.66
11	Veoma sam napet/a tokom ispita.	.19	.23	.78
12	Voleo/la bih da se ne brinem toliko zbog ispita.	.26	.16	.70
13	Toliko sam napet/a da imam stomakne tegobe.	.34	.10	.63
14	Čini mi se da ću sam/a sebe sabotirati tokom testa.	.51	.03	.67
15	Osećam da ću paničiti tokom ispita.	.41	.06	.63
16	Pred ispit sam veoma zabrinut/a.	-.05	.34	.77
17	Razmišljam o tome kakve ću imati posledice ako	.24	.07	.45

	ne položim ispit.			
18	Pred ispit mi jako lupa srce.	.14	.22	.71
19	Mislim da uprkos svim svojim naporima ne mogu i da prestanem da brinem nakon ispita.	.32	.13	.69
20	Imam utisak da mogu se toliko unervoziti tokom ispita da mogu zaboraviti stvari koje inače znam.	.43	.07	.69

Kao što se iz Tabele 8 jasno uočava, svi ajtemi TAI_2 upitnika su adekvatno zastupljeni na hijerarhijskoj dimenziji višeg reda, pri čemu su (ponovo uz izuzetak stavke 6¹⁹) sva parcijalizovana zasijenjena na G1, nego na faktorima nižeg reda. Pomoću SLS-a utvrđeno je da dimenzije prvog reda objašnjavaju 27.16% ekstrahovane varijanse, dok faktor višeg reda objašnjava čak 72.84%. Na osnovu ovih nalaza moguće je doneti identičan zaključak kao u slučaju analize sprovedene na TAI_1 upitniku: jedinstvena dimenzija višeg reda je od primarnog interesa, stoga ukupan skor na TAI-u predstavlja adekvatniju operacionalizaciju ovog mernog instrumenta. Ukupni TAI skorovi iz oba vremena merenja su u visokoj pozitivnoj korelaciji ($r = .76, p < .001$).

4.1.3. Eksplorativna faktorska analiza – CITS_1

Eksplorativna faktorska analiza primenjena na upitniku CITS_1 (instrument za procenu strategija za suočavanje sa stresom, zadat u prvom vremenu merenja) sadržala je 21 stavku CITS-a, kao po etni skup promenljivih, na kojima je izvršena faktorska analiza neponderisanih najmanjih kvadrata, oslanjajući se na matricu polihoričnih korelacija. KMO je iznosio visokih .85, sa statistički značajnim Bartlettovim testom: $\chi^2(210, N = 263) = 2169, p < .001$. Paralelna analiza (Tabela 9) sugeriše zadržavanje tri faktora, a ovaj zaključak potvrđuje i Hull postupak. Tri ekstrahovane dimenzije, rotirane Promax rotacijom, objašnjavaju 59% zajedničke varijanse.

Tabela 9

¹⁹ Postoji mogućnost da je „problematična priroda“ ovog ajtema posledica neadekvatnog prevoda originalne tvrdnje. Stoga bi u budućim primenama ove skale bilo preporučljivo da se izvrši jezička korekcija stavke 6.

Izvod iz rezultata paralelne analize CITS_1 upitnika

Varijabla	Procenat objašnjene varijanse stvarnih podataka	Kriterijum aritmetičke sredine	Kriterijum 95. percentila
1	35.5*	11.6	13.0
2	14.6*	9.0	9.9
3	12.0*	8.3	8.9
4	4.7	7.7	8.3

*Napomena: * Predloženi broj dimenzija: 3*

Tabela 10

Rezultati faktorske analize CITS_1 upitnika

Redni broj	Ajtemi	Faktori		h^2
		Suo avanje usmereno na emocije (K.k. = 4.20)	Suo avanje usmereno Izbegavanje na zadatak (K.k.=3.20) (K.k.=3.55)	
12	Krivio/la sam sebe zbog toga što nisam znala šta da radim.	.91 (.84)		.72
11	Poželeo/la sam da mogu da promenim to što se događaja.	.79 (.77)		.60
13	Brinuo/la sam zbog sopstvenih slabosti.	.78 (.77)		.59
5	Krivio/la sam sebe zbog toga što nisam bolje uradio/la test.	.75 (.72)		.57
2	Unapred sam brinuo/la kako da rešim preostale zadatke.	.70 (.54)		.35
6	Tokom rešavanja testa bio/la sam preopterećen/a svojim problemima.	.63 (.68)		.49
15	Krivio/la sam sebe što sam dopustio/la da me savladaju osećanja.	.61 (.75)		.51

8	Usmerio/la sam pažnju na najvažnije delove zadataka.		.81 (.71)		.53
19	Bio/la sam oprezan/na kako bih izbegao/la greške.		.73 (.77)		.60
14	Maksimalno sam se trudio/la da postignem svoje ciljeve.		.70 (.72)		.52
16	Bio/la sam fokusiran/a i odlučan/na u nameri da prevaziđem sve moguće probleme.		.70 (.66)		.46
7	Jako sam se koncentrisao/la na uspešno rešavanje zadataka.		.67 (.72)		.55
20	Jako sam se trudio/la da pratim uputstva za rešavanje zadataka.		.64 (.58)		.36
1	Razradio/la sam strategiju za uspešno rešavanje zadataka.		.54 (.40)	.36	.26
17	Predao/la sam se.	.38	-.43 (.68)		.60
9	Ubeđivao/la sam sebe da zadatak nije važan.			.83 (.87)	.76
10	Govorio/la sam sebi da ne treba da shvatim zadatke suviše ozbiljno.			.79 (.78)	.60
4	Odlučio/la sam da sam dovoljno energičan/na da prevaziđem sve moguće probleme.			.75 (.69)	.49
18	Rekao/la sam sebi da ovaj test nije vredan nerviranja.			.64 (.62)	.39
3	Emocionalno sam se isključio/la tokom rešavanja testa.			.63 (.52)	.34
21	Zaključio/la sam da su moji napori uzaludni i prestao/la sam da se trudim.	.35		.42 (.65)	.63

Napomena: h^2 – komunaliteti nakon ekstrakcije; *K.k.* – karakteristični koreni faktora nakon ekstrakcije; u kolonama su dati zasićenja sklopa, sa strukturnim zasićenjima u zagradi.

U Tabeli 10 predstavljeni su rezultati faktorske analize CITS-a iz prvog vremena merenja. Iz interpretacije dobijenih nalaza isključeni su ajtemi sa zasićenjima manjim od .30. Ekstrahovane su sledeće dimenzije: suočavanje usmereno na emocije, suočavanje usmereno na zadatak i izbegavanje. Vrednosti iz materice sklopa ukazuju na prisustvo nekoliko multiplih zasićenja (slučajevi u kojima više od jednog faktora zasićuje dati ajtem), kao i na problematiku prirodu ajtema 17 („Predao/la sam se.“). Reč je o jedinoj stavki koja se nije rasporedila u očekivani faktor (izbegavanje). Međutim, s obzirom na veličinu uzorka ispitanika, koja nije u potpunosti adekvatna za pouzdanu reviziju mernog instrumenta, a oslanjaju se na visok stepen poklapanja sa očekivanim faktorskom strukturom upitnika, donet je generalni zaključak, prema kojem se skala dominantno ponaša analogno originalno pretpostavljenoj poziciji ajtema. Stoga je odlučeno da se prihvati ključ za ocenjivanje upitnika koji je predviđen od strane autora skale (videti u Prilogu 8.4.).

Tabela 11 sadrži podatke o korelacijama između ekstrahovanih faktora (sve korelacije su značajne na $p < .001$ nivou). Dobijene korelacije su u skladu sa teorijski pretpostavljenim odnosima između ove tri grupe strategija za prevladavanje stresa.

Tabela 11

Interkorelacije ekstrahovanih faktora na CITS_1 upitniku

Faktor	Suočavanje usmereno na emocije	Suočavanje usmereno na zadatak	Izbegavanje
Suočavanje usmereno na emocije	1.00		
Suočavanje usmereno na zadatak	-.50	1.00	
Izbegavanje	.35	-.42	1.00

4.1.4. Eksplorativna faktorska analiza – CITS_2

U eksplorativnoj faktorskoj analizi koja je vršena na upitniku CITS_2 (drugo vreme merenja, mesec dana nakon polaganja kolokvijuma) po etni skup varijabli

sa injavala je 21 stavka iz CITS-a. Ajtemi su podvrgnuti faktorskoj analizi neponderisanih najmanjih kvadrata izvršenoj nad matricom polihori njih korelacija. KMO je iznosio visokih .87, sa statistički značajnim Bartlettovim testom: $\chi^2(210, N = 263) = 2266, p < .001$. Kao i u slučaju CITS_1, paralelna analiza (Tabela 12) i Hull postupak sugerišu zadržavanje tri faktora rotirana Promax rotacijom, koja objašnjavaju 60% zajedničke varijanse.

Tabela 12

Izvod iz rezultata paralelne analize CITS_2 upitnika

Varijabla	Procenat objašnjene varijanse stvarnih podataka	Kriterijum aritmetičke sredine	Kriterijum 95. percentila
1	36.2*	12.0	13.6
2	13.8*	8.9	9.8
3	12.7*	8.2	8.9
4	5.2	7.6	8.2

Napomena: * Predloženi broj dimenzija: 3

Tabela 13

Rezultati faktorske analize CITS_2 upitnika

Redni broj	Ajtemi	Faktori			h^2
		Suočavanje usmereno na emocije ($K.k. = 4.04$)	Suočavanje usmereno na zadatak ($K.k. = 4.03$)	Izbegavanje ($K.k. = 3.32$)	
12	Krivio/la sam sebe zbog toga što nisam znala šta da radim.	.86 (.84)			.72
5	Krivio/la sam sebe zbog toga što nisam bolje uradio/la test.	.81 (.74)			.56
13	Brinuo/la sam zbog sopstvenih slabosti.	.81 (.77)			.60
2	Unapred sam brinuo/la kako u	.73 (.56)			.39

	rešiti preostale zadatke.			
11	Poželeo/la sam da mogu da promenim to što se događa.	.71 (.74)		.55
15	Krivio/la sam sebe što sam dopustio/la da me savladaju osećanja.	.67 (.73)		.53
6	Tokom rešavanja testa bio/la sam preopterećen/a svojim problemima.	.57 (.69)		.52
14	Maksimalno sam se trudio/la da postignem svoje ciljeve.	.81 (.82)		.69
7	Jako sam se koncentrisao/la na uspešno rešavanje zadataka.	.81 (.82)		.67
16	Bio/la sam fokusiran/a i odlučan/na u nameri da prevaziđem sve moguće probleme.	.79 (.75)		.58
8	Usmerio/la sam pažnju na najvažnije delove zadataka.	.77 (.72)		.53
19	Bio/la sam oprezan/na kako bih izbegao/la greške.	.73 (.72)		.52
1	Razradio/la sam strategiju za uspešno rešavanje zadataka.	.62 (.50)		.30
20	Jako sam se trudio/la da pratim uputstva za rešavanje zadataka.	.57 (.52)		.31
3	Emocionalno sam se isključio/la tokom rešavanja testa.	.37 (.28)	.36 (.14)	.18
17	Predao/la sam se.	-.35 (-.62)	.34 (.61)	.58
9	Ubeđivao/la sam sebe da zadatak nije važan.		.87 (.88)	.77
10	Govorio/la sam sebi da ne treba da shvatim zadatke suviše		.84 (.78)	.62

	ozbiljno.			
18	Rekao/la sam sebi da ovaj test nije vredan nerviranja.		.83 (.77)	.60
4	Odlu io/la sam da sa uvam svoju energiju za nešto što je više vredno mog truda.		.81 (.74)	.57
21	Zaklju io/la sam da su moji napori uzaludni i prestao/la sam da se trudim.	.30 (61)	.43 (.67)	.61

Napomena: h^2 – komunaliteti nakon ekstrakcije; *K.k.* – karakteristi ni koren faktora nakon ekstrakcije; u kolonama su data zasi enja sklopa, sa strukturnim zasi enjima u zagradi.

Tabela 13 sadrži rezultate faktorske analize CITS_2 upitnika. Ponovo su izolovana tri Promax-faktora: suo avanje usmereno na emocije, suo avanje usmereno na zadatak i izbegavanje. I u ovom slu aju prime ujemo prisustvo multiplih zasi enja kod tri ajtema. Iako su autori skale smatrali da ajtem 17 („Predao/la sam se.“) spada u faktor izbegavanje, ovom prilikom se ova stavka priklju ila dimenziji suo avanje usmereno na problem (s negativnim predznakom), dok u faktorskoj analizi izvršenoj na CITS_1, ajtem 17 ulazi u sastav dva faktora: suo avanje usmereno na emocije i suo avanje usmereno na zadatak. Prema tome, postaje o igledno da je re o stavki koja je najproblemati nija u našoj verziji upitnika. Nadalje, iz poslednje tabele uo avamo da se u slu aju CITS_2 stavka 3 („Emocionalno sam se isklju io/la tokom rešavanja testa.“) pridružila dimenziji suo avanje usmereno na zadatak, iako je o ekivano da e ovaj ajtem spadati u faktor izbegavanje. Me utim, s obzirom na to da je re o jednom od onih ajtema koji pokazuju zasi enja na obe dimenzije, a razlike u vrednostima su zanemarljive (.37, .36), ini se da je opravdano držati se originalnog klju a upitnika. Pošto se rezultati faktorske analize CITS_2 najve im delom poklapaju sa nalazima koji su dobijeni na istom ovom upitniku u prvom vremenu merenja, a rukovode i se identi nom argumentacijom koja je navedena u tuma enju rezultata faktorske analize CITS_1, odlu eno je da se prihvati originalna struktura skale.

Tabela 14

Interkorelacije ekstrahovanih faktora na CITS_2 upitniku

Faktor	Suo avanje usmereno na emocije	Suo avanje usmereno na zadatak	Izbegavanje
Suo avanje usmereno na emocije	1.00		
Suo avanje usmereno na zadatak	-.46	1.00	
Izbegavanje	.44	-.43	1.00

U Tabeli 14 predstavljene su interkorelacije ekstrahovanih dimenzija (sve korelacije su značajne na $p < .001$ nivou). Rezultati su u skladu sa nalazima dobijenim na faktorskoj analizi CITS_1.

4.1.5. Eksplorativna faktorska analiza – APS_R

Eksplorativna faktorska analiza izvršena na upitniku APS_R (skala za procenu perfekcionizma) obuhvatila je 23 ajtema APS_R-a kao po etni skup varijabli, na kojima je izvršena faktorska analiza neponderisanih najmanjih kvadrata, oslanjaju i se na matricu polihorinih korelacija. KMO iznosi visokih .89, sa statistički značajnim Bartlettovim testom: $\chi^2(253, N = 263) = 3865, p < .001$. Rezultati paralelne analize (Tabela 15) podržavaju zadržavanje tri faktora, a Hull postupak sugerise identično rešenje. Ekstrahovane dimenzije, rotirane Promax rotacijom, objašnjavaju 62% zajedničke varijanse.

Tabela 15

Izvod iz rezultata paralelne analize APS_R upitnika

Varijabla	Procenat objašnjene varijanse stvarnih podataka	Kriterijum aritmetičke sredine	Kriterijum 95. percentila
1	34.0*	10.4	11.6
2	23.0*	8.3	9.1
3	10.0*	7.7	8.3
4	3.8	7.2	7.8

Napomena: * Predloženi broj dimenzija: 3

Tabela 16

Rezultati faktorske analize APS_R upitnika

Redni broj	Ajtemi	Faktori			h^2
		Diskrepanca (<i>K.k.</i> = 6.73)	Visoki standardi (<i>K.k.</i> = 3.68)	Urednost (<i>K.k.</i> = 2.63)	
17	Nisam zadovoljan/a ak i kada znam da sam dao/la sve od sebe.	.81 (.81)			.66
20	Skoro nikada nisam zadovoljan/na svojim postignu ima.	.80 (.82)			.70
16	Ono što postignem je esto ispod standarda koje sebi postavljam.	.80 (.80)			.65
19	Retko sam u stanju da ispunim sopstvene visoke standarde.	.78 (.79)			.63
9	Retko uspevam da ispunim visoke zahteve koje sebi postavljam.	.78 (.76)			.61
13	Nikada nisam zadovoljan/na svojim postignu ima.	.77 (.79)			.63
11	ini se da ak i kada dajem sve od sebe, ni to nije dovoljno.	.77 (.75)			.58
21	Retko ose am da je ono što sam uradio/la dovoljno dobro.	.75 (.76)			.59
6	ak i kada dam sve od sebe, nisam zadovoljan/na sobom.	.69 (.68)			.49
15	esto sam zabrinut/a da ne u uspeti da ispunim svoja o ekivanja.	.68 (.67)			.49
3	esto sam frustriran/na, jer ne mogu da ostvarim svoje ciljeve.	.66 (.65)			.43
23	esto sam razo aran/a nakon obavljenog zadatka, jer znam da sam	.63 (.62)			.40

	mogao/la i bolje da ga uradim.			
8	Puno o ekujem od sebe.	.86 (.82)		.68
12	Postavljam sebi veoma visoke standarde.	.85 (.81)		.67
1	Kad je u pitanju uspeh na fakultetu ili na poslu, postavljam sebi visoke zahteve.	.75 (.75)		.57
14	Od sebe o ekujem najbolje.	.72 (.75)	(.35)	.56
22	Imam jaku potrebu da težim ka odli nim rezultatima.	.70 (.70)		.48
5	Ako ne o ekuješ puno od sebe, nikada ne eš uspeti.	.57 (.62)	(.32)	.40
18	U svemu što radim maksimalno se trudim.	.41 (.53)		.38
2	Ja sam uredna osoba.		.87 (.78)	.62
4	Ja sam osoba koja voli red.	(.33)	.79 (.86)	.74
7	Smatram da stvari treba da stoje tamo gde im je i mesto.		.76 (.71)	.52
10	Nastojim da uvek budem organizovan/a i disciplinovan/a.	(.41)	.66 (.72)	.54

Napomena: h^2 – komunaliteti nakon ekstrakcije; *K.k.* – karakteristi ni koren faktora nakon ekstrakcije; u kolonama su data zasi enja sklopa, sa strukturnim zasi enjima u zagradi.

U Tabeli 16 prikazani su rezultati faktorske analize APS_R upitnika. Ekstrahovane su tri dimenzije: diskrepanca, visoki standardi i urednost, a ajtemi skale su se rasporedili u potpunosti u skladu sa o ekivanom faktorskom strukturuom.

U Tabeli 17 date su me usobne korelacije izolovanih dimenzija. Dobijeni rezultati u potpunosti su u skladu sa teorijski o ekivanim me usobnim odnosima ekstrahovanih faktora.

Tabela 17

Interkorelacije ekstrahovanih faktora na APS_R upitniku

Faktor	Diskrepanca	Visoki standardi	Urednost
Diskrepanca	1.00		
Visoki standardi	-.02	1.00	
Urednost	-.14*	.39***	1.00

Napomena: * $p < .05$, *** $p < .001$

4.2. DESKRIPTIVNA STATISTIKA

U Tabeli 18 prikazani su deskriptivni pokazatelji u formi sirovih skorova za sve merene varijable u aktuelnom istraživanju²⁰. Na osnovu vrednosti skjunisa i kurtozisa uo ljiivo je da stepeni odstupanja ne ugrožavaju statisti ke pretpostavke koje su neophodne za vršenje daljnjih analiza istraživanja.

Tabela 18

Deskriptivni podaci za varijable iz istraživanja

Varijabla	AS	SD	Sk	Ku	Min	Max
Ispitna anksioznost	46.11	12.25	.22	-.58	20	78
Suo avanje usmereno na zadatak	18.68	5.20	-.57	-.04	1	28
Suo avanje usmereno na emocije	8.65	6.37	.76	.10	0	28
Izbegavanje	5.32	4.87	1.36	1.63	0	25
Opšta samoeifikasnost	31.14	4.87	-.45	.55	13	40
Optimizam	21.30	5.04	-.55	-.26	6	30
Neuroticizam	22.90	5.54	.19	-.24	10	40
Visoki standardi	37.41	7.16	-.71	.83	11	49
Urednost	21.28	4.99	-1.01	.97	4	28
Diskrepanca	38.45	15.78	.53	-.39	12	79
Uspeh	69.29	21.15	-.69	-.20	6.52	100
Pozitivni afektivitet	25.25	9.06	.14	-.75	10	47

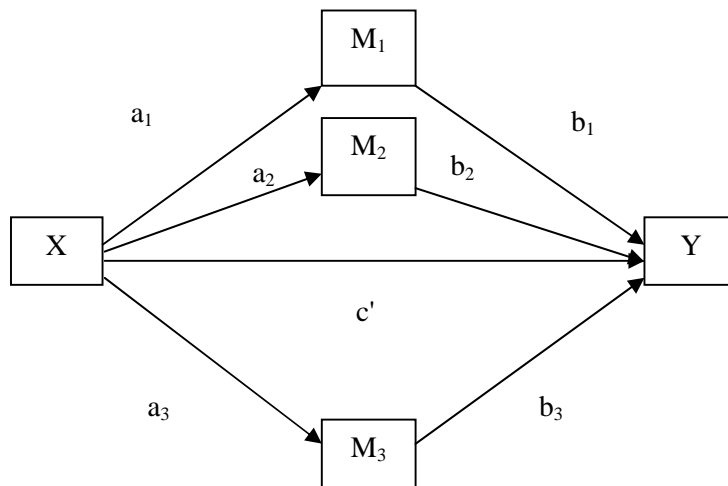
²⁰ Korelacije me u merenim varijablama videti u Prilogu 8.9.

Napomena: AS – aritmetička sredina; SD – standardna devijacija; Sk – Skjunijski koeficijent; Ku – Kurtosis; Min – minimum; Max – maksimum

Pre pristupanju glavnim statističkim analizama izvršena je i provera multikolinearnosti varijabli koje su procenjivane u ovom istraživanju. Dobijeni nalazi sugerišu da, čak i u situaciji kada se ispitna anksioznost kao prediktor, sve tri kategorije mehanizama suoavanja kao medijatori i optimizam, generalna samoefikasnost i neuroticizam kao moderatori posmatraju simultano u istoj analizi, VIF koeficijenti ne prelaze uobičajeno predložene kritične vrednosti (5 ili 10, prema Kutner, Nachtsheim, Neter, & Li, 2004). Najviša utvrđena vrednost na merenim varijablama iznosi 1.69. Prema tome, multikolinearnost promenljivih ne utiče značajno na rezultate istraživanja predstavljenih u narednim poglavljima rada.

4.3. MEHANIZMI SUO AVANJA SA STRESOM KAO MEDIJATORI IZME U IZRAŽENOSTI ISPITNE ANKSIOZNOSTI I USPEHA NA KOLOKVIJUMU I EMOCIONALNOG STANJA NAKON KOLOKVIJUMA

Prvi specifični podcilj istraživanja podrazumevao je proveru da li mehanizmi suoavanja sa stresom (suoavanje usmereno na zadatak, suoavanje usmereno na emocije i izbegavanje), figuriraju kao medijator varijable u odnosu između izraženosti ispitne anksioznosti kao ulazne varijable ispitivane stresne transakcije, i uspeha na kolokvijumu i emocionalnog stanja studenata neposredno nakon polaganja kolokvijuma kao izlaznih promenljivih. U realizaciji ovako specifikovanog cilja istraživanja primenjen je postupak multiple medijacione analize, sa tri predložena „jednostavna” medijatora pomoću makroa PROCESS (Hayes, 2013). Prvi testirani model mogao je grafički predstaviti na sledeći način:



Slika 3. Statisti ki dijagram paralelnog multiplog medijacionog modela sa 3 medijatora

Legenda: **X** – ulazna varijabla (ispitna anksioznost); **M₁** – prvi medijator (suo avanje usmereno na zadatak); **M₂** – drugi medijator (suo avanje usmereno na emocije); **M₃** – tre i medijator (izbegavanje); **Y** – izlazna varijabla (uspeh na kolokvijumu); **a₁** – efekat ispitne anksioznosti na izbor mehanizama za suo avanje usmerenih na zadatak; **a₂** – efekat ispitne anksioznosti na izbor mehanizama za suo avanje usmerenih na emocije; **a₃** – efekat ispitne anksioznosti na izbor mehanizama za suo avanje usmerenih na izbegavanje; **b₁** – efekat primenjenih mehanizama za suo avanje usmerenih na zadatak na uspeh na kolokvijumu; **b₂** - efekat primenjenih mehanizama za suo avanje usmerenih na emocije na uspeh na kolokvijumu; **b₃** - efekat primenjenih mehanizama za suo avanje koji podrazumevaju izbegavanje na uspeh na kolokvijumu; **c'** – direktni efekat izražnosti ispitne anksioznosti na uspeh na kolokvijumu kada su medijatori prisutni.

Tabela 19

Multipla medijaciona analiza (ispitna anksioznost, mehanizmi suo avanja i uspeh na kolokvijumu)

Ulazna varijabla		M1 (Suo avanje usmereno na zadatak)			M2 (Suo avanje usmereno na emocije)			M3 (Izbegavanje)			Y (Zavisna varijabla: uspeh)						
		B	Standardna greška	p	B	Standardna greška	p	B	Standardna greška	p	B	Standardna greška	p				
X (Ispitna anksioznost)	a_1	-0.017	0.026	.513	a_2	0.304	0.027	<.001	a_3	-0.004	0.024	.882	c'	0.046	0.129	.724	
M ₁ (Suo avanje usmereno na zadatak)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	b_1	0.729	0.270	.008	
M ₂ (Suo avanje usmereno na emocije)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	b_2	-0.661	0.284	.021	
M ₃ (Izbegavanje)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	b_3	-1.106	0.292	.000	
Konstanta	iM_1	19.469	1.279	<.001	iM_2	-5.386	1.191	<.001	iM_3	5.477	1.136	<.001	i_Y	65.162	7.761	<.001	
			R ² =.002				R ² =.342									R ² =.206	
			f ² =.002				f ² =.52										f ² =.259
			F(1,261)=				F(1,261)=										F(4,258)=
			0.429,				125.962,										11.664,
			p=.513				p<.001										p<.001

Napomena: B – nestandardizovani koeficijent parcijalne korelacije; f² – pokazatelj veličine statističkog efekta koeficijenta multiple korelacije procenjen je pomoću Koenevog f² statistika, koji se računa po formuli: $f^2 = R^2 / (1 - R^2)$, pri čemu su .02, .15 i .35 predložene granice za niski, umereni i visoki efekat (Cohen, 1992).

Tabela 20

Indirektni efekat visine izraženosti ispitne anksioznosti na uspeh na kolokvijumu

	Efekat	Standardna greška	95% CI	
			Donji	Gornji
c-c'				
UKUPNO	-.210	.096	-.402	-.023
a ₁ *b ₁	-.013	.020	-.061	.022
a ₂ *b ₂	-.201	.088	-.381	-.033
a ₃ *b ₃	.004	.027	-.052	.057

Napomena: rezultati su dobijeni na osnovu samouzorkovanja (eng. bootstrap) sa 5000 paralelnih setova; 95% CI – interval pouzdanosti statisti kog efekta; c – direktni efekat ispitne anksioznosti na uspeh na kolokvijumu, kada suo avanje usmereno na zadatak, suo avanje usmereno na emocije i izbegavanje nisu prisutni; c' - direktni efekat ispitne anksioznosti na uspeh na kolokvijumu uz prisustvo suo avanja usmerenog na zadatak, suo avanja usmerenog na emocije i izbegavanja; c-c' UKUPNO – ukupni indirektni efekat ispitne anksioznosti na uspeh na kolokvijumu; a₁*b₁ – indirektni efekat ispitne anksioznosti na uspeh na kolokvijumu preko suo avanja usmerenog na zadatak; a₂*b₂ - indirektni efekat ispitne anksioznosti na uspeh na kolokvijumu preko suo avanja usmerenog na emocije; a₃*b₃ - indirektni efekat ispitne anksioznosti na uspeh na kolokvijumu preko izbegavanja.

Rezultati višestruke medijacione analize (Tabela 19²¹) ukazuju na to da je ispitna anksioznost *direktno* povezana samo sa jednim od tri ispitivana medijatora – sa suo avanjem usmerenim na emocije. Nalazi sugerišu da se studenti sa intenzivnijom ispitnom anksioznoš u više oslanjaju na prevladavaju e postupke usmerene na ose anja. Istovremeno, ispitna anksioznost u prisustvu medijatora (kao i u njihovom odsustvu: $R^2 = .009$, $f^2 = .009$, $p = .12$) nije u statisti ki zna ajnoj vezi sa uspehom na kolokvijumu, dok sve tri kategorije mehanizama suo avanja pokazuju direktnu vezu sa uspehom. Suo avanje usmereno na zadatak je u pozitivnoj vezi sa rezultatom postignutim na testu znanja, dok su suo avanje usmereno na emocije i izbegavanje u negativnoj vezi sa uspehom na kolokvijumu. Uprkos izostanku *direktno* veze sa uspehom (sa prisustvom medijatora ili bez medijatora), ispitna anksioznost ipak

²¹ U skladu sa preporukama (Hayes, 2013) u svim tabelama su prikazane vrednosti nestandardizovanih koeficijenata. Isti pristup je primenjen u prikazima rezultata svih medijacionih, moderacionih i moderiranih medijacionih analiza.

pokazuje generalne i statistički značajne²² tendencije *indirektnog* negativnog uticaja²³ na uspeh, koji je ostvaren preko varijabli suočavanja (videti u Tabeli 20 koeficijent označen kao „Ukupno“)²⁴ Pažljivija inspekcija indirektnih koeficijenata i njihovih intervala pouzdanosti otkriva da je za opisano indirektno delovanje ispitne anksioznosti primarno odgovoran medijator suočavanje usmereno na emocije. Drugim rečima, prevladavanje usmereno na suočavanje je u direktnoj vezi sa lošijim uspehom na kolokvijumu (Tabela 19), a istovremeno služi i kao posrednik, preko kojeg ispitna anksioznost indirektno predviđa slabiji uspeh (Tabela 20), bez obzira na nepostojanje direktne veze između u ispitne strepnje i uspeha na kolokvijumu.

U Tabeli 21 prikazani su rezultati druge sprovedene višestruke medijacione analize. I u slučaju ovog modela ispitna anksioznost predstavlja ulaznu varijablu, mehanizmi suočavanja sa stresom su pretpostavljeni medijatori, dok je u ulozi izlazne promenljive ovog puta negativni afektivitet (neprijatne emocije koje studenti oseaju nakon ispitne situacije).

²² O statistički značajnosti zaključuje se na osnovu vrednosti intervala pouzdanosti efekta. Kada se između donjeg i gornjeg intervala pouzdanosti ne nalazi nula, odnosno, kada su oba istog predznaka, govorimo o statistički značajnosti efekta. U slučajevima, u kojima su donji i gornji interval pouzdanosti različitih predznaka, odnosno, kada zahvataju nulu, reč je o odsustvu statistički značajnosti.

²³ Kada koristimo termin „uticaj“ ne impliciramo postojanje uzročno-posledične veze među ispitivanim varijablama, s obzirom na to da priroda nacrtava ovog istraživanja ne dozvoljava donošenje zaključaka o kauzalitetu.

²⁴ Situacija, u kojoj su prisutni određeni statistički značajni indirektni efekti, a istovremeno je registrovano odsustvo statistički značajnih direktnih efekata, nije nimalo neobičnava i retka (Hayes, 2013).

Tabela 21

Multipla medijaciona analiza (ispitna anksioznost, mehanizmi suo avanja i negativni afektivitet)

Ulazna varijabla	Izlazna varijabla															
	M1 (Suo avanje usmereno na zadatak)			M2 (Suo avanje usmereno na emocije)			M3 (Izbegavanje)			Y (Zavisna varijabla: negativni afektivitet)						
	B	Standardna greška	p	B	Standardna greška	p	B	Standardna greška	p	B	Standardna greška	p				
X (Ispitna anksioznost)	a ₁	-0.017	0.026	.513	a ₂	0.304	0.027	<.001	a ₃	-0.004	0.024	.882	c'	0.096	0.039	.014
M ₁ (Suo avanje usmereno na zadatak)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	b ₁	-0.129	0.072	.075
M ₂ (Suo avanje usmereno na emocije)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	b ₂	0.786	0.092	.000
M ₃ (Izbegavanje)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	b ₃	-1.138	0.079	.084
Konstanta	iM ₁	19.469	1.279	<.001	iM ₂	-5.386	1.191	<.001	iM ₃	5.477	1.136	<.001	i _Y	10.771	1.901	<.001
			R ² =.002				R ² =.342				R ² =.0001				R ² =.525	
			f ² =.002				f ² =.52				f ² =.0001				f ² =1.105	
			F(1,261)= 0.429, p=.513				F(1,261)= 125.962, p<.001				F(1,261)= 0.022, p=.882				F(4,258)= 46.783, p<.001	

Napomena: B – nestandardizovani koeficijent parcijalne korelacije; f² – pokazatelj veli ine statisti kog efekta koeficijenta multiple korelacije procenjivan je pomo u Koenovog f² statistika.

Tabela 22

Indirektni efekat visine izraženosti ispitne anksioznosti na negativni afektivitet nakon kolokvijuma

	Efekat	Standardna greška	95% CI	
			Donji	Gornji
c-c'	.249	.036	.175	.318
UKUPNO				
a ₁ *b ₁	.002	.004	-.004	.014
a ₂ *b ₂	.239	.036	.173	.316
a ₃ *b ₃	.001	.004	-.007	.009

Napomena: rezultati su dobijeni na osnovu samouzorkovanja (eng. bootstrap) sa 5000 paralelnih setova; 95% CI – interval pouzdanosti statisti kog efekta; c – direktni efekat ispitne anksioznosti na negativni afektivitet nakon kolokvijuma, kada suo avanje usmereno na zadatak, suo avanje usmereno na emocije i izbegavanje nisu prisutni; c' - direktni efekat ispitne anksioznosti na negativni afektivitet nakon kolokvijuma uz prisustvo suo avanja usmerenog na zadatak, suo avanja usmerenog na emocije i izbegavanja; c-c' UKUPNO – ukupni indirektni efekat ispitne anksioznosti na negativni afektivitet nakon kolokvijuma; a₁*b₁ – indirektni efekat ispitne anksioznosti na negativni afektivitet nakon kolokvijuma preko suo avanja usmerenog na zadatak; a₂*b₂ - indirektni efekat ispitne anksioznosti na negativni afektivitet nakon kolokvijuma preko suo avanja usmerenog na emocije; a₃*b₃ - indirektni efekat ispitne anksioznosti na negativni afektivitet nakon kolokvijuma preko izbegavanja.

Rezultati druge multiple medijacione analize (Tabela 21) ukazuju na to da ispitna anksioznost, kako u prisustvu svih medijatora zajedno tako i u njihovom odsustvu, ispoljava statisti ki zna ajan efekat na doživljavanje negativnih ose anja nakon završetka kolokvijuma. Posmatraju i svaku kategoriju mehanizama suo avanja posebno, uo ava se da sa negativnim afektivitetom jedino prevladavanje usmereno na emocije ostvaruje direktnu, i to pozitivnu vezu. Pored postojanja *direktne* veze sa negativnim ose anjima nakon kolokvijuma (sa prisustvom medijatora, kao i bez medijatora: $R^2 = .262$, $f^2 = .355$), ispitna anksioznost pokazuje statisti ki zna ajne generalne tendencije *indirektnog* pozitivnog uticaja na doživljavanje negativnih ose anja, koji je ostvaren preko varijabli suo avanja (videti u Tabeli 22 koeficijent ozna en kao „Ukupno“). Iz vrednosti koeficijenata indirektnih efekata i njihovih

intervala pouzdanosti proizilazi da je za indirektno delovanje ispitne anksioznosti isključivo odgovoran medijator prevladavanje usmereno na emocije. Prema tome, suočavanje usmereno na osećanja je u direktnoj vezi sa izraženijim doživljavanjem negativnog afektiviteta nakon završetka ispitne situacije (Tabela 21), a istovremeno predstavlja i posrednika, preko kojeg ispitna anksioznost indirektno amplifikuje negativne emocije neposredno posle kolokvijuma (Tabela 22).

Tabela 23

Multipla medijaciona analiza (ispitna anksioznost, mehanizmi suo avanja i pozitivni afektivitet)

Ulazna varijabla	Izlazna varijabla																
	M1 (Suo avanje usmereno na zadatak)			M2 (Suo avanje usmereno na emocije)			M3 (Izbegavanje)			Y (Zavisna varijabla: pozitivni afektivitet)							
	B	Standardna greška	p	B	Standardna greška	p	B	Standardna greška	p	B	Standardna greška	p					
X (Ispitna anksioznost)	a ₁	-0.017	0.026	.513	a ₂	0.304	0.027	<.001	a ₃	-0.004	0.024	.882	c'	0.028	0.051	.588	
M ₁ (Suo avanje usmereno na zadatak)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	b ₁	0.732	0.100	.000	
M ₂ (Suo avanje usmereno na emocije)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	b ₂	-0.529	0.098	.000	
M ₃ (Izbegavanje)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	b ₃	0.267	0.097	.006	
Konstanta	iM ₁	19.469	1.279	<.001	iM ₂	-5.386	1.191	<.001	iM ₃	5.477	1.136	<.001	i _Y	13.437	2.559	<.001	
			R ² =.002				R ² =.342									R ² =.348	
			f ² =.002				f ² =.52										f ² =.534
			F(1,261)= 0.429, p=.513				F(1,261)= 125.962, p<.001										F(4,258)= 34.939, p<.001

Napomena: B – nestandardizovani koeficijent parcijalne korelacije; f² – pokazatelj veličine statističkog efekta koeficijenta multiple korelacije procenjen je pomoću Koenoovog f² statistika

Tabela 24

Indirektni efekat visine izraženosti ispitne anksioznosti na pozitivni afektivitet nakon kolokvijuma

	Efekat	Standardna greška	95% CI	
			Donji	Gornji
c-c'				
UKUPNO	-.174	.037	-.252	-.106
a ₁ *b ₁	-.013	.019	-.053	.024
a ₂ *b ₂	-.161	.032	-.227	-.103
a ₃ *b ₃	-.001	.007	-.016	.012

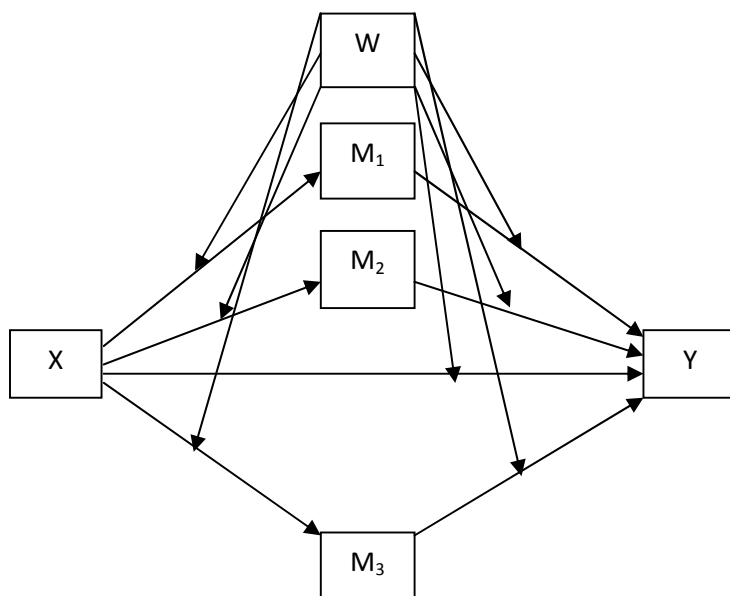
Napomena: rezultati su dobijeni na osnovu samouzorkovanja (eng. bootstrap) sa 5000 paralelnih setova; 95% CI – interval pouzdanosti statisti kog efekta; c – direktni efekat ispitne anksioznosti na pozitivni afektivitet nakon kolokvijuma, kada suo avanje usmereno na zadatak, suo avanje usmereno na emocije i izbegavanje nisu prisutni; c' - direktni efekat ispitne anksioznosti na pozitivni afektivitet nakon kolokvijuma uz prisustvo suo avanja usmerenog na zadatak, suo avanja usmerenog na emocije i izbegavanja; c-c' UKUPNO – ukupni indirektni efekat ispitne anksioznosti na pozitivni afektivitet nakon kolokvijuma; a₁*b₁ – indirektni efekat ispitne anksioznosti na pozitivni afektivitet nakon kolokvijuma preko suo avanja usmerenog na zadatak; a₂*b₂ - indirektni efekat ispitne anksioznosti na pozitivni afektivitet nakon kolokvijuma preko suo avanja usmerenog na emocije; a₃*b₃ - indirektni efekat ispitne anksioznosti na pozitivni afektivitet nakon kolokvijuma preko izbegavanja.

Rezultati tre e multiple medijacione analize (Tabela 23) govore u prilog tome da ispitna anksioznost u prisustvu svih medijatora zajedno ne ispoljava statisti ki zna ajan efekat na doživljavanje pozitivnog afektiviteta neposredno posle završetka kolokvijuma. Me utim, ispitna anksioznost je zna ajan negativni prediktor pozitivnog afektiviteta u odsustvu medijatora ($R^2 = .039$, $f^2 = .041$, $p = .002$), dok dva od tri medijatora pokazuju direktnu vezu sa prisustvom pozitivnih ose anja nakon ispitne situacije. Suo avanje usmereno na zadatak je u pozitivnoj vezi sa pozitivnim afektivitetom, a prevladavanje usmereno na emocije ostvaruje negativnu relaciju sa doživljavanjem pozitivno obojenih ose anja nakon ispitne situacije. Pored postojanja statisti ki zna ajne *direktne* veze sa izlaznom varijablom (bez prisustva medijatora), ispitna anksioznost pokazuje statisti ki zna ajne tendencije generalnog *indirektnog*

negativnog uticaja na doživljavanje pozitivnih ose anja, koji je ostvaren preko varijabli suo avanja (videti u Tabeli 24 koeficijent označen kao „Ukupno“). Posmatranjem indirektnih koeficijenata i njihovih intervala pouzdanosti moguće je zaključiti da je za indirektno delovanje ispitne anksioznosti i u ovom slučaju primarno odgovoran medijator suo avanje usmereno na emocije. Dakle, prevladavaju i postupci usmereni na ose anja su u direktnoj vezi sa doživljavanjem pozitivnog afektiviteta posle kolokvijuma (Tabela 23), a istovremeno predstavljaju i posrednike, preko kojih ispitna anksioznost indirektno umanjuje pozitivne emocije neposredno nakon završetka polaganja testa znanja (Tabela 24).

4.4. OPTIMIZAM I GENERALNA SAOMEFIKASNOST KAO MODERATORI RELACIJA IZME U IZRAŽENOSTI ISPITNE ANKSIOZNOSTI, MEHANIZAMA SUO AVANJA SA STRESOM I USPEHA I EMOCIONALNOG STANJA NAKON KOLOKVIJUMA

Drugi podcilj istraživanja podrazumevao je proveru da li dva ispitivana resursa za suo avanje sa stresom (optimizam i generalna samoefikasnost) moderiraju sledeće relacije: a) stepen izraženosti ispitne anksioznosti – izbor mehanizama prevladavanja koji se koriste tokom rešavanja testa znanja, b) ve primenjene strategije suo avanja – ishodi ispitivane stresne transakcije u vidu uspeha na kolokvijumu i emocionalnog stanja nakon ispitne situacije, c) nivo izraženosti ispitne anksioznosti – uspeh i pozitivni, odnosno negativni afektivitet nakon završetka polaganja kolokvijuma (direktna veza izme u ulazne promenljive i izlaznih varijabli, u prisustvu mehanizama suo avanja kao medijatora), i d) sve indirektno relacije izme u ispitne anksioznosti i uspeha, odnosno emocionalnog stanja nakon polaganja kolokvijuma, preko uticaja strategija prevladavanja kao medijatora. Ovi podaci su takođe obrađeni pomoću makroa PROCESS, a upotrebljena je tzv. moderirana medijaciona analiza. Testirani modeli grafički su prikazani na sledeći način:



Slika 4. Statisti ki dijagram moderirane medijacione analize

Legenda: **X** – ulazna varijabla (ispitna anksioznost); **M₁** – prvi medijator (suo avanje usmereno na zadatak); **M₂** – drugi medijator (suo avanje usmereno na emocije); **M₃** – tre i medijator (izbegavanje); **Y** – izlazna varijabla (uspeh na kolokvijumu ili emocionalno stanje nakon kolokvijuma); **W** – moderator varijabla (optimizam ili generalna samoefikasnost).

4.4.1. Optimizam kao moderator relacija izme u ispitne anksioznosti, mehanizama suo avanja i uspeha na kolokvijumu

U ovoj sprovedenoj moderiranoj medijacionoj analizi visina izraženosti ispitne anksioznosti figurirala je kao ulazna varijabla (X), tri kategorije mehanizama prevladavanja (suo avanje usmereno na zadatak, suo avanje usmereno na emocije i izbegavanje) predstavljale su medijatore (M₁, M₂ i M₃), izlazna promenjiva bio je postignuti uspeh na kolokvijumu (Y), dok je optimizam hipoteziran kao moderator svih pretpostavljenih relacija (W).

Dobijeni rezultati sugerišu da je veza ispitne anksioznosti sa mehanizmima suo avanja usmerenih na zadatak²⁵ u funkciji stepena izraženosti optimizma kao

²⁵ Nalaze o prirodi veze koja postoji izme u ispitne anksioznosti i mehanizama suo avanja, bez prisustva moderator varijabli videti u prethodnom poglavlju pod naslovom “Mehanizmi suo avanja sa

moderatora ($B = -.009$, $p = .018$; 95% CI [-0.017, -0.002]). Na osnovu negativnog predznaka B koeficijenta interakcije moguće je zaključiti da je opšti trend utvrđene moderacije opadajuć. Međutim, ispitna anksioznost statistički značajno predviđava usmerenost na zadatak samo u onim slučajevima, u kojima je optimizam vrlo nizak (10. percentil²⁶): $B = .091$, 95% CI [0.018, 0.163]. Nadalje, optimizam se nije pokazao kao statistički značajan moderator ($B = .000$, $p = .955$; 95% CI [-0.011, 0.011]) već ranije utvrđene pozitivne veze između ispitne anksioznosti i mehanizama suočavanja usmerenih na emocije. Prema rezultatima optimizam takođe nije predstavljao značajnu moderator varijablu relacije između ispitne anksioznosti i izbegavanja ($B = .009$, $p = .051$; 95% CI [-0.000, 0.017]), iako se na osnovu p vrednosti uočava da se interakcija nalazila na granici statističke značajnosti.

U sledećem segmentu analize ispitna anksioznost i tri grupe mehanizama prevladavanja predstavljale su nezavisne varijable, uspeh postignut na kolokvijumu bio je zavisna promenljiva, a optimizam je figurirao kao potencijalna moderator varijabla. Ovaj korak sprovedene analize podrazumevao je utvrđivanje da li optimizam **moderira** efekte, koje ispitna anksioznost ($B = -.022$, $p = .402$; 95% CI [-0.072, 0.029]) i strategije suočavanja usmerene na zadatak ($B = .042$, $p = .419$; 95% CI [-0.061, 0.145]), prevladavajući postupci usmereni na emocije ($B = .039$, $p = .397$; 95% CI [-0.052, 0.130]) i izbegavanje ($B = .040$, $p = .512$; 95% CI [-0.080, 0.161]) ostvaruju na uspeh na kolokvijumu. Kao što se iz gore prikazanih rezultata jasno uočava, nivo optimizma nije statistički značajno menjao nijednu od ispitivanih relacija, odnosno ovaj resurs za suočavanje nije se pokazao kao značajan moderator navedenih veza.

Poslednji deo sprovedene analize odnosi se na sam postupak **moderirane medijacije**, koji nam – u skladu sa ciljevima aktuelnog istraživanja – daje rezultate od primarnog interesa. Utvrđeno je da ne postoje statistički značajni indirektni efekti ispitne anksioznosti na uspeh na kolokvijumu preko mehanizama suočavanja usmerenih na zadatak, u zavisnosti od nivoa izraženosti optimizma kao moderator varijable (detalje videti u Prilogu 8.10.1).

stresom kao medijatori između izraženosti ispitne anksioznosti i uspeha na kolokvijumu i emocionalnog stanja nakon kolokvijuma”.

²⁶ Nivoi moderatora su sledeći: 10. percentil – vrlo nizak nivo optimizma, 25. percentil – nizak nivo optimizma, 50. percentil – umereni nivo optimizma, 75. percentil – visok nivo optimizma i 90. percentil – vrlo visok nivo optimizma.

Iz Tabele 25 mogu e je zaklju iti da je indirektna relacija izme u ispitne strepnje i uspeha na kolokvijumu preko suo avanja usmerenog na emocije statisti ki zna ajna u onim okolnostima, u kojima je optimizam ispitanika vrlo nizak, nizak ili umeren. Pritom je ova negativna veza intenzivnija kada je optimizam na vrlo niskom nivou.

Tabela 25

Indirektni efekti ispitne anksioznosti na uspeh na kolokvijumu, ostvoreni preko mehanizama suo avanja usmerenih na emocije, u zavisnosti od stepena izraženosti optimizma

Nivoi moderatora (optimizam)	B	Standardna greška	95% CI	
			Donji	Gornji
Vrlo nizak (10. percentil)	-0.245	0.109	-0.490	-0.055
Nizak (25. percentil)	-0.203	0.080	-0.377	-0.058
Umeren (50. percentil)	-0.161	0.084	-0.334	-0.011
Visok (75. percentil)	-0.130	0.104	-0.358	0.051
Vrlo visok (90. percentil)	-0.098	0.133	-0.399	0.123

Napomena: B – nestandardizovani indirektni efekat ostvaren na datom nivou moderatora; 95% CI – interval pouzdanosti statisti kog efekta.

Poslednji segment ove moderirane medijacione analize (Tabela 26) ukazuje na to da ispitna anksioznost, deluju i preko mehanizama suo avanja koji podrazumevaju izbegavaju e postupke, predvi a i bolji i lošiji ishod na kolokvijumu, u zavisnosti od stepena izraženosti optimizma kod ispitanika. Me utim, iz intervala pouzdanosti mogu e je zaklju iti da je statisti ki zna ajna veza prisutna samo na vrlo niskom nivou optimizma i da je u ovom slu aju indirektna relacija izme u ispitne strepnje i uspeha na kolokvijumu preko izbegavanja pozitivna.

Tabela 26

Indirektni efekti ispitne anksioznosti na uspeh na kolokvijumu, ostvoreni preko izbegavanja, u zavisnosti od stepena izraženosti optimizma

Nivoi moderatora (optimizam)	<i>B</i>	Standardna greška	95% CI	
			Donji	Gornji
Vrlo nizak (10. percentil)	0.103	0.069	0.003	0.282
Nizak (25. percentil)	0.050	0.037	-0.012	0.137
Umeren (50. percentil)	0.008	0.026	-0.042	0.062
Visok (75. percentil)	-0.017	0.028	-0.084	0.030
Vrlo visok (90. percentil)	-0.035	0.039	-0.163	0.013

Napomena: *B* – nestandardizovani indirektni efekat ostvaren na datom nivou moderatora; 95% CI – interval pouzdanosti statisti kog efekta.

4.4.2. Opšta samoefikasnost kao moderator relacija izme u ispitne anksioznosti, mehanizama suo avanja i uspeha na kolokvijumu

Slede a sprovedena moderirana medijaciona analiza podrazumevala je stepen izraženosti ispitne anksioznosti kao ulaznu varijablu (*X*), tri grupe strategija suo avanja sa stresom (suo avanje usmereno na zadatak, suo avanje usmereno na emocije i izbegavanje) figurirale su kao medijatori (*M*₁, *M*₂ i *M*₃), uspeh na kolokvijumu predstavljao je izlaznu varijablu (*Y*), a opšta samoefikasnost je bio pretpostavljeni moderator svih ispitivanih relacija (*W*).

Na osovu rezultata analize generalna samoefikasnost se nije pokazala kao statisti ki zna ajan **moderator** ($B = -.005, p = .259; 95\% \text{ CI } [-0.015, 0.004]$) veze izme u ispitne strepnje i mehanizama prevladavanja usmerenih na zadatak, a isti ovaj resurs za suo avanje sa stresom tako e ne predstavlja statisti ki zna ajan moderator ($B = -.004, p = .471; 95\% \text{ CI } [-0.015, 0.007]$) relacije izme u ispitne anksioznosti i statregija suo avanja usmerenih na emocije. Situacija nije ništa druga ija ni u slu aju izbegavaju ih postupaka: opšta samoefikasnost ne predstavlja statisti ki zna ajnu moderator varijablu ($B = .004, p = .449; 95\% \text{ CI } [-0.006, 0.014]$) veze izme u ispitne anksioznosti i mehanizama prevladavanja koji podrazumevaju izbegavaju a ponašanja.

U narednom delu analize ispitna anksioznost i tri kategorije mehanizama suo avanja figurirale su kao nezavisne varijable, uspeh postignut na kolokvijumu je predstavljao zavisnu promenljivu, a u ovom slu aju je opšta samoefikasnost bila potencijalna moderator varijabla. Prema tome, ispitivana je **moderiraju a** uloga opšte samoefikasnosti na efekte koje ispitna anksioznost ($B = .020, p = .462; 95\% \text{ CI } [-$

0.033, 0.072]) i strategije suo avanja umerene na zadatak ($B = .017, p = .723$; 95% CI [-0.079, 0.113]), mehanizmi prevladavanja usmereni na emocije ($B = -.008, p = .879$; 95% CI [-0.117, 0.010]) i izbegavanje ($B = .064, p = .339$; 95% CI [-0.068, 0.197]) ostvaruju na uspeh na testu znanja. Nalazi sugerišu da nivo izraženosti generalne samoefikasnosti ne moderira statisti ki zna ajno nijednu od testiranih veza.

Rezultati **moderirane medijacije** govore u prilog izostanku statisti ki zna ajnih indirektnih efekata koje ispitna anksioznost ostvaruje na uspeh na kolokvijumu preko mehanizama prevladavanja usmerenih na zadatak, u zavisnosti od nivoa izraženosti opšte samoefikasnosti kao moderator varijable (detalje videti u Prilogu 8.10.2.).

Iz Tabele 27 mogu e je zaklju iti da je negativna veza izme u ispitne anksioznosti i uspeha na kolokvijumu preko mehanizama suo avanja usmerenih na emocije statisti ki zna ajna na svim nivoima opšte samoefikasnosti, sem kada je ona vrlo niska i vrlo visoka. Nadalje, uo ava se da su sami koeficijenti efekata (B) vrlo sli ni (ili ak identi ni) na svim nivoima opšte samoefikasnosti.

Tabela 27

Indirektni efekti ispitne anksioznosti na uspeh na kolokvijumu, ostvareni preko mehanizama suo avanja usmerenih na emocije, u zavisnosti od stepena izraženosti opšte samoefikasnosti

Nivoi moderatora (opšta samoefikasnost)	B	Standardna greška	95% CI	
			Donji	Gornji
Vrlo nizak (10. percentil)	-0.184	0.124	-0.434	0.051
Nizak (25. percentil)	-0.184	0.092	-0.379	-0.016
Umeren (50. percentil)	-0.184	0.084	-0.368	-0.035
Visok (75. percentil)	-0.183	0.096	-0.398	-0.012
Vrlo visok (90. percentil)	-0.180	0.137	-0.498	0.048

Napomena: B – nestandardizovani indirektni efekat ostvaren na datom nivou moderatora; 95% CI – interval pouzdanosti statisti kog efekta.

Prema poslednjem segmentu ove moderirane medijacione analize ne postoje naznake statisti ki zna ajnih indirektnih efekata koje ispitna strepnja ostvaruje na

uspeh na kolokvijumu preko izbegavanja, a u zavisnosti od stepena izraženosti opšte samoefikasnosti kao moderatora (detalje videti u Prilogu 8.10.2).

4.4.3. Optimizam kao moderator relacija izme u ispitne anksioznosti, mehanizama suo avanja i pozitivnog afektiviteta nakon kolokvijuma

U ovoj moderiranoj medijacionoj analizi stepen izraženosti ispitne anksioznosti figurirao je kao ulazna varijabla (X), tri kategorije strategija suo avanja (suo avanje usmereno na zadatak, suo avanje usmereno na emocije i izbegavanje) predstavljale su medijatore (M_1 , M_2 i M_3), dok je izlazna promenjiva ovog puta bila prisustvo pozitivnog afektiviteta nakon završetka kolokvijuma (Y), a optimizam je hipoteziran kao moderator svih pretpostavljenih relacija (W).²⁷

Sprovedena analiza podrazumevala je ispitivanje **moderiraju e** uloge optimizma na efekte koja ispitna strepnja ($B = .010$, $p = .345$; 95% CI [-0.010, 0.029]) i mehanizmi suo avanja usmereni na zadatak ($B = .009$, $p = .622$; 95% CI [-0.028, 0.047]), prevladavaju i postupci usmereni na emocije ($B = -.033$, $p = .036$; 95% CI [-0.063, -0.002]) i izbegavanje ($B = .003$, $p = .891$; 95% CI [-0.039, 0.044]) ostvaruju na izraženost pozitivnih ose anja nakon završetka ispitne situacije. Iz rezultata se uo ava da optimizam moderira samo relaciju izme u strategija prevladavanja usmerenih na emocije i prisustva pozitivno obojenih ose anja nakon kolokvijuma, pri emu je smer moderacije negativnog predznaka. Dodatna analiza je pokazala da je opisana veza statisti ki zna ajna na svim nivoima izraženosti optimizma (Tabela 28). Ovaj nalaz sugerije da je relacija izme u primenjenih mehanizama suo avanja usmerenih na emocije i prisustva pozitivnog afektiviteta negativnog predznaka kod svih ispitanika, odnosno, na svakom nivou optimizma kao moderatora. Pritom, sa porastom optimizma navedena veza postaje intenzivnija.

Tabela 28

Efeki mehanizama suo avanja usmerenih na emocije na prisustvo pozitivnog afektiviteta nakon završetka kolokvijuma, u zavisnosti od stepena izraženosti optimizma

²⁷ S obzirom na to da su rezultati prvog segmenta tre e moderirane medijacione analize (ispitivanje moderiraju e uloge optimizma na relacije izme u ispitne anksioznosti i tri kategorije mehanizama suo avanja) identit ni nalazima koji su ve opisani u okviru prve moderirane medijacione analize, ovde ne e biti ponovo navedeni.

Nivoi moderatora (optimizam)	<i>B</i>	Standardna greška	95% CI	
			Donji	Gornji
Vrlo nizak (10. percentil)	-0.302	0.124	-0.546	-0.058
Nizak (25. percentil)	-0.432	0.094	-0.617	-0.247
Umeren (50. percentil)	-0.562	0.099	-0.758	-0.367
Visok (75. percentil)	-0.660	0.125	-0.906	-0.413
Vrlo visok (90. percentil)	-0.757	0.161	-1.074	-0.441

Napomena: *B* – nestandardizovani efekat ostvaren na datom nivou moderatora; 95% CI – interval pouzdanosti statisti kog efekta.

U Tabeli 29 prikazani su rezultati **moderirane medijacione** analize, u okviru koje su se ispitivali indirektni efekti ispitne anksioznosti na prisustvo pozitivnih ose anja nakon završetka kolokvijuma preko mehanizama suo avanja usmerenih na zadatak, u zavisnosti od nivoa izraženosti optimizma kao moderatora. Na osnovu intervala pouzdanosti mogu e je zaklju iti da je statisti ki zna ajna veza prisutna samo na vrlo niskom i niskom nivou optimizma. Pritom, *B* koeficijenti su u tim slu ajevima pozitivnog predznaka. Nadalje, navedena indirektna relacija je intenzivnija na vrlo niskom stepenu optimizma.

Tabela 29

Indirektni efekti ispitne anksioznosti na prisustvo pozitivnog afektiviteta nakon završetka kolokvijuma, ostvareni preko mehanizama suo avanja usmerenih na zadatak, u zavisnosti od stepena izraženosti optimizma

Nivoi moderatora (optimizam)	<i>B</i>	Standardna greška	95% CI	
			Donji	Gornji
Vrlo nizak (10. percentil)	0.058	0.027	0.015	0.123
Nizak (25. percentil)	0.036	0.019	0.003	0.079
Umeren (50. percentil)	0.012	0.019	-0.024	0.051
Visok (75. percentil)	-0.008	0.024	-0.058	0.037
Vrlo visok (90. percentil)	-0.030	0.033	-0.107	0.027

Napomena: B – nestandardizovani indirektni efekat ostvaren na datom nivou moderatora; 95% CI – interval pouzdanosti statisti kog efekta.

Tabela 30 sadrži nalaze moderirane medijacione analize, u kojoj su se ispitivali indirektni efekti ispitne anksioznosti na prisustvo pozitivnog afektiviteta nakon kolokvijuma preko strategija suo avanja usmerenih na emocije, u zavisnosti od nivoa izraženosti optimizma kao moderatora. Iz dobijenih rezultata mogu e je zaklju iti da je veza izme u ispitne anksioznosti i ishodnog pozitivnog afektiviteta preko mehanizama suo avanja usmerenih na emocije statisti ki zna ajna na svim nivoima optimizma. Pritom, sa porastom izraženosti optimizma navedena negativna relacija postaje intenzivnija.

Tabela 30

Indirektni efekti ispitne anksioznosti na prisustvo pozitivnog afektiviteta nakon završetka kolokvijuma, ostvoreni preko mehanizama suo avanja usmerenih na emocije, u zavisnosti od stepena izraženosti optimizma

Nivoi moderatora (optimizam)	B	Standardna greška	95% CI	
			Donji	Gornji
Vrlo nizak (10. percentil)	-0.082	0.038	-0.165	-0.015
Nizak (25. percentil)	-0.117	0.029	-0.180	-0.066
Umeren (50. percentil)	-0.153	0.030	-0.216	-0.098
Visok (75. percentil)	-0.180	0.038	-0.260	-0.111
Vrlo visok (90. percentil)	-0.208	0.051	-0.321	-0.117

Napomena: B – nestandardizovani indirektni efekat ostvaren na datom nivou moderatora; 95% CI – interval pouzdanosti statisti kog efekta.

Poslednji segment ove moderirane medijacione analize sugeriše da nisu utvr eni statisti ki zna ajni indirektni efekti koje ispitna strepnja ostvaruje na prisustvo pozitivnih ose anja preko izbegavanja, u zavisnosti od nivoa izraženosti optimizma kao moderatora (detalje videti u Prilogu 8.10.3).

4.4.4. Opšta samoeфикаsnost kao moderator relacija izme u ispitne anksioznosti, mehanizama suo avanja i pozitivnog afektiviteta nakon kolokvijuma

Ova moderirana medijaciona analiza podrazumevala je visinu izraženosti ispitne anksioznosti kao ulaznu varijablu (X), tri grupe strategija suo avanja (suo avanje usmereno na zadatak, suo avanje usmereno na emocije i izbegavanje) kao medijatore (M₁, M₂ i M₃), izraženost pozitivnog afektiviteta nakon završetka kolokvijuma kao izlaznu varijablu (Y), a opšta samoefikasnost je figurirala kao potencijalni moderator svih ispitivanih relacija (W)²⁸.

Ispitivana je **moderiraju a** uloga generalne samoefikasnosti na efekte, koje ispitna anksioznost ($B = .019, p = .048; 95\% \text{ CI } [0.000, 0.038]$) i strategije prevladavanja usmerene na zadatak ($B = -.015, p = .376; 95\% \text{ CI } [-0.0147, 0.018]$), suo avaju i postupci usmereni na emocije ($B = -.044, p = .005; 95\% \text{ CI } [-0.075, -0.013]$) i izbegavanje ($B = -.022, p = .265; 95\% \text{ CI } [-0.060, 0.017]$) ostvaruju na prisustvo pozitivnog afektiviteta nakon kolokvijuma. Rezultati sugerišu da opšta samoefikasnost statistički značajno moderira relaciju između primenjenih mehanizama suo avanja usmerenih na osećanja i prisustva pozitivnih emocija nakon ispitne situacije, pri čemu je smer moderacije negativnog predznaka, odnosno opšti trend utvrđene moderacije je opadajući. Iz sprovedenih dodatnih analiza postaje jasno da je utvrđena veza statistički značajna na svim nivoima izraženosti generalne samoefikasnosti (Tabela 31).

Tabela 31

Efekte mehanizama suo avanja usmerenih na emocije na prisustvo pozitivnog afektiviteta nakon završetka kolokvijuma, u zavisnosti od stepena izraženosti opšte samoefikasnosti

Nivoi moderatora (opšta samoefikasnost)	<i>B</i>	Standardna greška	95% CI	
			Donji	Gornji
Vrlo nizak (10. percentil)	-0.234	0.106	-0.448	-0.032
Nizak (25. percentil)	-0.372	0.090	-0.550	-0.194
Umeren (50. percentil)	-0.549	0.105	-0.756	-0.342

²⁸ S obzirom na to da su rezultati prvog segmenta četvrte moderirane medijacione analize (ispitivanje moderirajuće uloge opšte samoefikasnosti na relacije između ispitne anksioznosti i tri kategorije mehanizama suo avanja) identični nalazima koji su već opisani u okviru druge moderirane medijacione analize, ovde neće biti ponovo navedeni.

Visok (75. percentil)	-0.637	0.124	-0.882	-0.392
Vrlo visok (90. percentil)	-0.814	0.173	-1.155	-0.472

Napomena: B – nestandardizovani efekat ostvaren na datom nivou moderatora; 95% CI – interval pouzdanosti statisti kog efekta.

Prema tome, upotrebljeni prevladavaju i postupci usmereni na ose anja predvi aju niže prisustvo pozitivnih emocija kod svih subjekata istraživanja, bez obzira na nivo razvijenosti njihove opšte samoefikasnosti. Me utim, sa porastom ovog resursa za suo avanje strategije suo avanja usmerene na emocije predvi aju sve niži i niži pozitivni afektivitet. Druga ije re eno, oni ispitanici, koji dominantno koriste mehanizme suo avanja usmerene na emocije, a istovremeno imaju razvijeniju opštu samoefikasnost, doživljavaju niži nivo pozitivnog afektiviteta nakon završetka ispitne situacije u pore enju sa ispitanicima, koji se tako e oslanjaju na ovu vrstu prevladavanja, ali postižu niže skorove na upitniku za registrovanje generalne samoefikasnosti.

Nadalje, prilikom ispitivanja moderiraju e uloge generalne samoefikasnosti dobijen je nalaz, prema kojem opšta samoefikasnost ima statisti ki zna ajnu **moderiraju u** ulogu i u vezi izme u stepena izraženosti ispitne anksioznosti i prisustva pozitivnih ose anja nakon završetka ispitne situacije, a smer ove moderacije je pozitivnog predznaka ($B = .019, p = .048; 95\% \text{ CI } [0.000, 0.038]$). Drugim re ima, ovaj nalaz govori u prilog tome da ve a izraženost ispitne anksioznosti predvi a ve e prisustvo pozitivnih emocija nakon ispitne situacije u zavisnosti od generalne samoefikasnosti kao moderatora. Me utim, prema rezultatima dodatne analize nijedan od *individualnih* nivoa opšte samoefikasnosti ne moderira statisti ki zna ajno ovde ispitivanu relaciju, iako se pokazalo da se u onim slu ajevima, kada je generalna samoefikasnost vrlo visoka, efekat približava granici statisti ke zna ajnosti ($B = .174, 95\% \text{ CI } [-0.006, 0.354]$). Sasvim je mogu e da je ovakav kontradiktorni rezultat posledica veli ine uzorka ispitanika u aktuelnom istraživanju.

Rezultati **moderirane medijacije** svedo e o tome da nisu utvr eni statisti ki zna ajni indirektni efekti, koje ispitna anksioznost ostvaruje na prisustvo pozitivnog afektiviteta nakon kolokvijuma preko mehanizama suo avanja usmerenih na zadatak, a u zavisnosti od nivoa izraženosti opšte samoefikasnosti kao moderator varijable (detalje videti u Prilogu 8.10.4.).

U Tabeli 32 predstavljeni su rezultati o indirektnim efektima ispitne anksioznosti na prisustvo pozitivnog afektiviteta nakon završetka kolokvijuma, ostvarenih preko mehanizama suo avanja usmerenih na emocije, u zavisnosti od stepena izraženosti opšte samoefikasnosti. Iz dobijenih nalaza uoava se da sa porastom izraženosti opšte samoefikasnosti (na svakom od ispitivanih nivoa) negativna veza između ispitne anksioznosti i ishodnih pozitivnih osovanja preko mehanizama suo avanja usmerenih na emocije postaje sve intenzivnija.

Tabela 32

Indirektni efekti ispitne anksioznosti na prisustvo pozitivnog afektiviteta nakon završetka kolokvijuma, ostvareni preko mehanizama suo avanja usmerenih na emocije, u zavisnosti od stepena izraženosti opšte samoefikasnosti

Nivoi moderatora (opšta samoefikasnost)	B	Standardna greška	95% CI	
			Donji	Gornji
Vrlo nizak (10. percentil)	-0.073	0.034	-0.1502	-0.013
Nizak (25. percentil)	-0.109	0.028	-0.170	-0.059
Umeren (50. percentil)	-0.152	0.031	-0.220	-0.097
Visok (75. percentil)	-0.171	0.037	-0.255	-0.107
Vrlo visok (90. percentil)	-0.206	0.054	-0.327	-0.114

Napomena: B – nestandardizovani indirektni efekat ostvaren na datom nivou moderatora; 95% CI – interval pouzdanosti statističkog efekta.

Naposletku, utvrđeno je da ne postoje statistički značajni indirektni efekti, koje ispitna anksioznost ostvaruje na prisustvo pozitivnog afektiviteta nakon ispitne situacije preko izbegavanja, a u zavisnosti od stepena izraženosti opšte samoefikasnosti kao moderatora (detalje videti u Prilogu 8.10.4.).

4.4.5. Optimizam kao moderator relacija između ispitne anksioznosti, mehanizama suo avanja i negativnog afektiviteta nakon kolokvijuma

Sprovedena moderirana medijaciona analiza podrazumevala je stepen izraženosti ispitne anksioznosti kao ulaznu varijablu (X), tri grupe strategija suo avanja sa stresom (suo avanje usmereno na zadatak, suo avanje usmereno na

emocije i izbegavanje) figurirale su kao medijatori (M_1 , M_2 i M_3), izraženost negativnog afektiviteta predstavljala je izlaznu varijablu (Y), a optimizam je bio pretpostavljeni moderator svih ispitivanih relacija (W)²⁹.

U okviru ove analize prvo je ispitivana **moderiraju a** uloga optimizma na efekte koje ispitna strepnja ($B = -.005$, $p = .671$; 95% CI [-0.027, 0.017]) i mehanizmi suo avanja usmereni na zadatak ($B = -.003$, $p = .852$, 95% CI [-0.038, 0.031]), prevladavaju i postupci usmereni na emocije ($B = .011$, $p = .564$; 95% CI [-0.027, 0.050]) i izbegavanje ($B = .033$, $p = .069$; 95% CI [-0.003, 0.068]) ostvaruju na izraženost negativnih ose anja nakon završetka polaganja kolokvijuma. Iz rezultata se uo ava da nijedna od veza nije statisti ki zna ajna, prema tome, mogu e je zaklju iti da optimizam ne moderira nijednu od ovde ispitivanih relacija.

Slede i segment ove analize predstavljale su **moderirane medijacije**, a nalazi sugerišu da nisu utvr eni statisti ki zna ajni indirektni efekti, koje ispitna anksioznost ostvaruje na prisustvo negativnog afektiviteta nakon polaganja kolokvijuma preko strategija prevladavanja usmerenih na zadatak, u zavisnosti od nivoa izraženosti optimizma kao moderatora (detalje videti u Prilogu 8.10.5.).

Tabela 33 sadrži podatke o indirektnim efektima ispitne anksioznosti na prisustvo negativnog afektiviteta nakon kolokvijuma, ostvarenih preko mehanizama suo avanja usmerenih na emocije, u zavisnosti od stepena izraženosti optimizma. Na osnovu dobijenih rezultata mogu e je zaklju iti da je indirektna pozitivna relacija izme u ispitne strepnje i ishodnog negativnog afektiviteta preko prevladavanja usmerenog na emocije statisti ki zna ajna na svim nivoima optimizma. Pritom, sa porastom optimizma ova veza postaje intenzivnija.

Tabela 33

Indirektni efekti ispitne anksioznosti na prisustvo negativnog afektiviteta nakon završetka kolokvijuma, ostvareni preko mehanizama suo avanja usmerenih na emocije, u zavisnosti od stepena izraženosti optimizma

²⁹ S obzirom na to da su rezultati prvog segmenta pete moderirane medijacione analize (ispitivanje moderiraju e uloge optimizma na relacije izme u ispitne anksioznosti i tri kategorije mehanizama suo avanja) identni nalazima koji su ve opisani u okviru prve moderirane medijacione analize, ovde ne e biti ponovo navedeni.

Nivoi moderatora (optimizam)	<i>B</i>	Standardna greška	95% CI	
			Donji	Gornji
Vrlo nizak (10. percentil)	0.194	0.059	0.092	0.325
Nizak (25. percentil)	0.207	0.040	0.136	0.298
Umeren (50. percentil)	0.220	0.036	0.156	0.299
Visok (75. percentil)	0.230	0.048	0.145	0.332
Vrlo visok (90. percentil)	0.240	0.066	0.124	0.381

Napomena: *B* – nestandardizovani indirektni efekat ostvaren na datom nivou moderatora;
95% CI – interval pouzdanosti statisti kog efekta.

Posljednji segment ove moderirane medijacione analize (Tabela 34) ukazuje na to da je pozitivna indirektna veza izme u ispitne anksioznosti i negativnog afektiviteta preko izbegavanja statisti ki zna ajna samo na vrlo niskom nivou optimizma.

Tabela 34

Indirektni efekti ispitne anksioznosti na prisustvo negativnog afektiviteta nakon završetka kolokvijuma, ostvareni preko izbegavanja, u zavisnosti od stepena izraženosti optimizma

Nivoi moderatora (optimizam)	<i>B</i>	Standardna greška	95% CI	
			Donji	Gornji
Vrlo nizak (10. percentil)	0.027	0.019	0.001	0.080
Nizak (25. percentil)	0.009	0.008	-0.001	0.032
Umeren (50. percentil)	0.001	0.003	-0.003	0.010
Visok (75. percentil)	0.000	0.003	-0.006	0.010
Vrlo visok (90. percentil)	0.005	0.009	-0.005	0.037

Napomena: *B* – nestandardizovani indirektni efekat ostvaren na datom nivou moderatora;
95% CI – interval pouzdanosti statisti kog efekta.

4.4.6. Opšta samoefikasnost kao moderator relacija izme u ispitne anksioznosti, mehanizama suo avanja i negativnog afektiviteta nakon kolokvijuma

U ovoj sprovedenoj moderiranoj medijacionoj analizi visina izraženosti ispitne anksioznosti figurirala je kao ulazna varijabla (X), tri kategorije mehanizama prevladavanja (suo avanje usmereno na zadatak, suo avanje usmereno na emocije i izbegavanje) predstavljale su medijatore (M_1 , M_2 i M_3), izlazna promenjiva bila je prisustvo negativnog afektiviteta nakon kolokvijuma (Y), dok je opšta samoefikasnost hipotezirana kao moderator svih pretpostavljenih relacija (W)³⁰.

U prvom delu analize ispitivana je **moderiraju a** uloga opšte samoefikasnosti na efekte koje ispitna anksioznost ($B = -.006$, $p = .542$; 95% CI [-0.026, 0.014]) i strategije suo avanja umerene na zadatak ($B = -.022$, $p = .183$; 95% CI [-0.054, 0.010]), mehanizmi prevladavanja usmereni na emocije ($B = -.001$, $p = .977$; 95% CI [-0.041, 0.040]) i izbegavanje ($B = .003$, $p = .839$; 95% CI [-0.028, 0.035]) ostvaruju na prisustvo negativno obojenih ose anja nakon završetka polaganja kolokvijuma. Nalazi sugerišu da nivo izraženosti generalne samoefikasnosti ne moderira statisti ki zna ajno nijednu od testiranih veza.

Uz pomo **moderariane medijacione analize** utvr eno je da ispitna anksioznost ne ostvaruje statisti ki zna ajno indirektno delovanje na prisustvo negativnog afektiviteta nakon kolokvijuma preko mehanizama prevladavanja usmerenih na zadatak, u zavisnosti od nivoa izraženosti opšte samoefikasnosti kao moderator promenljive (detalje videti u Prilogu 8.10.6.).

U tabeli 35 prikazani su dobijeni nalazi o indirektnim efektima ispitne strepnje na prisustvo negativnog afektiviteta nakon kolokvijuma, ostvarenih preko mehanizama suo avanja usmerenih na emocije, u zavisnosti od stepena izraženosti opšte samoefikasnosti. Na osnovu rezultata uo ava se da je moderirana medijacija prisutna na svim nivoima generalne samoefikasnosti. Me utim, nalazi tako e sugerišu da je izraženost veze izme u ispitne anksioznosti i negativnog afektiviteta preko suo avanja usmerenog na ose anja slabije ispoljena na višim nivoima opšte samoefikasnosti.

Tabela 35

³⁰ S obzirom na to da su rezultati prvog segmenta šeste moderirane medijacione analize (ispitivanje moderiraju e uloge opšte samoefikasnosti na relacije izme u ispitne anksioznosti i tri kategorije mehanizama suo avanja) identit ni nalazima koji su ve opisani u okviru druge moderirane medijacione analize, ovde ne e biti ponovo navedeni.

Indirektni efekti ispitne anksioznosti na prisustvo negativnog afektiviteta nakon završetka kolokvijuma, ostvareni preko mehanizama suoavanja usmerenih na emocije, u zavisnosti od stepena izraženosti opšte samoeфикаsnosti

Nivoi moderatora (opšta samoeфикаsnost)	B	Standardna greška	95% CI	
			Donji	Gornji
Vrlo nizak (10. percentil)	0.234	0.061	0.133	0.377
Nizak (25. percentil)	0.224	0.043	0.152	0.326
Umeren (50. percentil)	0.211	0.034	0.153	0.287
Visok (75. percentil)	0.205	0.038	0.139	0.287
Vrlo visok (90. percentil)	0.192	0.057	0.102	0.318

Napomena: B – nestandardizovani indirektni efekat ostvaren na datom nivou moderatora; 95% CI – interval pouzdanosti statisti kog efekta.

Poslednji segment ove moderirane medijacione analize govori u prilog tome da nisu utvrđeni statisti ki zna ajni indirektni efekti koje ispitna strepnja ostvaruje na prisustvo negativno obojenih oseavanja preko izbegavanja, u zavisnosti od nivoa izraženosti generalne samoeфикаsnosti kao moderatora (detalje videti u Prilogu 8.10.6.).

4.5. OSOBINA NEUROTICIZMA KAO MODERATOR RELACIJA IZME U IZRAŽENOSTI ISPITNE ANKSIOZNOSTI, MEHANIZAMA SUO AVANJA SA STRESOM I USPEHA I EMOCIONALNOG STANJA NAKON KOLOKVIJUMA

U tre em podcilju aktuelnog istraživanja proveravano je da li osobina neuroticizma moderira slede e relacije: a) nivo izraženosti ispitne anksioznosti – izbor strategija suoavanja, na koje se studenti oslanjaju tokom polaganja kolokvijuma, b) ve upotrebljeni prevladavaju i postupci – varijble ishoda u vidu uspeha na kolokvijumu i emocionalnog stanja nakon polaganja testa znanja, c) stepen izraženosti ispitne anksioznosti – uspeh i pozitivni odnosno negativni afektivitet nakon završetka ispitne situacije (direktna veza izme u ulazne varijable i izlaznih promenljivih u prisustvu strategija prevladavanja kao medijatora), i d) sve indirektno relacije izme u ispitne anksioznosti i uspeha, odnosno, emocionalnog stanja nakon polaganja

kolokvijuma preko uticaja mehanizama suo avanja kao medijatora. Prikupljeni podaci tako e su obra eni pomo u makroa PROCESS, pri emu je i u ovom slu aju upotrebljena moderirana medijaciona analiza. Grafi ki prikaz testiranog modela identit an je shemi koja je prikazana u prethodnom odeljku (videti Sliku 4.), s tom razlikom da je ovde neuroticizam imao ulogu moderator varijable.

4.5.1. Neuroticizam kao moderator relacija izme u ispitne anksioznosti, mehanizama suo avanja i uspeha na kolokvijumu

U ovoj moderiranoj medijacionoj analizi stepen izraženosti ispitne anksioznosti figurirao je kao ulazna varijabla (X), tri kategorije strategija suo avanja (suo avanje usmereno na zadatak, suo avanje usmereno na emocije i izbegavanje) predstavljale su medijatore (M_1 , M_2 i M_3), izlazna varijabla bio je postignuti uspeh na kolokvijumu (Y), dok je neuroticizam hipoteziran kao moderator svih ispitivanih relacija (W).

Iz dobijenih rezultata uo ava se da se neuroticizam nije pokazao kao statisti ki zna ajan **moderator** ($B = -.002$, $p = .600$; 95% CI [-0.011, 0.006]) veze izme u ispitne strepnje i mehanizama suo avanja usmerenih na zadatak. Nadalje, crta neuroticizma tako e nije predstavljala zna ajnu moderator varijablu relacije izme u ispitne anksioznosti i strategija prevladavanja usmerenih na emocije ($B = .003$, $p = .441$; 95% CI [-0.005, 0.012]). Što se ti e tre e kategorije suo avaju ih ponašanja, utvr eno je da je veza ispitne anksioznosti sa izbegavaju im postupcima u funkciji stepena izraženosti osobine neuroticizma kao moderatora ($B = -.010$, $p = .021$; 95% CI [-0.018, -0.001]). Na osnovu negativnog predznaka B koeficijenta interakcije mogu e je zaklju iti da je opšti trend utvr ene moderacije opadaju i. Preciznije re eno, ovaj negativni *opšti trend* sugeriše da ispitna anksioznost statisti ki zna ajno previ a manje izbegavanje sa porastom osobine neuroticizma. Me utim, nalazi sprovedene dodatne analize sugerišu da naznaka opisane moderiraju e relacije postoji samo na najvišem nivou neuroticizma (tj. 90. percentil) ($B = -.082$, 95% CI [-0.180, 0.016]), ali kao što se iz predznaka intervala pouzdanosti uo ava, dobijena veza ne dostiže nivo statisti ke zna ajnosti. Prema tome, kako bi se pove ala statisti ka snaga za detekciju efekata, bilo bi poželjno da se ista analiza ponovi na ve em uzorku ispitanika.

U sledećem segmentu analize ispitna anksioznost i tri grupe mehanizama prevladavanja predstavljale su nezavisne varijable, uspeh postignut na kolokvijumu bio je zavisna promenljiva, a neuroticizam je figurirao kao potencijalna **moderator** varijabla. Ovaj korak sprovedene analize podrazumevao je ispitivanje moderirajućih uloga neuroticizma na efekte koje ispitna anksioznost ($B = -.020, p = .274; 95\% \text{ CI } [-0.083, 0.024]$) i strategije suočavanja usmerene na zadatak ($B = .019, p = .632; 95\% \text{ CI } [-0.060, 0.100]$), prevladavajući postupci usmereni na emocije ($B = .035, p = .579; 95\% \text{ CI } [-0.089, 0.159]$) i izbegavanje ($B = -.020, p = .780; 95\% \text{ CI } [-0.158, 0.119]$) ostvaruju na uspeh na kolokvijumu. Kao što se iz rezultata jasno vidi, nivo osobine neuroticizma nije statistički značajno moderirao nijednu od ispitivanih relacija.

Kada je reč o **moderiranim medijacijama**, utvrđeno je da ne postoje statistički značajni indirektni efekti ispitne anksioznosti na uspeh na kolokvijumu preko mehanizama suočavanja usmerenih na zadatak, u zavisnosti od nivoa izraženosti osobine neuroticizma kao moderator varijable (detalje videti u Prilogu 8.10.7).

U Tabeli 36 predstavljeni su nalazi o indirektnom efektu ispitne anksioznosti na uspeh na kolokvijumu preko mehanizama suočavanja usmerenih na emocije, u zavisnosti od nivoa izraženosti crte neuroticizma kao moderatora. Na osnovu intervala pouzdanosti moguće je zaključiti da je statistički značajna indirektna negativna veza prisutna samo na niskom i umerenom nivou neuroticizma. Pritom je relacija između ispitne strepnje i uspeha na kolokvijumu preko prevladavanja usmerenog na suočavanja intenzivnija na niskom nivou neuroticizma.

Tabela 36

Indirektni efekti ispitne anksioznosti na uspeh na kolokvijumu, ostvareni preko mehanizama suočavanja usmerenih na emocije, u zavisnosti od stepena izraženosti neuroticizma

Nivoi moderatora (neuroticizam)	B	Standardna greška	95% CI	
			Donji	Gornji
Vrlo nizak (10. percentil)	-0.231	0.146	-0.587	0.005
Nizak (25. percentil)	-0.212	0.113	-0.473	-0.025
Umeren (50. percentil)	-0.184	0.084	-0.373	-0.038

Visok (75. percentil)	-0.161	0.090	-0.344	0.012
Vrlo visok (90. percentil)	-0.126	0.136	-0.382	0.154

Napomena: B – nestandardizovani indirektni efekat ostvaren na datom nivou moderatora; 95% CI – interval pouzdanosti statisti kog efekta.

Prema poslednjem segmentu ove moderirane medijacione analize ne postoje naznake statisti ki zna ajnih indirektnih efekata, koje ispitna strepnja ostvaruje na uspeh na kolokvijumu preko izbegavanja, a u zavisnosti od stepena izraženosti crte neuroticizma kao moderatora (detalje videti u Prilogu 8.10.7.).

4.5.2. Neuroticizam kao moderator relacija izme u ispitne anksioznosti, mehanizama suo avanja i pozitivnog afektiviteta nakon kolokvijuma

U ovoj moderiranoj medijacionoj analizi visina izraženosti ispitne anksioznosti predstavljala je ulaznu varijablu (X), tri kategorije strategija prevladavanja (suo avanje usmereno na zadatak, suo avanje usmereno na emocije i izbegavanje) bile su medijatori (M_1 , M_2 i M_3), izlazna promenljiva bila je prisustvo pozitivnog afektiviteta nakon završetka kolokvijuma (Y), dok je crta neuroticizma bila pretpostavljeni moderator svih ispitivanih relacija (W).³¹

Sprovedena analiza podrazumevala je ispitivanje **moderiraju e** uloge neuroticizma na efekte, koje ispitna anksioznost ($B = .009$, $p = .412$; 95% CI [-0.013, 0.032]) i strategije prevladavanja usmerene na zadatak ($B = -.016$, $p = .350$; 95% CI [-0.050, 0.018]), suo avaju i postupci usmereni na emocije ($B = -.007$, $p = .752$; 95% CI [-0.048, 0.035]) i izbegavanje ($B = .013$, $p = .611$; 95% CI [-0.037, 0.062]) ostvaruju na izraženost pozitivnih ose anja nakon završetka polaganja kolokvijuma. Na osnovu rezultata mogu e je zaklju iti da osobina neuroticizma ne moderira nijednu od ovde ispitivanih veza.

Nalazi dobijeni putem **moderiranih medijacionih analiza** ukazuju na izostanak statisti ki zna ajnih indirektnih efekata, koje ispitna strepnja ostvaruje na prisustvo pozitivnog afektiviteta nakon kolokvijuma preko mehanizama suo avanja

³¹ S obzirom na to da su rezultati prvog segmenta ove moderirane medijacione analize (ispitivanje moderiraju e uloge neuroticizma na relacije izme u ispitne anksioznosti i tri kategorije mehanizama suo avanja) identit ni nalazima koji su ve opisani u okviru prethodne moderirane medijacione analize, ovde ne e biti ponovo navedeni.

usmerenih na zadatak, u zavisnosti od nivoa izraženosti osobine neuroticizma kao moderator varijable (detalje videti u Prilogu 8.10.8.).

Iz Tabele 37 mogu e je zaklju iti da je indirektna negativna veza izme u ispitne anksioznosti i ishodnog pozitivnog afektiviteta preko suo avanja usmerenog na emocije statisti ki zna ajna na svim nivoima neuroticizma. Pritom, navedena relacija je intenzivnija kako raste izraženost neuroticizma.

Tabela 37

Indirektni efekti ispitne anksioznosti na prisustvo pozitivnog afektiviteta nakon završetka kolokvijuma, ostvareni preko mehanizama suo avanja usmerenih na emocije, u zavisnosti od stepena izraženosti neuroticizma

Nivoi moderatora (neuroticizam)	<i>B</i>	Standardna greška	95% CI	
			Donji	Gornji
Vrlo nizak (10. percentil)	-0.127	0.051	-0.245	-0.039
Nizak (25. percentil)	-0.138	0.040	-0.225	-0.065
Umeren (50. percentil)	-0.152	0.032	-0.222	-0.095
Visok (75. percentil)	-0.163	0.035	-0.241	-0.101
Vrlo visok (90. percentil)	-0.179	0.051	-0.295	-0.089

Napomena: *B* – nestandardizovani indirektni efekat ostvaren na datom nivou moderatora; 95% CI – interval pouzdanosti statisti kog efekta.

Poslednji segment ove moderirane medijacione analize sugeriše da ne postoje naznake statisti ki zna ajnih indirektnih efekata, koje ispitna strepnja ostvaruje na prisustvo pozitivno obojenih ose anja nakon polaganja kolokvijuma preko izbegavanja, a u zavisnosti od stepena izraženosti neuroticizma kao moderatora (detalje videti u Prilogu 8.10.8.).

4.5.3. Neuroticizam kao moderator relacija izme u ispitne anksioznosti, mehanizama suo avanja i negativnog afektiviteta nakon kolokvijuma

Ova moderirana medijaciona analiza podrazumevala je stepen izraženosti ispitne anksioznosti kao ulaznu varijablu (*X*), tri grupe strategija suo avanja sa stresom (suo avanje usmereno na zadatak, suo avanje usmereno na emocije i

izbegavanje) figurirale su kao medijatori (M_1 , M_2 i M_3), izraženost negativnog afektiviteta predstavljala je izlaznu varijablu (Y), a osobina neuroticizma bila je pretpostavljeni moderator svih ispitivanih relacija (W)³².

U okviru sprovedene analize ispitivala se **moderiraju a** uloga neuroticizma na efekte, koje ispitna anksioznost ($B = .000.$, $p = .969$; 95% CI [-0.016, 0.017]) i mehanizmi suo avanja usmereni na zadatak ($B = -.007$, $p = .622$; 95% CI [-0.033, 0.020]), strategije prevladavanja usmerene na emocije ($B = -.011$, $p = .615$; 95% CI [-0.054, 0.032]) i izbegavanje ($B = -.015$, $p = .434$; 95% CI [-0.053, 0.023]) ostvaruju na izraženost negativnih ose anja nakon završetka polaganja kolokvijuma. Iz dobijenih rezultata uo ava se da nijedna od veza nije statisti ki zna ajna, prema tome, mogu e je zaklju iti da crta neuroticizma ne moderira nijednu od ispitivanih relacija.

Putem **moderiranih medijacija** utvr eno je da ne postoje statisti ki zna ajni indirektni efekti ispitne anksioznosti na prisustvo negativnog afektiviteta nakon polaganja kolokvijuma preko mehanizama suo avanja usmerenih na zadatak, u zavisnosti od nivoa izraženosti osobine neuroticizma kao moderator varijable (detalje videti u Prilogu 8.10.9.).

Iz Tabele 38 mogu e je zaklju iti da je indirektna pozitivna veza izme u ispitne anksioznosti i ishodnog negativnog afektiviteta preko mehanizama prevladavanja usmerenih na emocije statisti ki zna ajna na svakom nivou neuroticizma kao moderatora. Nadalje, uo ava se da su sami koeficijenti efekata (B) vrlo sli ni (negde ak i isti).

Tabela 38

Indirektni efekti ispitne anksioznosti na prisustvo negativnog afektiviteta nakon završetka kolokvijuma, ostvareni preko mehanizama suo avanja usmerenih na emocije, u zavisnosti od stepena izraženosti neuroticizma

Nivoi moderatora (neuroticizam)	B	Standardna greška	95% CI	
			Donji	Gornji
Vrlo nizak (10. percentil)	0.222	0.062	0.116	0.357

³² S obzirom na to da su rezultati prvog segmenta i ove moderirane medijacione analize (ispitivanje moderiraju e uloge crte neuroticizma na relacije izme u ispitne anksioznosti i tri kategorije mehanizama suo avanja) identit ni nalazima koji su ve opisani, ovde ne e biti ponovo navedeni.

Nizak (25. percentil)	0.222	0.049	0.136	0.326
Umeren (50. percentil)	0.222	0.040	0.150	0.311
Visok (75. percentil)	0.220	0.045	0.142	0.321
Vrlo visok (90. percentil)	0.217	0.063	0.109	0.358

Napomena: B – nestandardizovani indirektni efekat ostvaren na datom nivou moderatora; 95% CI – interval pouzdanosti statisti kog efekta.

Nadalje, utvr eno je da ne postoje statisti ki zna ajni indirektni efekti, koje ispitna anksioznost ostvaruje na prisustvo negativnog afektiviteta nakon polaganja kolokvijuma preko izbegavanja, a u zavisnosti od stepena izraženosti neuroticizma kao moderatora (detalje videti u Prilogu 8.10.9.).

4.6. OSOBINA PERFEKCIONIZMA KAO MODERATOR RELACIJA IZME U IZRAŽENOSTI ISPITNE ANKSIOZNOSTI, MEHANIZAMA SUO AVANJA SA STRESOM I USPEHA I EMOCIONALNOG STANJA NAKON KOLOKVIJUMA

etvrti podcilj istraživanja podrazumevao je proveru da li osobina perfekcionizma, ta nije, dve podvrste tzv. adaptivnog perfekcionizma (operacionalizovane preko dimenzija visoki standardi i urednost) i tzv. maladaptivni perfekcionizam (meren pomo u subskale diskrepanca) moderiraju slede e relacije: a) visina izraženosti ispitne anksioznosti – izbor mehanizama suo avanja, koji se koriste tokom polaganja kolokvijuma, b) ve primenjene strategije prevladavanja – ishodi ispitivane stresne transakcije u vidu uspeha na kolokvijumu i emocionalnog stanja nakon ispitne situacije, c) stepen izraženosti ispitne anksioznosti – uspeh i pozitivni, odnosno negativni afektivitet nakon završetka polaganja testa znanja (direktna veza izme u ulazne promenljive i izlaznih varijabli u prisustvu strategija suo avanja kao medijatora), i d) sve indirektno relacije izme u ispitne strepnje i uspeha, odnosno emocionalnog stanja nakon polaganja kolokvijuma preko uticaja mehanizama prevladavanja kao medijatora. Prikupljeni podaci obra eni su pomo u makroa PROCESS upotrebom moderirane medijacione analize. Grafi ki prikaz ispitivanih modela je i u ovom slu aju identi an ve prikazanoj shemi (videti Sliku 4.).

4.6.1. Visoki standardi kao moderator relacija izme u ispitne anksioznosti, mehanizama suo avanja i uspeha na kolokvijumu

U ovde prikazanoj moderiranoj medijacionoj analizi visina izraženosti ispitne anksioznosti predstavljala je ulaznu varijablu (X), tri vrste mehanizama suo avanja (suo avanje usmereno na zadatak, suo avanje usmereno na emocije i izbegavanje) figurirale su kao medijatori (M_1 , M_2 i M_3), izlazna promenljiva bio je postignuti uspeh na kolokvijumu (Y), dok je podvrsta perfekcionizma (subskala visoki standardi) hipoteziran kao moderator svih testiranih relacija (W).

Rezultati sugerišu da se visoki standardi nisu pokazali kao statisti ki zna ajan **moderator** nijedne od relacija izme u visine izraženosti ispitne anksioznosti i sve tri kategorije mehanizama suo avanja sa stresom (prevladavanje usmereno na zadatak: $B = .000$, $p = .965$; 95% CI [-0.007, 0.008], suo avanje usmereno na emocije: $B = .000$, $p = .918$; 95% CI [-0.007, 0.008] i izbegavanje: $B = -.004$, $p = .286$; 95% CI [-0.012, 0.003]).

Nadalje, ispitivana je **moderiraju a** uloga visokih standarda na efekte, koje ispitna anksioznost ($B = .0005$, $p = .834$; 95% CI [-0.040, 0.050]) i mehanizmi suo avanja usmereni na zadatak ($B = .018$, $p = .660$; 95% CI [-0.063, 0.099]), prevladavaju i postupci usmereni na emocije ($B = -.032$, $p = .554$, 95% CI [-0.137, 0.074]) i izbegavanje ($B = .059$, $p = .181$; 95% CI [-0.028, 0.145]) ostvaruju na uspeh na testu znanja. Na osnovu dobijenih nalaza mogu e je zaklju iti da nivo visokih standarda nije statisti ki zna ajno moderirao nijednu od ispitivanih veza.

Nalazi dobijeni postupkom **moderirane medijacije** govore u prilog izostanku statisti ki zna ajnih indirektnih efekata koje ispitna anksioznost ostvaruje na uspeh na kolokvijumu preko mehanizama suo avanja usmerenih na zadatak, u zavisnosti od nivoa izraženosti visokih standarda kao moderator varijable (detalje videti u Prilogu 8.10.10.).

Iz nalaza koji su prezentovani u Tabeli 39 uo ava se da je negativna relacija izme u ispitne strepnje i uspeha na kolokvijumu preko prevladavanja usmerenog na ose anja statisti ki zna ajna u onim okolnostima, u kojima su visoki standardi kod ispitanika na umerenom, visokom i vrlo visokom nivou. Pritom, navedena veza je intenzivnija na vrlo visokom nivou ove vrste perfekcionizma.

Indirektni efekti ispitne anksioznosti na uspeh na kolokvijumu, ostvoreni preko mehanizama suo avanja usmerenih na emocije, u zavisnosti od stepena izraženosti visokih standarda

Nivoi moderatora (visoki standardi)	<i>B</i>	Standardna greška	95% CI	
			Donji	Gornji
Vrlo nizak (10. percentil)	-0.084	0.169	-0.428	0.229
Nizak (25. percentil)	-0.134	0.113	-0.369	0.077
Umeren (50. percentil)	-0.184	0.086	-0.358	-0.016
Visok (75. percentil)	-0.235	0.114	-0.485	-0.038
Vrlo visok (90. percentil)	-0.265	0.148	-0.604	-0.024

Napomena: *B* – nestandardizovani indirektni efekat ostvaren na datom nivou moderatora; 95% CI – interval pouzdanosti statisti kog efekta.

Poslednji rezultat ove moderirane medijacione analize govori u prilog tome da nisu utvrđeni statistički značajni indirektni efekti, koje ispitna anksioznost ostvaruje na uspeh na kolokvijumu preko suoavanja ih postupaka, koji podrazumevaju izbegavanje, u zavisnosti od nivoa izraženosti visokih standarda kao moderatora (detalje videti u Prilogu 8.10.10.).

4.6.2. Urednost kao moderator relacija između ispitne anksioznosti, mehanizama suoavanja i uspeha na kolokvijumu

Moderirana medijaciona analiza je u ovom slučaju podrazumevala stepen izraženosti ispitne anksioznosti kao ulaznu varijablu (*X*), tri grupe strategija suoavanja sa stresom (suoavanje usmereno na zadatak, prevladavanje usmereno na emocije i izbegavanje) figurirale su kao medijatori (M_1 , M_2 i M_3), uspeh na kolokvijumu predstavljao je izlaznu varijablu (*Y*), a druga podvrsta adaptivnog perfekcionizma (subskala urednosti) bila je pretpostavljeni moderator svih ispitivanih relacija (*W*).

Dobijeni rezultati sugerišu da je relacija između ispitne anksioznosti i mehanizama prevladavanja usmerenim na zadatak u funkciji stepena izraženosti urednosti kao **moderatora** ($B = -.014$, $p = .012$; 95% CI [-0.024, -0.003]). Na osnovu negativnog predznaka *B* koeficijenta interakcije moguće je zaključiti da je opšti trend

utvrđene moderacije opadaju i. Međutim, ispitna anksioznost statistički značajno predviđa veću usmerenost na zadatak samo u onim slučajevima, u kojima je intenzitet urednosti visok ($B = -.066$, 95% CI [-0.129, -0.003]) i vrlo visok ($B = -.093$, 95% CI [-0.170, -0.016]). Zatim, urednost ne predstavlja statistički značajan moderator ($B = .002$, $p = .680$; 95% CI [-0.008, 0.013]) veze između u ispitne strepnje i mehanizama suočavanja usmerenih na emocije, a takođe se nije pokazala kao statistički značajan moderator varijabla ($B = -.001$, $p = .853$; 95% CI [-0.014, 0.011]) ni u relaciji ispitna anksioznost – izbegavanje.

U sledećem koraku analize ispitivana je **moderirajuća** uloga urednosti na efekte koje ispitna anksioznost ($B = .005$, $p = .865$, 95% CI [-0.048, 0.057]) i mehanizmi suočavanja usmereni na zadatak ($B = .091$, $p = .103$; 95% CI [-0.019, 0.201]), prevladavaju i postupci usmereni na emocije ($B = .049$, $p = .491$; 95% CI [-0.091, 0.189]) i izbegavanje ($B = .078$, $p = .175$; 95% CI [-0.035, 0.191]) ostvaruju na uspeh na testu znanja. Kao što se iz nalaza može uočiti, nivo urednosti nije statistički značajno **moderirao** nijednu od ispitivanih relacija.

U Tabeli 40 prikazani su rezultati **moderirane medijacione analize**. Predstavljeni su nalazi o indirektnom efektu ispitne anksioznosti na uspeh na kolokvijumu preko mehanizama suočavanja usmerenih na zadatak, u zavisnosti od nivoa izraženosti urednosti kao moderatora. Na osnovu intervala pouzdanosti moguće je zaključiti da je statistički značajna negativna veza prisutna samo na vrlo visokom i visokom nivou urednosti. Pritom, relacija između u ispitne anksioznosti i uspeha preko mehanizama suočavanja usmerenih na zadatak je intenzivnija na vrlo visokom stepenu urednosti.

Tabela 40

Indirektni efekti ispitne anksioznosti na uspeh na kolokvijumu, ostvareni preko mehanizama suočavanja usmerenih na zadatak, u zavisnosti od stepena izraženosti urednosti

Nivoi moderatora (urednost)	<i>B</i>	Standardna greška	95% CI	
			Donji	Gornji
Vrlo nizak (10. percentil)	0.022	0.036	-0.023	0.133
Nizak (25. percentil)	0.011	0.022	-0.022	0.068

Umeren (50. percentil)	-0.024	0.025	-0.083	0.019
Visok (75. percentil)	-0.080	0.044	-0.197	-0.016
Vrlo visok (90. percentil)	-0.130	0.066	-0.307	-0.034

Napomena: B – nestandardizovani indirektni efekat ostvaren na datom nivou moderatora; 95% CI – interval pouzdanosti statisti kog efekta.

Tabela 41 sadrži nalaze o indirektnom efektu ispitne strepnje na uspeh na testu znanja preko strategija prevladavanja usmerenih na emocije, u zavisnosti od nivoa izraženosti urednosti kao moderatora. Vrednosti intervala pouzdanosti sugerišu da je statisti ki zna ajna negativna veza prisutna samo na vrlo niskom i umerenom nivou urednosti. Pritom, indirektna relacija izme u ispitne anksioznosti i uspeha preko suo avanja usmerenog na emocije je intenzivnija na niskom nivou urednosti.

Tabela 41

Indirektni efekti ispitne anksioznosti na uspeh na kolokvijumu, ostvoreni preko mehanizama suo avanja usmerenih na emocije, u zavisnosti od stepena izraženosti urednosti

Nivoi moderatora (urednost)	B	Standardna greška	95% CI	
			Donji	Gornji
Vrlo nizak (10. percentil)	-0.264	0.169	-0.628	0.049
Nizak (25. percentil)	-0.213	0.108	-0.447	-0.014
Umeren (50. percentil)	-0.173	0.084	-0.346	-0.014
Visok (75. percentil)	-0.131	0.103	-0.360	0.051
Vrlo visok (90. percentil)	-0.102	0.133	-0.389	0.137

Napomena: B – nestandardizovani indirektni efekat ostvaren na datom nivou moderatora; 95% CI – interval pouzdanosti statisti kog efekta.

Prema poslednjem segmentu ove moderirane medijacione analize ne postoje naznake statisti ki zna ajnih indirektnih efekata, koje ispitna strepnja ostvaruje na uspeh na kolokvijumu preko izbegavanja, a u zavisnosti od stepena izraženosti urednosti kao moderator varijable (detalje videti u Prilogu 8.10.11.).

4.6.3. Diskrepanca kao moderator relacija izme u ispitne anksioznosti, mehanizama suo avanja i uspeha na kolokvijumu

U slede o j moderiranoj medijacionoj analizi visina izraženosti ispitne anksioznosti figurirala je kao ulazna varijabla (X), tri kategorije mehanizama prevladavanja (suo avanje usmereno na zadatak, suo avanje usmereno na emocije i izbegavanje) predstavljale su medijatore (M_1 , M_2 i M_3), izlazna promenjiva bio je postignut uspeh na testu znanja (Y), dok je diskrepanca hipotezirana kao moderator svih pretpostavljenih relacija (W).

Na osnovu nalaza ove moderirane medijacione analize diskrepanca se nije pokazala kao statisti ki zna ajan **moderator** ($B = .001$, $p = .588$; 95% CI [-0.003, 0.005]) relacije izme u ispitne strepnje i mehanizama suo avanja usmerenih na zadatak, a ovako operacionalizovan maladaptivni perfekcionizam tako e ne predstavlja statisti ki zna ajan moderator ($B = -.001$, $p = .533$; 95% CI [-0.005, 0.003]) veze izme u ispitne anksioznosti i strategija suo avanja usmerenih na emocije. Rezultati sugerišu da diskrepanca ima ulogu moderatora ($B = -.003$, $p = .041$; 95% CI [-0.006, -0.000]) u relaciji izme u ispitne strepnje i izbegavanja, me utim, moderacija je statisti ki zna ajna samo u onim uslovima, kada je diskrepanca na visokom ($B = -.060$, 95% CI [-0.115, -0.005]) i vrlo visokom nivou ($B = -.096$, 95% CI [-0.173, -0.018]). Prema tome, što je diskrepanca više izražena, to ispitna anksioznost predvi a niži nivo izbegavanja.

Nadalje, ispitivana je **moderiraju a** uloga diskrepance na efekte, koje ispitna anksioznost ($B = -.002$, $p = .783$; 95% CI [-0.020, 0.015]) i strategije suo avanja usmerene na zadatak ($B = .014$, $p = .413$; 95% CI [-0.019, 0.046]), prevladavaju i postupci usmereni na emocije ($B = .007$, $p = .750$; 95% CI [-0.034, 0.048]) i izbegavanje ($B = -.007$, $p = .728$; 95% CI [-0.045, 0.031]) ostvaruju na uspeh na testu znanja. Iz prikazanih rezultata uo ava se da nivo diskrepance ne menja statisti ki zna ajno nijednu od ispitivanih relacija.

Nalazi dobijeni postupkom **moderirane medijacije** govore u prilog izostanku statisti ki zna ajnih indirektnih efekata, koje ispitna strepnja ostvaruje na uspeh na testu znanja preko strategija suo avanja usmerenih na zadatak, u zavisnosti od nivoa izraženosti diskrepance kao moderator varijable (detalje videti u Prilogu 8.10.12.).

U Tabeli 42 predstavljeni su nalazi o indirektnom efektu ispitne anksioznosti na uspeh na kolokvijumu preko suoavanja usmerenog na emocije, u zavisnosti od nivoa izraženosti diskrepance kao moderatora. Na osnovu intervala pouzdanosti uoava se da je statistički značajna negativna indirektna veza prisutna samo na umerenom nivou diskrepance, dok ovaj efekat ne egzistira u statistički značajnoj meri na ostalim nivoima moderatora.

Tabela 42

Indirektni efekti ispitne anksioznosti na uspeh na kolokvijumu, ostvareni preko mehanizama suoavanja usmerenih na emocije, u zavisnosti od stepena izraženosti diskrepance

Nivoi moderatora (diskrepanca)	B	Standardna greška	95% CI	
			Donji	Gornji
Vrlo nizak (10. percentil)	-0.198	0.153	-0.552	0.048
Nizak (25. percentil)	-0.179	0.114	-0.445	0.007
Umeren (50. percentil)	-0.153	0.077	-0.323	-0.022
Visok (75. percentil)	-0.122	0.083	-0.291	0.032
Vrlo visok (90. percentil)	-0.096	0.123	-0.350	0.128

Napomena: B – nestandardizovani indirektni efekat ostvaren na datom nivou moderatora; 95% CI – interval pouzdanosti statističkog efekta.

Tabela 43 sadrži nalaze o indirektnom efektu ispitne anksioznosti na uspeh na kolokvijumu preko izbegavanja ih postupaka, u zavisnosti od nivoa izraženosti diskrepance kao moderatora. Vrednosti intervala pouzdanosti sugerišu da je statistički značajna pozitivna veza prisutna samo na visokom i vrlo visokom nivou diskrepance kao moderator varijable. Pritom, relacija između ispitne anksioznosti i uspeha na kolokvijumu preko izbegavanja je intenzivnija na vrlo visokom stepenu diskrepance.

Tabela 43

Indirektni efekti ispitne anksioznosti na uspeh na kolokvijumu, ostvareni preko izbegavanja, u zavisnosti od stepena izraženosti diskrepance

Nivoi moderatora (diskrepanca)	<i>B</i>	Standardna greška	95% CI	
			Donji	Gornji
Vrlo nizak (10. percentil)	-0.027	0.040	-0.134	0.038
Nizak (25. percentil)	-0.008	0.033	-0.077	0.058
Umeren (50. percentil)	0.022	0.028	-0.025	0.089
Visok (75. percentil)	0.068	0.040	0.009	0.170
Vrlo visok (90. percentil)	0.116	0.073	0.011	0.314

Napomena: *B* – nestandardizovani indirektni efekat ostvaren na datom nivou moderatora; 95% CI – interval pouzdanosti statisti kog efekta.

4.6.4. Visoki standardi kao moderator relacija izme u ispitne anksioznosti, mehanizama suo avanja i pozitivnog afektiviteta nakon kolokvijuma

U ovoj moderiranoj medijacionoj analizi stepen izraženosti ispitne anksioznosti figurirao je kao ulazna varijabla (*X*), tri kategorije strategija suo avanja (suo avanje usmereno na zadatak, suo avanje usmereno na emocije i izbegavanje) predstavljale su medijatore (*M*₁, *M*₂ i *M*₃), izlazna promenjiva bila je prisustvo pozitivnog afektiviteta nakon završetka kolokvijuma (*Y*), dok su visoki standardi hipotezirani kao moderator svih pretpostavljenih relacija (*W*).³³

Sprovedena analiza podrazumevala je ispitivanje **moderiraju e** uloge visokih standarda na efekte, koja ispitna anksioznost (*B* = .010, *p* = .345; 95% CI [-0.004, 0.028]) i mehanizmi suo avanja usmereni na zadatak (*B* = .009, *p* = .622; 95% CI [-0.043, 0.024]), prevladavaju i postupci usmereni na emocije (*B* = -.033, *p* = .036; 95% CI [-0.060, -0.000]) i izbegavanje (*B* = .003, *p* = .891; 95% CI [-0.026, 0.033]) ostvaruju na izraženost pozitivnih ose anja nakon završetka polaganja kolokvijuma. Iz rezultata se uo ava da ova vrsta perfekcionizma moderira samo relaciju izme u strategija prevladavanja usmerenih na ose anja i prisustva pozitivno obojenih ose anja nakon završetka ispitne situacije, a smer moderacije je negativnog predznaka. Dodatna analiza je pokazala da je opisana veza statisti ki zna ajna na svim nivoima izraženosti visokih standarda kao moderatora, sem kada su oni na vrlo

³³ S obzirom na to da su rezultati prvog segmenta ove moderirane medijacione analize (ispitivanje moderiraju e uloge visokih standarda na relacije izme u ispitne anksioznosti i tri kategorije mehanizama suo avanja) identit ni nalazima koji su ve opisani, ovde ne e biti ponovo navedeni.

niskom nivou (Tabela 44). Pritom, navedena relacija postaje intenzivnija na višim nivoima visokih standarda.

Tabela 44

Efekti mehanizama suo avanja usmerenih na emocije na prisustvo pozitivnog afektiviteta nakon završetka kolokvijuma, u zavisnosti od stepena izraženosti visokih standarda

Nivoi moderatora (visoki standardi)	<i>B</i>	Standardna greška	95% CI	
			Donji	Gornji
Vrlo nizak (10. percentil)	-0.223	0.169	-0.557	0.110
Nizak (25. percentil)	-0.375	0.118	-0.608	-0.143
Umeren (50. percentil)	-0.527	0.103	-0.729	-0.325
Visok (75. percentil)	-0.679	0.136	-0.946	-0.411
Vrlo visok (90. percentil)	-0.770	0.169	-1.103	-0.436

Napomena: *B* – nestandardizovani efekat ostvaren na datom nivou moderatora; 95% CI – interval pouzdanosti statisti kog efekta.

Nalazi dobijeni putem **moderiranih medijacija** svedo e o izostanku statisti ki zna ajnih indirektnih efekata, koje ispitna anksioznost ostvaruje na prisustvo pozitivnog afektiviteta nakon polaganja kolokvijuma preko mehanizama prevladavanja usmerenih na zadatak, u zavisnosti od nivoa izraženosti visokih standarda kao moderator varijable (detalje videti u Prilogu 8.10.13.).

Iz Tabele 45 mogu e je zaklju iti da je indirektna negativna veza izme u ispitne anksioznosti i pozitivno obojenih ishodnih ose anja preko strategija suo avanja usmerenih na emocije statisti ki zna ajna na svim nivoima moderatora, sem kada su visoki standardi vrlo nisko izraženi. Ovaj nalaz govori u prilog tome da negativna relacija izme u ispitne anksioznosti i ishodnog pozitivnog afektiviteta preko prevladavanja usmerenog na ose anja postaje intenzivnija sa porastom nivoa visokih standarda.

Tabela 45

Indirektni efekti ispitne anksioznosti na prisustvo pozitivnog afektiviteta nakon završetka kolokvijuma, ostvareni preko mehanizama suo avanja usmerenih na emocije, u zavisnosti od stepena izraženosti visokih standarda

Nivoi moderatora (visoki standardi)	<i>B</i>	Standardna greška	95% CI	
			Donji	Gornji
Vrlo nizak (10. percentil)	-0.069	0.050	-0.175	0.025
Nizak (25. percentil)	-0.116	0.037	-0.190	-0.047
Umeren (50. percentil)	-0.164	0.033	-0.229	-0.102
Visok (75. percentil)	-0.213	0.043	-0.302	-0.135
Vrlo visok (90. percentil)	-0.242	0.054	-0.357	-0.145

Napomena: *B* – nestandardizovani indirektni efekat ostvaren na datom nivou moderatora; 95% CI – interval pouzdanosti statisti kog efekta.

Naposletku, rezultat ove moderirane medijacione analize sugerise da nisu utvr eni statisti ki zna ajni indirektni efekti, koje ispitna anksioznost ostvaruje na prisustvo pozitivnog afektiviteta preko izbegavanja, u zavisnosti od nivoa izraženosti visokih standarda kao moderatora (detalje videti u Prilogu 8.10.13.).

4.6.5. Urednost kao moderator relacija izme u ispitne anksioznosti, mehanizama suo avanja i pozitivnog afektiviteta nakon kolokvijuma

U slede oj moderiranoj medijacionoj analizi visina izraženosti ispitne anksioznosti predstavljala je ulaznu varijablu (*X*), tri vrste strategija prevladavanja (suo avanje usmereno na zadatak, suo avanje usmereno na emocije i izbegavanje) bile su medijatori (*M*₁, *M*₂ i *M*₃), izlazna varijabla bila je prisustvo pozitivnog afektiviteta nakon završetka kolokvijuma (*Y*), dok je subskala urednost figurirala kao potencijalni moderator svih ispitivanih relacija (*W*).³⁴

Sprovedena analiza podrazumevala je ispitivanje **moderiraju e** uloge urednosti na efekte koja ispitna anksioznost (*B* = .008., *p* = .509; 95% CI [-0.015, 0.030]) i strategije suo avanja usmerene na zadatak (*B* = -.009, *p* = .719; 95% CI [-

³⁴ S obzirom na to da su rezultati prvog segmenta ove moderirane medijacione analize (ispitivanje moderiraju e uloge urednosti na relacije izme u ispitne anksioznosti i tri kategorije mehanizama suo avanja) identi ni nalazima koji su ve opisani, ovde ne e biti ponovo navedeni.

0.061, 0.042]), prevladavaju i postupci usmereni na emocije ($B = -.034, p = .148$; 95% CI [-0.080, 0.012]) i izbegavanje ($B = .025, p = .332$; 95% CI [-0.026, 0.077]) ostvaruju na prisustvo pozitivnog afektiviteta nakon završetka kolokvijuma. Na osnovu dobijenih rezultata mogu e je zaklju iti da nijedna od veza nije statisti ki zna ajna, prema tome, ova vrsta adaptivnog perfekcionizma ne moderira nijednu od ispitivanih relacija.

U Tabeli 46 prikazani su rezultati moderirane medijacione analize, u okviru koje su se ispitivali indirektni efekti ispitne anksioznosti na prisustvo pozitivnih ose anja nakon završetka kolokvijuma preko mehanizama suo avanja usmerenih na zadatak, u zavisnosti od nivoa izraženosti urednosti kao moderatora. Rezultati sugerišu da urednost statisti ki zna ajno moderira indirektnu relaciju izme u ispitne anksioznosti preko mehanizama suo avanja usmerenih na zadatak i prisustva pozitivnog afektiviteta nakon kolokvijuma jedino u uslovima, kada se ova vrsta perfekcionizma nalazi na visokom i vrlo visokom nivou. Na osnovu dobijenih nalaza uo ava se da je negativna veza izme u ispitne strepnje i pozitivnih emocija nakon kolokvijuma preko suo avanja usmerenog na zadatak ja a na vrlo visokom stepenu urednosti.

Tabela 46

Indirektni efekti ispitne anksioznosti na prisustvo pozitivnog afektiviteta nakon završetka kolokvijuma, ostvareni preko mehanizama suo avanja usmerenih na zadatak, u zavisnosti od stepena izraženosti urednosti

Nivoi moderatora (urednost)	B	Standardna greška	95% CI	
			Donji	Gornji
Vrlo nizak (10. percentil)	0.053	0.035	-0.008	0.134
Nizak (25. percentil)	0.011	0.021	-0.031	0.050
Umeren (50. percentil)	-0.017	0.018	-0.057	0.015
Visok (75. percentil)	-0.043	0.023	-0.099	-0.007
Vrlo visok (90. percentil)	-0.060	0.030	-0.138	-0.016

Napomena: B – nestandardizovani indirektni efekat ostvaren na datom nivou moderatora; 95% CI – interval pouzdanosti statisti kog efekta.

Tabela 47 sadrži nalaze moderirane medijacione analize, u okviru koje su se ispitivali indirektni efekti ispitne strepnje na prisustvo pozitivnog afektiviteta nakon kolokvijuma preko mehanizama prevladavanja usmerenih na emocije, u zavisnosti od nivoa izraženosti urednosti kao moderatora. Na osnovu dobijenih rezultata mogu e je zaklju iti da na svakom od ispitivanih nivoa, osim u slu aju kada je moderator vrlo nizak, urednost statisti ki zna ajno moderira indirektne efekte, koje ispitna anksioznost preko suo avanja usmerenog na emocije ima na prisustvo pozitivnog afektiviteta nakon završetka kolokvijuma. Pritom, negativna veza izme u ispitne anksioznosti i pozitivnog afektiviteta preko suo avanja usmerenog na ose anja postaje intenzivnija kako raste izraženost urednosti.

Tabela 47

Indirektni efekti ispitne anksioznosti na prisustvo pozitivnog afektiviteta nakon završetka kolokvijuma, ostvareni preko mehanizama suo avanja usmerenih na emocije, u zavisnosti od stepena izraženosti urednosti

Nivoi moderatora (urednost)	B	Standardna greška	95% CI	
			Donji	Gornji
Vrlo nizak (10. percentil)	-0.081	0.052	-0.190	0.017
Nizak (25. percentil)	-0.124	0.035	-0.197	-0.059
Umeren (50. percentil)	-0.158	0.033	-0.224	-0.096
Visok (75. percentil)	-0.193	0.044	-0.285	-0.114
Vrlo visok (90. percentil)	-0.217	0.057	-0.342	-0.116

Napomena: B – nestandardizovani indirektni efekat ostvaren na datom nivou moderatora; 95% CI – interval pouzdanosti statisti kog efekta.

Prema poslednjem segmentu ove moderirane medijacione analize ne postoje naznake statisti ki zna ajnih indirektnih efekata, koje ispitna anksioznost ostvaruje na prisustvo pozitivnog afektiviteta nakon kolokvijuma preko izbegavanja, a u zavisnosti od stepena izraženosti urednosti kao moderator varijable (detalje videti u Prilogu 8.10.14.).

4.6.6. Diskrepanca kao moderator relacija izme u ispitne anksioznosti, mehanizama suo avanja i pozitivnog afektiviteta nakon kolokvijuma

U ovom podpoglavlju prikazani su rezultati moderirane medijacione analize, u kojoj je stepen izraženosti ispitne anksioznosti figurirao kao ulazna varijabla (X), tri grupe strategija prevladavanja (suo avanje usmereno na zadatak, suo avanje usmereno na emocije i izbegavanje) predstavljale su medijatore (M_1 , M_2 i M_3), izraženost pozitivnog afektiviteta bila je izlazna varijabla (Y), a diskrepanca je bila pretpostavljeni moderator svih ispitivanih relacija (W)³⁵.

Ispitivana je moderiraju a uloga diskrepance na efekte, koje ispitna anksioznost ($B = -.004$, $p = .325$; 95% CI [-0.012, 0.004]) i mehanizmi suo avanja usmereni na zadatak ($B = -.002$, $p = .715$; 95% CI [-0.013, 0.009]), prevladavaju i postupci usmereni na emocije ($B = .005$, $p = .437$; 95% CI [-0.008, 0.018]) i izbegavanje ($B = -.003$, $p = .729$; 95% CI [-0.017, 0.012]) ostvaruju na izraženost pozitivno obojenih ose anja nakon završetka polaganja kolokvijuma. Iz rezultata se uo ava da nijedna od veza nije statisti ki zna ajna, stoga je mogu e zaklju iti da diskrepanca ne moderira nijednu od testiranih relacija.

Nalazi dobijeni postupkom **moderirane medijacije** govore u prilog izostanku statisti ki zna ajnih indirektnih efekata, koje ispitna anksioznost ostvaruje na prisustvo pozitivnog afektiviteta preko mehanizama suo avanja usmerenih na zadatak, u zavisnosti od nivoa izraženosti diskrepance kao moderator varijable (detalje videti u Prilogu 8.10.15.).

U tabeli 48 prikazani su rezultati moderirane medijacije, u okviru koje su se proveravali indirektni efekti ispitne anksioznosti na prisustvo pozitivnog afektiviteta nakon polaganja kolokvijuma preko suo avanja usmerenog na emocije, u zavisnosti od stepena izraženosti diskrepance kao moderatora. Nalazi sugerišu da postoji negativna asocijacija izme u ispitne anksioznosti i ishodnog pozitivnog afektiviteta preko prevladavanja usmerenog na emocije na svim nivoima diskrepance. Pritom, ova relacija postaje manje intenzivna kako raste izraženost diskrepance.

Tabela 48

³⁵ S obzirom na to da su rezultati prvog segmenta ovde opisivane moderirane medijacione analize (ispitivanje moderiraju e uloge diskrepance na relacije izme u ispitne anksioznosti i tri kategorije mehanizama suo avanja) identit ni nalazima koji su ve opisani, ovde ne e biti ponovo navedeni.

Indirektni efekti ispitne anksioznosti na prisustvo pozitivnog afektiviteta nakon završetka kolokvijuma, ostvareni preko mehanizama suo avanja usmerenih na emocije, u zavisnosti od stepena izraženosti diskrepance

Nivoi moderatora (diskrepanca)	B	Standardna greška	95% CI	
			Donji	Gornji
Vrlo nizak (10. percentil)	-0.192	0.054	-0.315	-0.102
Nizak (25. percentil)	-0.177	0.041	-0.270	-0.106
Umeren (50. percentil)	-0.155	0.031	-0.220	-0.102
Visok (75. percentil)	-0.130	0.033	-0.203	-0.069
Vrlo visok (90. percentil)	-0.108	0.046	-0.211	-0.024

Napomena: B – nestandardizovani indirektni efekat ostvaren na datom nivou moderatora; 95% CI – interval pouzdanosti statisti kog efekta.

Poslednji segment ove moderirane medijacione analize sugeriše da ne postoje naznake statisti ki zna ajnih indirektnih efekata, koje ispitna anksioznost ostvaruje na prisustvo pozitivno obojenih emocija nakon polaganja kolokvijuma preko izbegavanja, a u zavisnosti od stepena izraženosti diskrepance kao moderatora (detalje videti u Prilogu 8.10.15.).

4.6.7. Visoki standardi kao moderator relacija izme u ispitne anksioznosti, mehanizama suo avanja i negativnog afektiviteta nakon kolokvijuma

U slede oj moderiranoj medijacionoj analizi nivo izraženosti ispitne anksioznosti predstavljao je ulaznu varijablu (X), tri grupe strategija prevladavanja (suo avanje usmereno na zadatak, prevladavanje usmereno na emocije i izbegavanje) figurirale su kao medijatori (M_1 , M_2 i M_3), izlazna promenjiva bila je prisustvo negativnog afektiviteta nakon polaganja kolokvijuma (Y), dok je podvrsta perfekcionizma (subskala visoki standardi) hipotezirana kao moderator svih ispitivanih veza (W)³⁶.

³⁶ S obzirom na to da su rezultati prvog segmenta ovde prikazane moderirane medijacione analize (ispitivanje moderiraju e uloge visokih standarda na relacije izme u ispitne anksioznosti i tri kategorije mehanizama prevladavanja) identit ni nalazima koji su ve opisani, ovde ne e biti ponovo navedeni.

I u okviru ove moderirane medijacione analize prvo je ispitivana **moderiraju a** uloga visokih standarda na efekte, koje ispitna strepnja ($B = -.012, p = .016; 95\% \text{ CI } [-0.022, -0.002]$) i strategije suo avanja usmerene na zadatak ($B = .002, p = .869; 95\% \text{ CI } [-0.018, 0.022]$), suo avaju i postupci usmereni na emocije ($B = .018, p = .185; 95\% \text{ CI } [-0.009, 0.045]$) i izbegavanje ($B = .009, p = .350; 95\% \text{ CI } [-0.010, 0.027]$) ostvaruju na prisustvo negativno obojenih ose anja nakon završetka ispitne situacije. Dobijeni rezultati sugerišu da visoki standardi moderiraju samo vezu izme u visine izraženosti ispitne anksioznosti i prisustva negativnog afektiviteta nakon polaganja kolokvijuma, pri emu je generalni trend moderacije negativnog predznaka. Sprovedena dodatna analiza pokazala je da je ispitivana relacija statisti ki zna ajna samo u onim okolnostima, kada su visoki standardi na vrlo niskom, niskom i umerenom nivou (Tabela 49). Prema tome, student koji ispoljava povišenu ispitnu anksioznost, doživljava e negativno obojena ose anja nakon polaganja kolokvijuma, ali e taj negativni afektivitet biti manje izražen kod ispitanika, kod kojeg su visoki standardi na umerenom nivou u pore enju s osobom, kod koje je ova vrsta perfekcionizma vrlo nisko prisutna.

Tabela 49

Efekte visine izraženosti ispitne anksioznosti na prisustvo negativnog afektiviteta nakon završetka kolokvijuma, u zavisnosti od stepena izraženosti visokih standarda

Nivoi moderatora (visoki standardi)	<i>B</i>	Standardna greška	95% CI	
			Donji	Gornji
Vrlo nizak (10. percentil)	0.215	0.058	0.102	0.328
Nizak (25. percentil)	0.154	0.042	0.070	0.237
Umeren (50. percentil)	0.092	0.039	0.015	0.015
Visok (75. percentil)	0.031	0.051	-0.069	0.131
Vrlo visok (90. percentil)	-0.006	0.062	-0.128	0.116

Napomena: *B* – nestandardizovani efekat ostvaren na datom nivou moderatora; 95% CI – interval pouzdanosti statisti kog efekta.

Rezultati **moderirane medijacije** govore u prilog izostanku statisti ki zna ajnih indirektnih efekata, koje ispitna strepnja ostvaruje na prisustvo negativnog afektiviteta nakon polaganja testa znanja preko strategija suo avanja usmerenih na

zadatak, u zavisnosti od nivoa izraženosti visokih standarda kao moderator varijable (detalje videti u Prilogu 8.10.16.).

Tabela 50 sadrži rezultate moderirane medijacije, u okviru koje su se proveravali indirektni efekti ispitne anksioznosti na prisustvo negativnog afektiviteta nakon kolokvijuma preko prevladavanja usmerenog na emocije, u zavisnosti od stepena izraženosti visokih standarda kao moderatora. Iz dobijenih nalaza mogu e je zaklju iti da pozitivna veza izme u ispitne anksioznosti i negativnog afektiviteta preko suo avanja usmerenog na emocije postaje intenzivnija kako raste izraženost visokih standarda.

Tabela 50

Indirektni efekti ispitne anksioznosti na prisustvo negativnog afektiviteta nakon završetka kolokvijuma, ostvareni preko mehanizama suo avanja usmerenih na emocije, u zavisnosti od stepena izraženosti visokih standarda

Nivoi moderatora (visoki standardi)	<i>B</i>	Standardna greška	95% CI	
			Donji	Gornji
Vrlo nizak (10. percentil)	0.190	0.052	0.096	0.302
Nizak (25. percentil)	0.219	0.038	0.152	0.303
Umeren (50. percentil)	0.249	0.036	0.186	0.330
Visok (75. percentil)	0.278	0.052	0.187	0.390
Vrlo visok (90. percentil)	0.296	0.067	0.178	0.441

Napomena: *B* – nestandardizovani indirektni efekat ostvaren na datom nivou moderatora; 95% CI – interval pouzdanosti statisti kog efekta.

Ovde sprovedena moderirana medijaciona analiza ukazuje na to da ne postoje naznake statisti ki zna ajnih indirektnih efekata, koje ispitna anksioznost ostvaruje na prisustvo negativno obojenih ose anja nakon polaganja kolokvijuma preko izbegavanja, a u zavisnosti od stepena izraženosti visokih standarda kao moderatora (detalje videti u Prilogu 8.10.16.).

4.6.8. Urednost kao moderator relacija izme u ispitne anksioznosti, mehanizama suo avanja i negativnog afektiviteta nakon kolokvijuma

U moderiranoj medijacionoj analizi, koja je prezentovana u ovom podpoglavlju, nivo izraženosti ispitne anksioznosti predstavljao je ulaznu varijablu (X), tri grupe mehanizama suo avanja (prevladavanje usmereno na zadatak, suo avanje usmereno na emocije i izbegavanje) bile su medijatori (M₁, M₂ i M₃), izlazna varijabla bila je prisustvo negativnog afektiviteta nakon završetka ispitne situacije (Y), dok je urednost pretpostavljena kao moderator svih ispitivanih relacija (W)³⁷.

U okviru izvršene analize ispitivana je **moderiraju a** uloga urednosti na efekte, koje ispitna anksioznost ($B = -.025, p = .006; 95\% \text{ CI } [-0.043, -0.007]$) i mehanizmi prevladavanja usmereni na zadatak ($B = .016, p = .369; 95\% \text{ CI } [-0.019, 0.050]$), suo avaju i postupci usmereni na emocije ($B = .054, p = .013; 95\% \text{ CI } [0.011, 0.096]$) i izbegavanje ($B = -.007, p = .725; 95\% \text{ CI } [-0.044, 0.031]$) ostvaruju na izraženost negativnih emocija nakon polaganja kolokvijuma. Iz rezultata se uo ava da urednost moderira dve ispitivane relacije: vezu izme u izraženosti ispitne anksioznosti i prisustva negativnog afektiviteta nakon polaganja kolokvijuma i relaciju izme u mehanizama suo avanja usmerenih na emocije i izraženosti negativno obojenih ose anja nakon završetka ispitne situacije. U prvom slu aju smer moderacije je negativnog predznaka, dok je kod druge statisti ki zna ajne veze predznak moderacije pozitivan.

Tabela 51

Efekte mehanizama suo avanja usmerenih na emocije na prisustvo negativnog afektiviteta nakon završetka kolokvijuma, u zavisnosti od stepena izraženosti urednosti

Nivoi moderatora (urednost)	<i>B</i>	Standardna greška	95% CI	
			Donji	Gornji
Vrlo nizak (10. percentil)	0.401	0.175	0.057	0.744
Nizak (25. percentil)	0.616	0.111	0.398	0.834
Umeren (50. percentil)	0.777	0.091	0.597	0.957

³⁷ S obzirom na to da su rezultati prvog segmenta ove moderirane medijacione analize (ispitivanje moderiraju e uloge urednosti na relacije izme u ispitne anksioznosti i tri kategorije mehanizama prevladavanja) identit ni nalazima koji su ve opisani, ovde ne e biti ponovo navedeni.

Visok (75. percentil)	0.938	0.113	0.716	1.161
Vrlo visok (90. percentil)	1.046	0.143	0.765	1.327

Napomena: B – nestandardizovani efekat ostvaren na datom nivou moderatora; 95% CI – interval pouzdanosti statisti kog efekta.

Dodatna analiza je pokazala da je veza izme u mehanizama suo avanja usmerenih na emocije i prisustva negativnog afektiviteta nakon polaganja kolokvijuma statisti ki zna ajna na svim nivoima izraženosti urednosti (Tabela 51). Nalazi sugerišu da je trend utvr ene moderacije uzlazni, odnosno, da relacija izme u prevladavanja usmerenog na emocije i ishodnog negativnog afektiviteta postaje ja a sa porastom izraženosti urednosti.

Tabela 52

Efeki izraženosti ispitne anksioznosti na prisustvo negativnog afektiviteta nakon završetka kolokvijuma, u zavisnosti od stepena izraženosti urednosti

Nivoi moderatora (urednost)	B	Standardna greška	95% CI	
			Donji	Gornji
Vrlo nizak (10. percentil)	0.272	0.071	0.133	0.411
Nizak (25. percentil)	0.172	0.045	0.083	0.262
Umeren (50. percentil)	0.098	0.039	0.021	0.174
Visok (75. percentil)	0.023	0.049	-0.074	0.120
Vrlo visok (90. percentil)	-0.027	0.062	-0.149	0.095

Napomena: B – nestandardizovani efekat ostvaren na datom nivou moderatora; 95% CI – interval pouzdanosti statisti kog efekta.

Druga dodatna analiza ispitivala je moderiraju u ulogu urednosti u relaciji izme u ispitne strepnje i prisustva negativnog afektiviteta nakon kolokvijuma (Tabela 52). Na osnovu dobijenih rezultata mogu e je zaklju iti da urednost statisti ki zna ajno moderira relaciju izme u visine izraženosti ispitne strepnje i negativnog afektiviteta nakon kolokvijuma samo u onim okolnostima, kada je ova vrsta adaptivnog perfekcionizma na vrlo niskom do umerenom nivou, pri emu je trend dobijenih efekata opadaju i. Prema tome, veza izme u ispitne anksioznosti i ishodnog

negativnog afektiviteta je slabija na umerenom nivou urednosti, nego kada je ova osobina vrlo nisko izražena.

Rezultati **moderirane medijacije** govore u prilog izostanku statisti ki zna ajnih indirektnih efekata, koje ispitna strepnja ostvaruje na prisustvo negativno obojenih ose anja nakon polaganja kolokvijuma preko mehanizama suo avanja usmerenih na zadatak, u zavisnosti od nivoa izraženosti urednosti kao moderator varijable (detalje videti u Prilogu 8.10.17.).

U Tabeli 53 predstavljeni su rezultati moderirane medijacione analize, u okviru koje su provereni indirektni efekti ispitne anksioznosti na prisustvo negativnog afektiviteta nakon kolokvijuma, ostvareni preko strategija suo avanja usmerenih na emocije, u zavisnosti od izraženosti urednosti kao moderator varijable. Na osnovu dobijenih nalaza mogu e je zaklju iti da je moderirana medijacija prisutna na svakom od testiranih nivoa urednosti. Uo ava se da pozitivna relacija izme u ispitne anksioznosti i negativnog afektiviteta preko prevladavanja usmerenog na ose anja postaje intenzivnija kako raste izraženost urednosti.

Tabela 53

Indirektni efekti ispitne anksioznosti na prisustvo negativnog afektiviteta nakon završetka kolokvijuma, ostvareni preko mehanizama suo avanja usmerenih na emocije, u zavisnosti od stepena izraženosti urednosti

Nivoi moderatora (urednost)	<i>B</i>	Standardna greška	95% CI	
			Donji	Gornji
Vrlo nizak (10. percentil)	0.116	0.051	0.025	0.234
Nizak (25. percentil)	0.184	0.037	0.120	0.264
Umeren (50. percentil)	0.238	0.036	0.173	0.315
Visok (75. percentil)	0.293	0.051	0.202	0.403
Vrlo visok (90. percentil)	0.332	0.068	0.212	0.480

Napomena: *B* – nestandardizovani indirektni efekat ostvaren na datom nivou moderatora; 95% CI – interval pouzdanosti statisti kog efekta.

Prema poslednjem segmentu ove moderirane medijacione analize ne postoje naznake statisti ki zna ajnih indirektnih efekata, koje ispitna strepnja ostvaruje na

prisustvo negativnog afektiviteta preko izbegavanja, a u zavisnosti od stepena izraženosti urednosti kao moderatora (detalje videti u Prilogu 8.10.17.).

4.6.9. Diskrepanca kao moderator relacija izme u ispitne anksioznosti, mehanizama suo avanja i negativnog afektiviteta nakon kolokvijuma

U poslednjoj moderiranoj medijacionoj analizi visina izraženosti ispitne anksioznosti predstavljala je ulaznu varijablu (X), tri vrste strategija prevladavanja (suo avanje usmereno na zadatak, suo avanje usmereno na emocije i izbegavanje) bile su medijatori (M_1 , M_2 i M_3), izlazna promenjiva bila je prisustvo negativnog afektiviteta nakon završetka kolokvijuma (Y), dok je diskrepanca figurirala kao potencijalni moderator svih ispitivanih relacija (W).³⁸

Sprovedena analiza podrazumevala je ispitivanje **moderiraju e** uloge diskrepance na efekte, koje ispitna strepnja ($B = .004$, $p = .218$; 95% CI [-0.002, 0.010]) i mehanizmi suo avanja usmereni na zadatak ($B = -.004$, $p = .427$; 95% CI [-0.014, 0.006]), prevladavaju i postupci usmereni na emocije ($B = -.001$, $p = .854$; 95% CI [-0.016, 0.013]) i izbegavanje ($B = -.008$, $p = .204$; 95% CI [-0.021, 0.005]) ostvaruju na izraženost negativnih ose anja nakon završetka polaganja kolokvijuma. Iz rezultata se uo ava da nijedna od veza nije statisti ki zna ajna, prema tome, ova vrsta perfekcionizma ne moderira nijednu od testiranih relacija.

Rezultati **moderirane medijacije** govore u prilog izostanku statisti ki zna ajnih indirektnih efekata koje ispitna anksioznost ostvaruje na negativni afektivitet nakon završetka ispitne situacije preko strategija suo avanja usmerenih na zadatak, u zavisnosti od nivoa izraženosti diskrepance kao moderator varijable (detalje videti u Prilogu 8.10.18.).

U Tabeli 54 prikazani su indirektni efekti ispitne anksioznosti na prisustvo negativnih ose anja nakon kolokvijuma, ostvareni preko mehanizama suo avanja usmerenih na emocije, u zavisnosti od stepena izraženosti diskrepance. Iz dobijenih nalaza mogu e je zaklju iti da je pozitivna relacija izme u ispitne strepnje i ishodnog negativnog afektiviteta preko suo avanja usmerenog na emocije statisti ki zna ajna

³⁸ S obzirom na to da su rezultati prvog segmenta ove moderirane medijacione analize (ispitivanje moderiraju e uloge diskrepance na relacije izme u ispitne anksioznosti i tri kategorije mehanizama suo avanja) identit ni nalazima koji su ve opisani, ovde ne e biti ponovo navedeni.

na svim nivoima diskrepance. Pritom, ova veza postaje manje intenzivna kako raste izraženost diskrepance.

Tabela 54

Indirektni efekti ispitne anksioznosti na prisustvo negativnog afektiviteta nakon završetka kolokvijuma, ostvareni preko mehanizama suoavanja usmerenih na emocije, u zavisnosti od stepena izraženosti diskrepance

Nivoi moderatora (diskrepanca)	B	Standardna greška	95% CI	
			Donji	Gornji
Vrlo nizak (10. percentil)	0.241	0.067	0.129	0.395
Nizak (25. percentil)	0.232	0.052	0.143	0.349
Umeren (50. percentil)	0.219	0.038	0.152	0.304
Visok (75. percentil)	0.202	0.043	0.129	0.296
Vrlo visok (90. percentil)	0.187	0.061	0.084	0.328

Napomena: B – nestandardizovani indirektni efekat ostvaren na datom nivou moderatora; 95% CI – interval pouzdanosti statističkog efekta.

Tabela 55 sadrži nalaze o indirektnim efektima ispitne anksioznosti na prisustvo negativnog afektiviteta nakon kolokvijuma, ostvarenih preko izbegavanja, u zavisnosti od izraženosti diskrepance kao moderatora. Iz dobijenih rezultata uoava se da diskrepanca samo na visokom i vrlo visokom nivou statistički značajno moderira indirektnu relaciju između ispitne anksioznosti (preko izbegavanja) i prisustva negativnog afektiviteta nakon završetka ispitne situacije. Pritom, ova veza je intenzivnija na vrlo visokom nivou diskrepance.

Tabela 55

Indirektni efekti ispitne anksioznosti na prisustvo negativnog afektiviteta nakon završetka kolokvijuma, ostvareni preko izbegavanja, u zavisnosti od stepena izraženosti diskrepance

Nivoi moderatora (diskrepanca)	B	Standardna greška	95% CI	
			Donji	Gornji

Vrlo nizak (10. percentil)	0.001	0.006	-0.007	0.020
Nizak (25. percentil)	-0.000	0.003	-0.009	0.004
Umeren (50. percentil)	0.002	0.004	-0.002	0.015
Visok (75. percentil)	0.013	0.009	0.000	0.039
Vrlo visok (90. percentil)	0.030	0.021	0.001	0.089

Napomena: B – nestandardizovani indirektni efekat ostvaren na datom nivou moderatora;
95% CI – interval pouzdanosti statisti kog efekta.

4.7. MEMORIJSKE DISTORZIJE

Drugi generalni problem aktuelnog istraživanja podrazumevao je proveru ta nosti se anja ispitanika na stepen izraženosti ispitne anksioznosti i drugih emocija u ispitivanoj stresnoj transakciji koja se odigrala u prošlosti, kao i ta nosti se anja na tada primenjene strategije suo avanja.

4.7.1. Ta nost se anja na stepen izraženosti ispitne anksioznosti i emocionalnog stanja iz prošlosti – uloga osobine neuroticizma i postignutog uspeha na kolokvijumu

Subjektima istraživanja je pre polaganja predispitnog testa znanja zadat upitnik, koji je imao funkciju da registruje nivo njihove tada prisutne ispitne strepnje, a neposredno nakon završetka kolokvijuma studenti su popunili i skalu za procenu stepena izraženosti pozitivnog i negativnog afektiviteta. Isti studenti su nakon mesec dana ponovo popunjavali navedene merne instrumente, me utim, uputstvo, koje su tada dobili, zahtevalo je od njih da pokušaju da se prisete sopstvene ispitne anksioznosti i drugih ose anja, koja su doživeli u prvom vremenu merenja. Nadalje, prikupljeni su i podaci o stepenu izraženosti osobine neuroticizma kod studenata, a njihov uspeh na kolokvijumu operacionalizovan je u vidu postignutih poena na testu znanja. Ovako koncipiran nacrt istraživanja omogu io je ispitivanje potencijalnih razlika u odgovorima ispitanika u dva razli ita vremenska trenutka. Prema tome, ovaj cilj istraživanja podrazumevao je proveru se anja, naime, da li studenti precenjuju ili potcenjuju izraženost ispitne anksioznosti i prijatnih odnosno neprijatnih emocionalnih reakcija iz prošlosti. Tako e, proveravano je da li i kako crta neuroticizma i postignut uspeh na kolokvijumu deluju na ispitivane fenomene.

Razlike u se anjima na intenzitet ispitne anksioznosti i pozitivnih i negativnih ose anja, koja su bila prisutna u prvom vremenu merenja u odnosu na period od mesec dana kasnije, uzimaju i pritom u obzir stepen izraženosti neuroticizma i uspeh na kolokvijumu, ispitane su pomoću u mešovite multivarijacione analize varijanse. Vreme operacionalizovano kao dva trenutka merenja (realna situacija kolokvijuma i mesec dana nakon polaganja predispitnog testa), predstavljalo je nezavisnu ponovljenu varijablu. Neuroticizam i uspeh na kolokvijumu figurirali su kao nezavisne neponovljene promenljive, a za potrebe ove analize rekodirani su u trokategorijalne varijable: niske ($z < -1$), umerene ($-1 < z < 1$) i visoke ($z > 1$). Ispitna anksioznost i pozitivni i negativni afektivitet posmatrani su kao zavisne varijable. Rezultati multivarijacionih testova sugerišu da je vreme u celini generalno statistički značajno uticalo na promene u zavisnim varijablama (Wilksova $\lambda = .79$, $F(3, 232) = 22.0$, $p < .001$, $\eta^2 = .21$). Na osnovu nalaza dobijenih naknadnim univarijacionim testovima uočava se da su se ispitanici u drugom vremenu merenja se ali nižeg nivoa ispitne anksioznosti u poređenju sa podacima prikupljenim u prvom trenutku merenja ($M_{pre} = 46.6$, 95% CI [44.7, 48.6], $M_{post} = 41.3$, 95% CI [39.2, 43.3], $F(1, 254) = 47.0$, $p < .001$, $\eta^2 = .16$). Nadalje, subjekti su precenjivali nivo pozitivnih emocija, odnosno, se ali su se intenzivnijih prijatnih ose anja nego što je to zaista bio slučaj u prvom vremenu merenja ($M_{pre} = 24.5$, 95% CI [22.9, 26.1], $M_{post} = 26.2$, 95% CI [24.7, 27.7], $F(1, 254) = 8.76$, $p = .003$, $\eta^2 = .03$). Takođe, studenti su se se ali i marginalno višeg nivoa negativnih emocija, međutim, re je o efektu koji nije dostigao nivo statističke značajnosti ($M_{pre} = 18.9$, 95% CI [17.5, 20.3], $M_{post} = 19.9$, 95% CI [18.6, 21.3], $F(1, 234) = 3.49$, $p = .063$, $\eta^2 = .01$).

Osobina neuroticizma (Wilksova $\lambda = .86$, $F(6, 504) = 6.64$, $p < .001$, $\eta^2 = .07$) i uspeh postignut na kolokvijumu (Wilksova $\lambda = .94$, $F(6, 504) = 2.65$, $p = .015$, $\eta^2 = .03$) ostvarili su statistički značajne multivarijacione efekte. Konkretno, ispitanici sa više izraženom crtom neuroticizma izveštavali su o intenzivnijem doživljaju ispitne anksioznosti ($F(2, 254) = 16.0$, $p < .001$, $\eta^2 = .11$), o više izraženim negativnim emocijama ($F(2, 254) = 5.94$, $p = .003$, $\eta^2 = .04$ – pri čemu se razlike između u kategorija umerenog i visokog neuroticizma nisu pokazale statistički značajnim) i o manje intenzivnim pozitivnim emocijama ($F(2, 254) = 16.0$, $p < .001$, $\eta^2 = .11$). Studenti koji su postigli bolji uspeh na kolokvijumu, ispoljavali su manje izražena negativna ose anja ($F(2, 254) = 6.95$, $p = .001$, $\eta^2 = .05$ – pri tome razlika između u kategorija umerenog i visokog uspeha nije bila značajna), granično izraženije

pozitivno obojene emocije ($F(2, 254) = 3.10, p = .05, \eta^2 = .02$), dok u pogledu nivoa ispitne strepnje nisu ustanovljene statistički značajne razlike među u manje, srednje i više uspešnim ispitanicima ($F(2, 254) = 1.45, p = .24, \eta^2 = .01$).

Poslednji rezultat u okviru ove sprovedene analize sugerira da nijedan od glavnih efekata nije bio u statistički značajnoj interakciji, ta nije reeno, izostale su interakcije između neuroticizma i vremena merenja (Wilksova $\Lambda = .98, F(6, 504) = 0.97, p = .45, \eta^2 = .01$) i uspeha na kolokvijumu i vremena merenja (Wilksova $\Lambda = .98, F(6, 504) = 0.97, p = .44, \eta^2 = .01$). Prema tome, na osnovu ovih nalaza postaje jasno da nisu zabeležene razlike u prisecanju na ispitnu anksioznost i druge emocionalne reakcije u zavisnosti od izraženosti osobine neuroticizma i postignutog uspeha na predispitnom testu.

4.7.2. Tačnost sećanja na suočavanje sa stresom iz prošlosti

Razlike u sećanjima na mehanizme suočavanja primenjene prilikom polaganja kolokvijuma (prvo vreme merenja) u odnosu na period od mesec dana kasnije, ispitane su pomoću multivarijacione analize varijanse za ponovljena merenja. U ovoj analizi vreme je predstavljalo nezavisnu ponovljenu varijablu, operacionalizovanu kao dva odvojena trenutka merenja (neposredno nakon polaganja testa znanja i mesec dana nakon ispitivanja ispitne situacije), dok su kategorije strategija prevladavanja figurirale kao zavisne promenljive.

Prema rezultatima dobijenim pomoću multivarijacionih testova vreme je u celini statistički značajno uticalo na promene u zavisnim varijablama (Wilksova $\Lambda = .95, F(3, 260) = 4.09, p = .01, \eta^2 = .05$). Međutim, dodatni univarijacioni testovi ukazuju na to da je za ovu osnovnu značajnost primarno odgovorna razlika u prisecanju na strategije suočavanja usmerene na emocije ($M_{pre} = 8.65, 95\% \text{ CI } [7.87, 9.42], M_{post} = 7.95, 95\% \text{ CI } [7.20, 8.70], F(1, 262) = 5.45, p = .02, \eta^2 = .02$). Prema tome, ispitanici su se sećali da su se tokom polaganja kolokvijuma manje oslanjali na mehanizme prevladavanja usmerene na sećanja nego što je to zaista bio slučaj. Sećanja na strategije suočavanja usmerene na zadatak ($M_{pre} = 18.7, 95\% \text{ CI } [18.0, 19.3], M_{post} = 18.4, 95\% \text{ CI } [17.7, 19.1], F(1, 262) = 1.15, p = .28, \eta^2 = .004$) i izbegavanje ($M_{pre} = 5.32, 95\% \text{ CI } [4.72, 5.41], M_{post} = 5.74, 95\% \text{ CI } [5.18, 6.31], F(1, 262) = 2.98, p = .086, \eta^2 = .01$) nisu se statistički značajno razlikovala u odnosu na podatke prikupljene u prvom vremenu merenja.

5. DISKUSIJA

U ovoj disertaciji prikazano istraživanje imalo je dva generalna cilja. Prvi je podrazumevao utvrđivanje postojanja i proveru prirode složenih relacija između četiri grupe promenljivih: a) stresor, b) suočavanje sa stresom, c) relativno stabilne dispozicione osobine ličnosti i d) ishodi ispitivane stresne transakcije. Druga generalna namena aktuelne studije odnosila se na identifikovanje postojanja eventualnih distorzija u sećanjima ispitanika na emocije, misli i postupke iz stresne transakcije, koja se odigrala u prošlosti, kao i na ispitivanje karakteristika ovih potencijalnih memorijskih grešaka³⁹.

Da bi se postigla veća preglednost, dobijeni nalazi biće prodiskutovani posebno za svaki od dva navedena opšta cilja.

5.1. RELACIJE IZME U VARIJABLI STRES-PROCESA

Sprovedena studija oslanja se na model Tejlora i Aspinvala, koji je revidiran za potrebe aktuelnog istraživanja. Originalna teorijska postavka ova dva autora (*The Taylor and Aspinwall Model*, 1996) predstavlja savremenu i sveobuhvatnu konceptualizaciju odnosa između u varijabli, koje imaju ključnu ulogu u fenomenu stres-procesa. Revizija ovog generalnog okvira predstavlja posebnu vrstu tzv. kondicionalnog proces-modela i sadrži u sebi pretpostavku o postojanju kako određeni višestruko medijacionih, tako i brojnih moderirano medijacionih relacija između u komponentama složenog generičkog pojma stresa.

U prezentovanom istraživanju ulazna varijabla odnosno stresor operacionalizovana je u vidu stepena izraženosti ispitne anksioznosti kod studenata u *in vivo* situaciji polaganja kolokvijuma. Nadalje, procenjivane su tri kategorije mehanizama prevladavanja specifičnih za stresne situacije, koje podrazumevaju

³⁹ Kako bi se obezbedilo postizanje glavnih ciljeva istraživanja, bilo je neophodno da se ispune određeni nužni preduslovi. S obzirom na to da su upitnik za procenu ispitne anksioznosti (TAI), inventar za merenje suočavanja sa akademskim zadacima (CITS) i skala za procenu perfekcionizma (APS-R) sada prvi put korišćeni na srpskom govornom području, izvršena je njihova adaptacija za ovdašnju populaciju. Stavke su prevedene na srpski jezik upotrebom tehnike dvosmernog prevođenja, a zatim je primenom eksplorativne faktorske analize za svaki od upitnika potvrđena originalna, od strane autora predviđena faktorska struktura. Takođe su ispitane psihometrijske karakteristike ovih mernih instrumenata i pokazalo se da su one zadovoljavajućeg kvaliteta. Ove pripreme omogućile su primenu glavnih, za aktuelno istraživanje najrelevantnijih statističkih analiza.

rešavanje kognitivnih zadataka (suo avanje usmereno na zadatak, suo avanje usmereno na emocije i izbegavanje), pri emu su te kategorije tretirane kao potencijalni medijatori u relaciji izme u stresora i izlaznih promenljivih. Dva opšte prihva ena unutrašnja resursa za suo avanje sa stresom (dispozicioni optimizam i opšta samoefikasnost) i dve osobine li nosti (neuroticizam i perfekcionizam) figurirali su kao dispozicione varijable individualnih razlika. Za njih se pretpostavljalo da funkcionišu kao eventualni moderatori, u odnosu izme u ispitne anksioznosti i izbora suo avaju ih postupaka, zatim u relaciji izme u ve primenjenih mehanizama prevladavanja i ishoda, ali i u direktnoj vezi izme u stresora i izlaznih varijabli. Uspeh postignut na predispitnom testu znanja i emocionalno stanje ispitanika (stepen izraženosti pozitivnog odnosno negativnog afektiviteta) predstavljali su izlazne varijable istraživanog stres-procesa.

5.1.1. Relacije izme u ispitne anksioznosti, suo avanja i ishoda stresne transakcije

5.1.1.1. Uspeh kao izlazna varijabla

Prvo istraživa ko pitanje postavljeno na osnovu po etnog specifi nog podcilja odnosilo se na utvr ivanje prirode relacija izme u tri grupe istraživanih fenomena: ispitne anksioznosti, mehanizama suo avanja i uspeha postignutog na kolokvijumu. S obzirom na sada ve široko prihva eno i empirijski više puta potvr eno saznanje, prema kojem ispitna anksioznost nije u jednostavnoj direktnoj vezi sa kognitivnom performansom (Zeidner, 1998), bilo je važno proveriti da li mehanizmi suo avanja sa stresom u aktuelnom uzorku imaju ulogu medijatora u relaciji izme u izraženosti ispitne strepnje i postignutog uspeha.

Nalazi o *direktnim* vezama, koje postoje me u ispitivanim promenljivama, potvr uju rezultat dobijen u nemalom broju prošlih istraživanja (Chapell et al., 2005, prema Cohen et al., 2008): stepen izraženosti ispitne anksioznosti *per se* predstavlja prili no slab prediktor uspeha na kognitivnim zadacima, odnosno samo poznavanje ja ine ovog nelagodnog misaono-emocionalnog intrapsihi kog stanja nije dovoljno kako bismo sa sigurnoš u mogli da predvidimo ne iji uspeh na odre enom testu znanja. Nadalje, prema dobijenim rezultatima, intenzivnija evaluativna strepnja predvi a jedino u estaliju primenu mehanizama suo avanja usmerenih na ose anja,

dok ova vrsta stresora nije značajan prediktor frekvencije upotrebe druge dve podgrupe prevladavaju ih strategija. Zatim, utvrđeno je da je kognitivno postignuće pod značajnim dejstvom primenjenih mehanizama za prevladavanje, i to bez obzira na kategoriju kojoj oni pripadaju. Konkretno, ispitanici, koji se tokom polaganja kolokvijuma oslanjaju na svo avanje usmereno na zadatak, postižu više poena na predispitnom testu, dok studenti, kod kojih dominira usmerenost na emocije i izbegavanje, imaju značajno slabiji uspeh.

Velika većina prethodnih istraživanja, koja je imala za cilj da utvrdi pravilnosti izme u intenziteta ispitne anksioznosti, na kojima su ljudi svo avaju sa ovom vrstom stresora i postignuće na raznim zadacima, fokusirala se pre svega na pojedinačne direktne veze me u ovim grupama promenljivih. Mnoge studije su izveštavale o utvrđenoj sklonosti visoko ispitno anksioznih individua da se prevashodno oslanjaju na mehanizme svo avanja usmerene na emocije kao i razne vrste izbegavaju ih postupaka, sa posebnim akcentom na mentalno isključivanje i misaono distanciranje (McMillen, 1997, prema Ader & Erkin, 2010; Blankstein, Flett, & Watson, 1992, prema Cohen et al.; 2008; Sorić, 1999; Stöber, 2004, Zeidner, 1995). S druge strane, nalazi o odnosu izme u intenziteta evaluativne strepnje i prevladavanja usmerenog na problem nisu toliko jednoznačni: iako određeni broj istraživanja izveštava o zdravorazumski ekvivalentnoj negativnoj povezanosti izme u straha od ispita i izbora strategija svo avanja usmerenih na zadatak, ustanovljene korelacije me u ovim varijablama najčešće su prilično niske (.10-.30) (Zeidner, 1998). Takođe, u skladu sa rezultatima dobijenim u aktuelnoj studiji, nemali broj autora nije uspeo da utvrdi postojanje statistički značajne direktne veze izme u stepena izraženosti ispitne anksioznosti i tendencije biranja prevladavaju ih ponašanja usmerenih na zadatak (Stöber, 2004). Da bi situacija bila još zamršenija, Rafeti i saradnici u svom poznatom istraživanju o razlikama izme u facilitirajuće i onesposobljavajuće ispitne anksioznosti ističu da je povišen nivo tzv. olakšavajuće strepnje, doživljen u formi motivišuće pozitivne treme, povezan sa dominantnijom upotrebom tzv. proaktivnog svo avanja kao posebnom formom prevladavanja usmerenog na problem (Rafferty et al., 1997).

U dosadašnjim istraživanjima često je ispitivana i neposredna veza izme u primenjenih strategija svo avanja sa ispitnom anksioznošću i raznih mera postignuće na zadacima, koji zahtevaju angažovanje misaonih procesa višeg reda. Iako relativno malo autora izveštava o nepostojanju statistički značajnih asocijacija izme u

konkretnih na ina suo avanja i (ne)uspeha (Bolger, 1990, prema Cohen, et al., 2008; Rovira, Fernandez-Castro, & Edo, 2005), ipak je, kao i u slu aju ovde predstavljenih nalaza, u estalije registrovana kvalitetna (direktna) prediktivna mo mehanizama prevladavanja u predvi anju akademskog uspeha. Postavljanje jasnih ciljeva, fokusiranje pažnje, poja an trud da se izbegnu greške prilikom rešavanja zadataka, odnosno razni oblici aktivnog suo avanja usmerenog na zadatak, skoro redovno pokazuju neposrednu pozitivnu korelaciju sa boljim postignu em na ispitima (Cohen, et al., 2008; Sori , 1999). S druge strane, usmerenost na emocije, a posebno izbegavaju i postupci u formi psihi kog distanciranja, smatraju se kvalitetnim prediktorima slabijeg školskog i fakultetskog uspeha (Edwards & Trimble, 1992, prema Cohen, et al., 2008, Zeidner, 1998).

U skladu sa prvim podciljem i prvom hipotezom, postavljenom u aktuelnom istraživanju, nalazi o *medijacionoj* ulozi suo avanja predstavljaju rezultate od primarnog interesa. Od tri grupe strategija prevladavanja jedino mehanizmi suo avanja usmereni na emocije predstavljaju statisti ki zna ajne posrednike veze izme u ispitne anksioznosti, koju studenti ose aju neposredno pre polaganja predispitnog testa znanja, i postignutog uspeha na kolokvijumu, dok prevladavanje usmereno na zadatak i izbegavanje ne predstavljaju statisti ki zna ajne medijatore ovde ispitivane relacije. Prema tome, intenzivno nelagodno stanje povišene ispitne anksioznosti pove ava verovatno u da e odre eni pojedinac posti i slabiji uspeh na kolokvijumu, izme u ostalog i zbog toga, jer intenzivna ispitna strepnja pove ava verovatno u da e se doti na osoba oslanjati na strategije suo avanja usmerene na emocije, što e zauzvrat doprineti njenom lošijem postignu u na testu znanja. Prevladavanje usmereno na emocije je, dakle, neposredno u vezi sa lošijim uspehom na kolokvijumu, a istovremeno služi i kao posrednik, preko kojeg ispitna anksioznost indirektno predvi a slabiji uspeh, bez obzira na nepostojanje direktne veze izme u ispitne strepnje i uspeha na kolokvijumu.

U pokušaju da se dobijeni nalazi uporede sa ve postoje im empirijski potkrepljenim saznanjima iz ispitivanog domena, nailazimo na nekoliko poteško a. Kao prvo, velika ve ina autora je od svojih ispitanika tražila da se prisete odre ene ispitne situacije iz prošlosti (Lazarus & Folkman, 2004), pa su instrukcije u takvim studijama podrazumevale retrospektivni pristup u izu avanju misli, ose anja i ponašanja u evaluativnom kontekstu. Neki su od subjekata istraživanja o ekivali da, koriste i svoju manje ili više bujnu maštu, zamisle da se upravo nalaze u situaciji

ispitivanja znanja (Smith et al., 1999), stvaraju i na taj način artificijelne okolnosti ispitivanja. Zatim, čak i one studije, koje su procenjivale ispitnu anksioznost, suočavaju se i kognitivno postignuće u realnim životnim okolnostima, vršene su ili u anticipatornoj fazi (najčešće nekoliko dana pre same ispitne situacije) ili kada se evaluacija završila, a postignuti rezultati su već bili saopšteni studentima (Zeidner, 1998). Aktuelno istraživanje oslanjalo se na nacrt, koji je podrazumevao prikupljanje podataka od ispitanika u samoj fazi konfrontacije sa realnom ispitnom situacijom, što ovu studiju čini s jedne strane izuzetno retkom, pa samim tim i ekološki validnom, međutim, s druge strane otežava upoređivanje dobijenih rezultata sa već postojećim naučnim saznanjima, zbog razlika u pristupu izučavanju problema, koje se ne mogu zanemariti. Kao što je već navedeno, dominantno prevladavajuća većina ranijih istraživanja bila je primarno fokusirana na izučavanje direktno prediktivnih relacija između u pojedinačnih grupa varijabli iz ove naučne oblasti, dok je ispitivanje medijacione uloge mehanizama suočavanja u vezi između intenziteta ispitne anksioznosti i uspeha bilo zapostavljeno. Aderovo i Erkinovo istraživanje na prevladavanje sa specifičnom podvrstom ispitne strepnje – tzv. matematičkom anksioznošću, jedna je od retkih studija, koja je ipak imala za cilj ispitivanje indirektnih relacija (Ader & Erkin, 2010). Ove autore je zanimalo da li različite kategorije suočavanja ih postupaka imaju ulogu posrednika između doživljene matematičke anksioznosti i uspeha na polaganju prijemnog ispita za studije matematike. Rezultati dobijeni u citiranom istraživanju nisu u skladu sa nalazima aktuelne disertacije, a svakako se mogu smatrati prilično neekvivalentnim. Naime, iako su Ader i Erkin potvrdili (nisku) negativnu direktnu relaciju između tzv. neproaktivnog suočavanja⁴⁰ i uspeha na prijemnom ispitu, kada su prevladavanje „smestili u ulogu medijatora“, ustanovili su da povišena matematička anksioznost indirektno preko neproaktivnog suočavanja predviđa čak bolji uspeh. Takođe, suočavanje usmereno na zadatak je posredno, pojačavajući i evaluativnu strepnju, dovodilo do slabijeg rezultata na prijemnom ispitu. U nastojanju da objasne ove pomalo neobične nalaze, autori su pretpostavili da se ključ za razumevanje navodne „nelogičnosti“ krije u kulturološki determinisanim faktorima. Opisano istraživanje sprovedeno je u Turskoj, dok dominantna većina teorija i empirijskih podataka, koji isti u kako skoro univerzalnu adaptivnost mehanizama suočavanja usmerenih na

⁴⁰ Pod „neproaktivnim“ suočavanjem ovi autori su podrazumevali razne kognitivno-emocionalno-behavioralne obrasce, koji spadaju u kategorije suočavanja usmerenog na emocije i izbegavanje.

problem u akademskom kontekstu, tako i nekorisnost, pa čak i štetnost prevladavanja usmerenog na emocije i izbegavanja, potiče iz zapadnih zemalja. Ader i Ertkin smatraju da je sasvim moguće da razlike u vrednosnim sistemima ovih društava (npr. individualizam nasuprot kolektivismu, karijerizam nasuprot prioritarnoj orijentaciji ka porodici, visoko vrednovanje neke vrste utilitaristički obojene borbenosti nasuprot poštovanju umerenosti, povučenosti i sl.) dovode do toga da Turski studenti više cene kvazi neproduktivne načine prevladavanja, i uspevaju da ih primenjuju na sasvim adekvatan i adaptivan način.

Nalaz dobijen u ovom istraživanju, prema kojem mehanizmi suočavanja usmereni na emocije predstavljaju značajne medijatore veze između stresora i uspeha kao izlazne varijable, u skladu je sa očekivanjem formulisanim u drugom delu prve hipoteze. Analizom sadržaja ajtema TAI-a uočava se da stavke opisuju osobe koje se pred ispit osećaju napeto, veoma zabrinuto, uznemireno i nelagodno. Nadalje, ajtemi CITS-a iz subskale, koja (po rečenici ima autora) procenjuje prevladavanje usmereno na emocije, sugerišu sklonost individue da je tokom polaganja kolokvijuma bila zaokupljena samookrivljavanjem („Krivio/la sam sebe zbog toga što nisam znala šta da radim.“, „Krivio/la sam sebe zbog toga što nisam bolje uradio/la test.“) i prilično ruminativnom brigom zbog samopercepcije nedovoljne sposobnosti („Brinuo/la sam zbog sopstvenih slabosti.“, „Unapred sam brinuo/la kako ću rešiti preostale zadatke.“). Prema tome, kada se vratimo na ovaj „mikro nivo“ posmatranja sadržaja pojedinačnih stavki primenjenih mernih instrumenata, postaje uočljivo da je sadržinsko poklapanje između tvrdnji, koje govore o visokoj ispitnoj strepnji i opisanim pokušajima suočavanja sa anksioznošću, prilično izraženo. Ovo zapažanje može da ima nekoliko relevantnih implikacija. Kao prvo, pored toga što je i teorijski utemeljena, dobijena direktna pozitivna povezanost između evaluativne anksioznosti i sklonosti da se biraju prevladavajući postupci usmereni na suočavanje, nije strana ni zdravorazumskom rezonovanju. Nadalje, ako zamislimo studenta, koji je neposredno pre kolokvijuma izraženo zabrinut, uznemiren i napet, ne treba da nas iznenadi to što ta ista osoba tokom popunjavanja testa znanja takođe pojačano brine, zamera sebi sopstveno nesnalaženje u ispitnoj situaciji, i u skladu s tim žaluje se na preplavljenost suočavanjem krivice. A ako ovakav način reagovanja pomoću mehanizma povratne sprege povežemo s ispitnom strepnjom, sasvim je moguće da se opisana individua tokom stresnog susreta lako nađe u začaranom krugu zaokupljenosti metakognicijama o sopstvenoj nekompetenciji, plaši se verovatnog neuspeha i njegovih konsekvenci,

pa e se nelagodno stanje ispitne anksioznosti produžavati ili ak poja avati. S obzirom na zaokupljenost radne memorije ovde opisanim sadržajima, nije iznena uju e što studentu skoro sigurno ne e ostati dovoljno kognitivnih kapaciteta, koje bi mogao da iskoristi za rešavanje konkretnih testovnih zadataka, pa e samim tim posti i slabiji uspeh na kolokvijumu. Ovako ispra ena logika razmišljanja adekvatno objašnjava zašto se baš na ovaj na in operacionalizovano suo avanje usmereno na emocije pokazalo kao zna ajan medijator odnosa izme u ispitne anksioznosti i postignu a. Me utim, ne ini se suvišnim ni isticanje još jedne uo ene zanimljivosti: na in na koji su Metjuz i Kembel (Matthews & Campbell, 1998) formulisali stavke CITS-a za navodnu procenu prevladavanja usmerenog na emocije, u prili noj meri se razlikuje od toga kako drugi autori opisuju ovu kategoriju suo avanja sa stresom. U literaturi naj eš e nailazimo na deskripcije, koje odslikavaju trud da se umanji ili ak ukine emocionalna bol (a malo je verovatno da e samookrivljavanje doprineti ovakvom olakšanju), otvoreno ventiliranje ose anja, iskaljivanje besa, traženje emocionalne podrške od bliskih osoba itd. (Beer & Moenta, 2012). Vode i autori oblasti stres-procesa, kao što su, na primer, Lazarus i Folkmanova, isti u da je cilj ove vrste prevladavanja regulacija afekata, održavanje nade i optimizma i odbijanje prihvatanja da e se stresni susret okon ati na nepovoljan na in (Lazarus & Folkman, 2004). S druge strane, stavke upitnika primenjenog u aktuelnom istraživanju nisu u skladu sa navedenim, opšte prihva enim opisima. Ovo sadržinsko nedovoljno poklapanje neminovno nas vodi barem do blage sumnje u validnost ove konkretne subskale CITS-a: da li ona zaista meri suo avanje usmereno na ose anja na isti na in kao što to ine drugi, možda poznatiji i eš e primenjivani upitnici za procenu prevladavanja? Kako bismo proverili generalizabilnost nalaza dobijenih u ovoj studiji, koji se odnose na direktne i indirektne relacije me u istraživanima fenomenima, bilo bi izuzetno poželjno da se u budu im istraživanjima upotrebe i druge mere suo avanja sa stresom⁴¹.

5.1.1.2. Emocionalno stanje kao izlazna varijabla

⁴¹ Ovde formulisana preporuka ne odnosi se samo na nalaze koji se ti u relacija izme u ispitne anksioznosti, suo avanja i uspeha kao izlazne varijable, ve je re o sugestiji, koju bi bilo važno ispoštovati u svim onim segmentima istraživane problematike, u kojima prevladavanje figurira kao jedna od ispitivanih promenljivih.

Sledeći segment prvog podcilja istraživanja podrazumevao je ispitivanje prirode složenih međusobnih veza između ispitne anksioznosti, mehanizama prevladavanja, a ovog puta je prisustvo **negativno obojenih osećanja** kod studenata neposredno nakon završetka polaganja kolokvijuma predstavljalo ishodnu varijablu. Rezultati o *direktnim* relacijama između u ovim promenljivima sugerišu da ispitna anksioznost sama po sebi predstavlja značajan prediktor negativnog afektiviteta kod ispitanika: sasvim očekivano, oni studenti, koji postižu visoke skorove na upitniku za procenu ispitne strepnje, izveštavaju istovremeno i o drugim intenzivnijim neprijatnim osećanjima odmah nakon ispitne situacije. Ako je konkretan student neposredno pre evaluacije znanja doživljavao nelagodne misli i osećanja, među kojima dominiraju napetost, uznemirenost zbog predstojećeg kolokvijuma i strah da će se blokirati tokom rešavanja testa, velika je verovatnoća da će ta osoba i nakon okončanja stresne transakcije iskusiti emocije poput zabrinutosti, uplašenosti, nervoze i sl. Od strategija suočavanja sa ispitnim stresom jedino su se mehanizmi suočavanja usmereni na emocije pokazali kao značajni direktni prediktori ishodnog negativnog afektiviteta. Prema tome, individua koja je tokom polaganja predispitnog testa znanja zabrinuta zbog svojih slabosti i zaokupljena je raznim mislima samookrivljavajuće prirode, ima i nelagodna osećanja krivice, poštenosti, straha i dr. i posle završetka kolokvijuma.

Kada je prisustvo **pozitivnog afektiviteta** tretirano kao izlazna promenljiva, primenjena analiza otkrila je sledeće *direktne* veze između ispitivanih fenomenima: ispitna anksioznost u prisustvu svih mehanizama suočavanja kao medijatora zajedno ne predstavlja značajan prediktor pozitivnih osećanja kod studenata nakon ispitne situacije. Međutim, u odsustvu medijatora, samo na osnovu evaluativne strepnje moguće je predvideti pozitivno obojene ishodne emocije kod ispitanika. Rezultati, dakle, sugerišu da je identifikovana pojava tzv. „pune medijacije“. Prema tome, poznavanje stepena izraženosti ispitne anksioznosti kod studenata omogućava predviđanje njihovih pozitivnih osećanja nakon kolokvijuma, ali ako „u jednačinu ubacimo“ i prevladavajuće strategije kao medijatore, dobijamo više korisnih informacija u odnosu na situaciju, u kojoj nam je poznat samo intenzitet stresora. Kada posmatramo neposredne relacije između u pojedinačnim kategorijama suočavanja i prisustva pozitivnog afektiviteta kao ishodne promenljive, dobijeni rezultati sugerišu da jedino primena izbegavanja ih postupaka ne predviđa značajno nivo pozitivnih osećanja kod subjekata istraživanja. Oni studenti, koji se pre svega oslanjaju na

prevladavanje usmereno na zadatak, imaju više priyatnih emocionalnih reakcija po završetku polaganja kolokvijuma, dok ispitanici, koji dominantno koriste suo avanje usmereno na emocije, izveštavaju o zna ajno nižem nivou ishodnog pozitivnog afektiviteta.

Pored toga što je adekvatno suo avanje sa ispitnom anksioznoš u važno za postizanje boljeg akademskog uspeha, ono se podjednako odražava i na psihološku dobrobit pojedinaca koji su izloženi raznim vrstama evaluacija (Zeidner, 1995). Pretražuju i postoje u literaturu o prethodnim istraživanjima, koja su imala za cilj identifikaciju kako direktnih, a posebno posrednih odnosa izme u ispitne anksioznosti, mehanizama suo avanja i emocionalnih reakcija ispitanika kao ishoda stres-procesa, nailazimo na pomalo neobi no stanje: ve ina studija fokusirala se na kognitivno postignu e subjekata istraživanja kao izlaznu varijablu, dok su reakcije distresa ili prijatna ose anja retko bila predmet interesovanja nau nika. ini se da je samo stanje ispitne anksioznosti u toj meri zaokupilo pažnju istraživa a da su druge emocionalne reakcije, koje se po svoj prilici svakako javljaju u situacijama procene, ostale prili no zanemarene. Ipak, uprkos sporadi nosti, mogu e je prona i odre ene empirijski potkrepljene informacije o afektivnim odgovorima ispitanika, koji se aktiviraju nakon završetka evaluativno konotiranih stresnih situacija. Zajdner je bio jedan od retkih autora, koji je u jednom od svojih brojnih istraživanja uspeo da pokaže da kognicije, koje spadaju u klaster brige kao jednog od sastavnih elemenata fenomena ispitne anksioznosti, u velikoj meri doprinose generisanju raznih neprijatnih emocionalnih reakcija u situacijama ispitivanja znanja (Zeidner, 1995). Od konkretnih ose anja, bes je jedna od retkih bazi nih emocija, koja je dovedena u vezu sa situacijski specifi nom crtom ispitne anksioznosti. Utvr eno je da studenti, koji doživljavaju povišen stepen evaluativne strepnje u pripremnoj fazi ispita, eš e izveštavaju o ja im ljutitim, hostilnim, pa ak i agresivnim afektivnim reakcijama u post-ispitnom stadijumu. Nadalje, ustanovljena je umerena pozitivna korelacija (.40) izme u poja ane ispitne anksioznosti i depresivnog raspoloženja ispitanika nakon polaganja važnog ispita (Davis et al., 2008). Istražuju i pozitivno obojena ose anja kao ishode evaluativno stresnog susreta, Pekrun je zaklju io da visina ispitne anksioznosti ne predvi a statisti ki zna ajno emocije nade i sre e (Pekrun, 1995, prema Zeidner, 1998).

Prethodna istraživanja, koja su imala za cilj da ispitaju direktne relacije izme u strategija suo avanja sa stresom i negativnog odnosno pozitivnog afektiviteta,

sugerišu da su korelacije između u prevladavanja usmerenog na problem i post-ispitnog distresa praktično zanemarljive, što potvrđuju i nalazi dobijeni u aktuelnom istraživanju. Dakle, samo saznanje da student tokom trajanja kolokvijuma nastoji da fokusira svoju pažnju na najbitnije delove zadataka, da je oprezan u odgovaranju na ispitna pitanja kako bi izbegao potencijalne greške, i da je uopšte u potpunosti usmeren na postizanje svojih ciljeva, nije dovoljno da bismo kod te osobe predvideli potencijalno prisustvo negativno obojenih osećanja nakon kolokvijuma. S druge strane, tako je u skladu sa nalazima ovog istraživanja, i drugi autori su izveštavali o tome da mehanizmi suočavanja usmereni na zadatak predstavljaju značajne prediktore intenzivnijih pozitivno obojenih osećanja posle okončanja evaluativnih situacija (Ader & Ertkin, 2010; Ben-Zur, 2002, prema Cohen et al., 2008). Nadalje, većina savremenih istraživanja se slaže u tome da prevladavanje usmereno na emocije i izbegavanje adekvatno predviđaju negativne ishode stres-procesa u vidu izraženijih neprijatnih osećanja (Cohen et al., 2008; Doron et al., 2009; Rovira et al., 2005). Kada uporedimo opisane prethodno ustanovljene pravilnosti, može se uočiti da su nalazi aktuelne studije samo delimično u skladu sa njima. Naime, ovde dobijeni rezultati takođe sugerišu da prevladavanje usmereno na emocije predstavlja značajan prediktor ishodnog negativnog afektiviteta, a ta povezanost je pozitivna, međutim, nije ustanovljeno postojanje statistički značajne prediktivne relacije između u izbegavanju ih postupaka i neprijatnih osećanja nakon polaganja kolokvijuma. Izostanak ovog direktnog efekta možda (barem donekle) može da se objasni samim stavkama subskale CITS-a koja procenjuje izbegavanje. Reči je ajtemima koji opisuju osobe sa tendencijom minimiziranja važnosti aktuelnog ispita („Rekao/la sam sebi da ovaj test nije vredan nerviranja.“; „Odlučio/la sam da sačuvam svoju energiju za nešto što je više vredno mog truda.“), pa je sasvim moguće da ovakva razmišljanja može da generiše kako slabije emocije negativnog predznaka, tako i intenzivnija neprijatna osećanja, u zavisnosti od nekih drugih karakteristika ličnosti konkretnog pojedinca⁴².

Pored do sada opisanih i prodiskutovanih nalaza dobijenih o direktnim relacijama između u ispitivanim konstruktima, prvi podcilj aktuelnog istraživanja usmeren je pre svega na istraživanje *medijacionih efekata* mehanizama suočavanja u relaciji između u intenziteta ispitne anksioznosti i emocionalnog stanja studenata nakon

⁴² O moderirajućim efektima određenih osobina ličnosti biće reči i prilikom diskusije rezultata dobijenih pomoću moderiranih medijacionih analiza.

polaganja kolokvijuma. Ustanovljeno je da od tri ispitivane kategorije prevladavaju ih postupaka jedino suo avanje usmereno na emocije ima ulogu značajnog posrednika između stresora i **negativnog afektiviteta**. Prema rezultatima, pojačana ispitna anksioznost pre početka popunjavanja predispitnog testa znanja predviđa da će student doživljavati jaču negativnu osećanja na kraju stresne situacije, između ostalog i zbog toga što evaluativna strepnja povećava verovatnoću oslanjanja na mehanizme prevladavanja usmerene na emocije, što zauzvrat povećava verovatnoću intenzivnijih ishodnih neprijatnih osećanja. Pored toga što jača evaluativna strepnja i suo avanje usmereno na emocije pojedinačno i direktno predviđaju više negativnih osećanja, identifikovano je da suo avanje usmereno na emocije istovremeno ima ulogu i medijatora, preko kojeg ispitna anksioznost posredno pojačava intenzitet negativnog afektiviteta kod studenata odmah nakon završetka ispitne situacije.

Kada kao ishod ispitivanog stres-procesa posmatramo prisustvo i jačinu **pozitivnih osećanja** kod ispitanika, na osnovu dobijenih rezultata mehanizmi suo avanja usmereni na emocije predstavljaju jedine značajne medijatore, a njihova dominantna primena indirektno amplifikuje negativna dejstva ispitne anksioznosti kao stresora. Prema tome, što su studenti više ispitno anksiozni, to je veća verovatnoća da će u situaciji polaganja kolokvijuma preovladati i koristiti strategije suo avanja usmerene na emocije, čime se povećava verovatnoća da će iskusiti manje neprijatnih emocija kada završe ispit.

Već postojeća empirijska istraživanja, koja su ispitivala medijacionu ulogu mehanizama za suo avanje sa stresom između stepena intenziteta predispitne anksioznosti i neposrednih afektivnih posledica kod ispitanika, predstavljaju čak veći i rariji nego studije koje ispituju indirektnu relaciju između evaluativne strepnje, prevladavanja i postignutog kognitivnog uspeha. Po našem saznanju jedino su Rovira i saradnici objavili članak o strategijama suo avanja kao medijatorima odnosa između ispitne anksioznosti i pozitivnog odnosno negativnog ishodnog afektiviteta kod studenata (Rovira et al., 2005). Ovi autori su se oslanjali na drugačiju taksonomiju mehanizama prevladavanja, što predstavlja otežavajuću okolnost za upoređivanje njihovih nalaza sa rezultatima ovog istraživanja. Ipak, pomenuta autorka je bila uspešna u identifikaciji konkretnih suo avanja ih postupaka, koji su se pokazali kao značajni medijatori ispitivanih neposrednih veza. Konkretno, ustanovila je da je jedna podvrsta suo avanja usmerenog na emocije – pozitivna reinterpretacija stresnog stimulusa – doprinela boljoj opštoj psihološkoj dobrobiti ispitno anksioznih studenata.

Iako se na prvi pogled čini da je ovaj nalaz Rovira i saradnika čak u dijametralnoj suprotnosti sa rezultatom dobijenim u ovom istraživanju, temeljnija inspekcija konkretnih ajtema CITS-a pomaže u rasvetljavanju prividne kontradiktornosti. Kao što je u prethodnom potpoglavlju već naglašeno, stavke CITS-a iz subskale za procenu prevladavanja usmerenog na osećanja najvećim delom opisuju pojedince, koji su u stresnom susretu zabrinuti zbog samopercepcije nedovoljne kompetentnosti i zaokupljeni su nelagodnim osećanjima kao što je npr. krivica, pa stoga postaje otkriveno da ovaj upitnik meri drugačiju podvrstu suočavanja usmerenog na emocije. CITS u suštini ni ne sadrži ajteme, koji bi u okviru suočavanja usmerenog na osećanja podrazumevali kognicije, koje podsećaju na pokušaje pozitivnog tumačenja stresora. Prema tome, Rovira i saradnici su koristili sasvim drugačije indikatore ove kategorije suočavanja, koji u aktuelnom istraživanju nisu ispitivani.

Nadalje, ovi autori su utvrdili da aktivno, na problem usmereno prevladavanje takođe predstavlja statistički značajan medijator između pojačane evaluativne strepnje i ishodnog afektivnog stanja subjekata istraživanja. Konkretno, njihovi visoko ispitno anksiozni ispitanici koji su se dominantno služili strategijama suočavanja usmerenim na zadatak, doživljavali su više pozitivno obojenih osećanja nakon polaganja ispita (dok nije identifikovana značajna indirektna veza, kada je negativni afektivitet figurirao kao izlazna varijabla) (Rovira et al., 2005). Upravo navedeni rezultati Rovira i saradnika predstavljaju adekvatan povod za osvrtnje na posebno zanimljive nalaze aktuelne studije: mehanizmi suočavanja usmereni na zadatak i izbegavajući postupci nisu se pokazali kao statistički značajni medijatori veza između nivoa izraženosti ispitne anksioznosti i svih merenih izlaznih promenljivih. Iako smo u okviru prve hipoteze formulisali očekivanja, prema kojima bi prevladavanje usmereno na zadatak posredno „trebalo“ da doprinese boljem uspehu, višem pozitivnom, a nižem negativnom ishodnom afektivitetu čak i kod ispitno anksioznih studenata, dobijeni rezultati nisu potvrdili ove polazne pretpostavke. Na pitanje zašto jedino usmerenost na emocije predstavlja psihološki mehanizam pomoću kojeg je moguće objasniti, pa i predvideti adaptacione ishode ispitivane stresne transakcije, nije jednostavno dati precizan i siguran odgovor.

U pokušaju objašnjenja ovih rezultata čini se korisnim podsećanje na dva istraživanja, koja su opisana u teorijskom delu disertacije. Reč je o do sada jedine dve objavljene studije koje su, slično aktuelnom istraživanju, imale za cilj da validiraju celokupan teorijski model Tejlora i Aspinvala. Mikilsen i saradnici (Michielsen et al.,

2007) ispitivali su emocionalnu iscrpljenost i premor kao posledice prekomernog angažovanja na poslu, dok su Masthof i saradnici (Masthoff et al., 2007) istraživali relacije između količine dnevnih mikrostressora i opšteg zdravstvenog stanja kod psihijatrijskih pacijenata na vanbolni kom leenju. Obe grupe autora su izrazile uverenje zbog dobijenih rezultata, prema kojima se nijedna kategorija mehanizama za suoavanje sa stresom nije pokazala kao statistički značajan medijator između merenih ulaznih i izlaznih promenljivih. Ovi naučnici završavaju sa identičnim zaključcima: neophodna su dodatna validaciona istraživanja modela Tejlora i Aspinvala, potencijalne revizije ovog teorijskog okvira i testiranje relevantnih psiholoških konstrukata kako na drugim uzorcima ispitanika tako i pomoću različitih mernih instrumenata. Aktuelno istraživanje sprovedeno je upravo u skladu sa preporukama: model je revidiran, ispitanici su bili studenti, a za prikupljanje podataka primenjeni su drugi, noviji i specifičiji upitnici. Ipak, uprkos poštovanju sugestija navedenih autora, dobijeni su rezultati, koji najvećim delom repliciraju prethodno opisane nalaze: izuzev mehanizama suoavanja usmerenih na emocije, koji su se u ovoj studiji pokazali kao značajni medijatori u relaciji stresor-posledice, druge dve grupe strategija prevladavanja nisu predstavljale psihološke mehanizme, preko kojih je bilo moguće objasniti dejstvo ispitne anksioznosti na uspeh na kolokvijumu i emocionalno stanje studenata neposredno nakon ispitne situacije. Međutim, i Mikilsenova o Masthofova studija identifikovale su relevantne *moderatore* u vidu određenih stabilnih karakteristika ličnosti (crte iz modela Velikih pet, ličnu vrstu, A tip ličnosti i određene karakteristike temperamenta), koji u statistički značajnoj meri menjaju (povećavaju ili umanjuju) efekte ulazne promenljive na ishode stresne transakcije. S obzirom na činjenicu da je u ovoj disertaciji prezentovano istraživanje takođe procenjivalo i određene personalne resurse za suoavanje i dve relativno stabilne osobine ličnosti, a primenjene analize podataka (moderirane medijacione analize) predstavljaju savremenije i više sofisticirane statističke postupke, dobijeni nalazi, koji će biti prodiskutovani u sledećim potpoglavljima, od bitne su pomoći u rasvetljavanju složenih međusobnih odnosa velikog broja istraživanih fenomena.

5.1.2. Resursi za suoavanje kao moderatori relacija između ispitne anksioznosti, suoavanja i ishoda stresne transakcije

5.1.2.1. Optimizam kao moderator

Slede i podcilj u okviru prvog problema istraživanja podrazumevao je ispitivanje potencijalne moderirajuće uloge dispozicionog optimizma kao personalnog resursa za suočavanje u relacijama koje postoje između u visine izraženosti ispitne anksioznosti, mehanizama suočavanja i posledica istraživane stresne transakcije. U skladu sa revidiranom verzijom modela Tejlora i Aspinvala, formulisane su pretpostavke, prema kojima optimizam moderira sledeće veze između u procenjivanim varijablama: a) intenzitet ispitne anksioznosti – postignuti uspeh na kolokvijumu i emocionalno stanje ispitanika neposredno nakon ispitne situacije, b) stepen doživljene ispitne strepnje – izbor strategija prevladavanja i c) primenjeni suočavajući postupci – ishodi stres-procesa.

Iako su, u skladu sa postavljenim hipotezama, dobijeni rezultati o moderiranom medijacionim relacijama od primarnog interesa, ukratko ćemo se osvrnuti i na nalaze, koji svedoče o „običajnim“ *moderacionim efektima*. Sada već znamo da izraženost ispitne anksioznosti po sebi nije adekvatan prediktor tendencije ispitanika da budu usmereni na zadatak, međutim, utvrđeno je da povišena ispitna anksioznost predviđa dominantnije oslanjanje na strategije suočavanja usmerene na zadatak samo kod onih studenata, čiji se optimizam nalazi na vrlo niskom nivou. S druge strane, ovaj lični resurs se nije pokazao kao značajan moderator veza između u evaluativne strepnje i druge dve kategorije suočavanja. Nadalje, rezultati sugerišu da optimizam ne moderira ni odnose koji postoje između u ispitne anksioznosti i svake od grupa mehanizama prevladavanja, s jedne strane, i **uspeha** studenata na kolokvijumu kao ishoda, s druge strane.

Nalazi koji su od najvećeg značaja za ovo istraživanje, jer odlikavaju složene međusobne odnose svih ovde ispitivanih fenomena simultano, sugerišu da povišena ispitna anksioznost preko prevladavanja usmerenog na emocije predviđa i lošiji uspeh na kolokvijumu kod onih ispitanika, čiji je optimizam vrlo nizak do umeren, pri čemu umereno optimističan student ima manje slab rezultat u odnosu na ispitanika, kod kojeg je ova lična karakteristika vrlo nisko razvijena. Nadalje, samo oni subjekti istraživanja, koji su vrlo nisko optimistični, ostvaruju intenzivnu evaluativnu strepnju i koriste izbegavanje tokom kolokvijuma, postižu više poena na predispitnom testu.

Prilikom ispitivanja **moderirajuće** uloge optimizma na efekte, koje ispitna anksioznost i svi mehanizmi suočavanja posebno ostvaruju na prisustvo **pozitivnog afektiviteta** kod studenata nakon polaganja kolokvijuma, utvrđeno je da optimizam

menja samo relaciju izme u primenjenih strategija prevladavanja usmerenih na emocije i ishodnih pozitivnih ose anja. Oni ispitanici, koji se tokom polaganja testa znanja dominantno oslanjaju na suo avaju e postupke usmerene na ose anja, a izrazito su optimisti ni, doživljavaju manje pozitivnih emocija na kraju stresne transakcije u pore enju sa osobama, koje se ponašaju na isti na in, ali su manje optimisti ne.

Rezultati o *indirektnim efektima* stresora na prisustvo ishodnog pozitivnog afektiviteta preko prevladavanja, a u zavisnosti od stepena izraženosti optimizma kao moderatora, sugerišu da ispitna anksioznost preko usmerenosti na zadatak posredno predvi a zna ajno više pozitivnih emocija samo kod onih studenata, koji su vrlo nisko i nisko optimisti ni. Tako e, utvr eno je da više optimisti ne ispitno anksiozne osobe, koje se tokom polaganja kolokvijuma oslanjaju na suo avanje usmereno na emocije, izveštavaju o nižem prisustvu ishodnog pozitivnog afektiviteta u pore enju sa pojedincima, koji su podjednako ispitno anksiozni, tako e usmereni na ose anja, ali imaju manje razvijen optimizam.

Kada je **negativni afektivitet** tretiran kao ishod stres-procesa, nalazi idu u prilog tome da optimizam ne predstavlja zna ajan *moderator* relacija, koje egzistiraju izme u evaluativne strepnje i svih strategija prevladavanja pojedina no, s jedne strane, i doživljavanja neprijatnih emocija nakon polaganja kolokvijuma, s druge strane. Me utim, rezultati *moderiranih medijacionih analiza* sugerišu da ispitno anksiozni a optimisti niji studenti, koji su usmereni na emocije, imaju više izražena ishodna negativna ose anja u pore enju s onim osobama, koje podjednako strepe od kolokvijuma, tako e se oslanjaju na prevladavanje usmereno na emocije, ali su nisko optimisti ne. Na posletku, utvr eno je da ispitna anksioznost, deluju i preko izbegavanja, indirektno predvi a intenzivnija negativna ose anja nakon ispitne situacije samo kod onih studenata, kod kojih je optimizam izuzetno nisko razvijen.

Postoje a literatura iz oblasti pozitivne psihologije svedo i o tome da dispozicioni optimizam kao personalni internalni resurs za suo avanje sa stresom ima brojne psihološke, fizi ke i socijalne benefite. Mnogi vode i autori iz domena mentalnog zdravlja i pedagoške psihologije pokazali su u svojim istraživanjima da su više optimisti ni pojedinci somatski i psihi ki zdraviji (Augusto-Landa et al., 2011; Solberg Ness, 2005), izveštavaju o intenzivnijem subjektivnom doživljaju opšte dobrobiti ak i kada se nalaze u visoko stresnim okolnostima (Jovanovi & Gavrliov-Jerkovi , 2013; Carver et al, 2005, prema Karademas, Kafetsios, &

Sideridis, 2007), generalno doživljavaju više pozitivnih ose anja (Carver & Scheier, 1998, prema Rand, 2009) i superiorniji su u akademskom postignu u (Chemers, Hu, & Garcia, 2001, prema Rand, 2009). S druge strane, klasično operacionalizovan dispozicioni optimizam predviđao je u većini dosadašnjih studija niže prisustvo anksioznosti, manje psihopatoloških karakteristika povezanih sa depresivnom simptomatologijom (Karademas et al., 2007) i niže izražen negativni afektivitet uopšte (Jovanović & Gavrilović-Jerković, 2013). Takođe, većina naučnika se slaže u tome da se optimisti u kontrolabilnim stresnim okolnostima češće i uspešno oslanjaju na prevladavanje usmereno na problem (Lancaster & Boivin, 2005; Nes & Segerstrom, prema Thompson & Gaudreau, 2008), dok od strategija suočavanja usmerenih na emocije uglavnom upražnjavaju „one benigno konotirane“ kao što su pozitivna reinterpretacija i oslanjanje na humor. Prevladavanje stresa kod pesimista je ređe bilo predmet empirijskih istraživanja. Ipak, čini se da su osobe, koje imaju negativno obojena očekivanja od budućnosti, češće fokusirane na svoja (neprijatna) osećanja i sklone su raznim formama izbegavanja (Rand, 2009).

Uprkos zaista skoro preplavljujućim nalazima o zaštitnim efektima, koje optimizam ispoljava kako na zdravlje tako i na akademski uspeh ljudi, sve češće nailazimo na određene kontradiktornosti, pa čak i empirijski potkrepljena upozorenja o povremenim štetnim dejstvima ove navodno apsolutno adaptivne crte. Tako je, na primer, u jednom laboratorijskom eksperimentu kod više optimističnih ispitanika, koji su bili izlagani nekontrolabilnoj buci, u poređenju sa pesimistima, došlo do značajnije redukcije tzv. ubice (NK ćelija), posebnih vrsta limfocita zaduženih za odbranu organizma od raznih vrsta virusa i tumorskih ćelija (Sieber et al., 1992, prema Solberg Nes et al., 2005). Takođe, optimisti su tokom rešavanja aritmetičkih zadataka, koji su postajali sve teži i teži kako je uspeh ispitanika postajao bolji, ispoljavali smanjene fiziološke indikatore ćelijskog imuniteta, za razliku od pesimista, kod kojih ova pravilnost nije uočena (Segerstrom, 2006). Nadalje, u određenim studijama kod više optimističnih osoba registrovani su niži parametri funkcionisanja imunog sistema, nego što je to bio slučaj kod pesimističnih subjekata (Segerstrom, 2001). Navedeni nalazi ukazuju na to da optimizam, umesto da ispoljava zaštitni efekat, ponekad dovodi do povećanja fizioloških indikatora distresa. Ova pravilnost je naročito prisutna u slučajevima, kada se pojedinci sa izraženim pozitivnim očekivanjima izlažu nedovoljno kontrolabilnim ili previše perzistentnim i složenim stresorima, oni ne odustaju, što zauzvrat dovodi do nepovoljnih imunih

promena (Solberg Nes et al., 2005). Prema tome, relacije između optimizma/pesimizma i emocionalnih, bihevioralnih i fizioloških odgovora na stresore vrlo su kompleksne, stoga nije opravdano slepo se pridržavati premise, prema kojoj optimizam uvek, pod svim okolnostima i kod svakog predstavlja univerzalno adaptivan resurs za suočavanje sa svim vrstama stresora.

U skladu sa borbom protiv crno-belog posmatranja poželjnosti optimizma, određene studije ukazale su na mogućnost da se tzv. nerealistični optimisti odnosno pojedinci, koji bez utemeljenja u stvarnosti svet uvek posmatraju kroz „ružičaste naočare“, nisu u prednosti u odnosu na, recimo, tzv. realistične pesimiste. Ideja o depresivnom realizmu nije novijeg veka. Prema hipotezi, koju su postavili još Alloy i Abramson (Alloy & Abramson, 1990), osobe sa depresivnim kognitivnim stilom donose više realistične i tačne zaključke o svetu i o budućnosti nego preterano optimistične individue, ije su procene često pozitivno pristrasne. Robins i Beer (Robins & Beer, 2001, prema Ruthig et al., 2004) identifikovali su posebnu grupu nerealističnih optimista među studentima sa izraženom sklonošću ka mentalnom povlačenju i isključivanju u evaluativnim situacijama. Ovi pojedinci su se često oslanjali na prevladavajuće postupke iz kategorije izbegavanja, sa posebnim akcentom na minimiziranje važnosti uspeha na konkretnom ispitu, s ciljem da u slučaju da podbace na testu znanja zaštite pozitivnu sliku o sebi. Ovakav vid izbegavanja neuspeha smatra se posledicom iracionalnog preceñjivanja verovatnoće postizanja visokog uspeha, a često rezultira upravo nižim postignućem nerealističnih, „opijenih“ optimista. Navedeni autori su mišljenja da opisane individue zbog konstantnog očekivanja pozitivnih ishoda stresnih transakcija ne prave rezervne planove za situaciju da „nešto krene po zlu“, stoga kada se „zlo“ ipak desi, one su na neki način primorane da se štite racionalizacijama tipa „kiselog grožđica“.

Iz do sada navedenih kontradiktornih nalaza postaje vrlo jasno da s jedne strane optimizam nije uvek dobar, niti je pesimizam uvek nepoželjan, a s druge strane o čemu je da su različiti autori često pod ovim konstruktima podrazumevali ne baš identične fenomene. U literaturi nailazimo na brojne sintagme, koje, iako su često međusobno slične, ipak ukazuju na različite podvrste optimizma odnosno pesimizma. Norem i Cheng (Norem & Chang, 2002) sastavili su listu najčešće spominjanih srodnih, a ipak distinktivnih konstrukata: dispozicioni optimizam/pesimizam (Carver & Scheier, 1985), optimističan ili pesimističan atribucionni stil (Peterson & Seligman, 1987), naivni optimizam (Epstein & Meier, 1989), optimistične pristrasnosti ili iluzije

(Taylor & Brown, 1988), neurotični i racionalni pesimizam (Kelman, 1945), nerealistični optimizam (Weinstein & Klein, 1996), realistični pesimizam (Frese, 1992) i defanzivni pesimizam (Norem & Cantor, 1986). Sve navedene varijacije rezultiraju time da međusobno upoređivanje različitih nalaza iz ovog domena nije ni najmanje lak zadatak: postoji povećana opasnost da različite fenomene tretiramo kao identične i samim tim donesemo ishitrene i bezrazložno hipergeneralizovane zaključke.

Ovaj pregled slike empirijskih saznanja o optimizmu odnosno pesimizmu, koja trenutno postoji u nauci i koja nikako ne odražava usklađene, homogene i jednoznačne rezultate, treba se nužnim (ili barem preko potrebnim) uvodom u temeljniju diskusiju nalaza dobijenih u aktuelnom istraživanju. Nekome može da se u prvi pogled da su ovde dobijeni i prikazani rezultati o dispozicionom optimizmu kao moderatoru relacija između u varijablama ispitivanog stres-procesa iznenadujućim. Ako se osvrnemo na nalaz, prema kojem intenzivna ispitna anksioznost predviđava suočavanje usmereno na zadatak samo kod onih ispitanika, koji su *najmanje* optimistični, uočava se da je reč o rezultatu, koji je u suprotnosti sa opšteprihvaćenom tvrdnjom da se optimističnije osobe češće i uspešnije služe prevladavanjem usmerenim na problem. Međutim, zamislimo hipotetskog studenta, koji se pre polaganja kolokvijuma oseća izuzetno napeto i uznemireno, jer je zabrinut zbog svog u inku na predstojećem testu znanja i potencijalnog neuspeha. Pretpostavimo da je taj student po prirodi vrlo nisko optimističan, što (zbog načina skorovanja LOT-R upitnika⁴³) istovremeno znači da je ustvari pesimističan, odnosno da ne očekuje naročito pozitivna iskustva u budućnosti (Carver & Scheier, 1999; Snyder & Mann-Pulvers, 2001), a ipak, u samoj ispitnoj situaciji daje sve od sebe i trudi se da postigne koliko-toliko dobar uspeh. Postoji više potencijalnih objašnjenja ovakvog načina suočavanja konkretnog pojedinca. Jedna mogućnost je da je reč o osobi koja je svoju ispitnu anksioznost doživela na neki način kao facilitirajuću (Alpert & Haber, 1960, prema Zeidner, 1998) ili barem motivišuću – mi na osnovu sadržaja ajtema TAI-a nemamo informacije o tome da li je doživljena ispitna strepnja za određenu individuu onesposobljavajuća ili možda čak pomažuća. Zatim, student može da pokuša da se ohrabri pomoću nekih od sledećih misli: „Ako sam već izašao na kolokvijum, čak

⁴³ U ovom istraživanju je doneta odluka da se u skladu sa originalnom preporukom autora upitnika LOT-R tretira kao unidimenzionalna mera, pri čemu je jedan pol procenjivane dimenzije definisan kao dispozicioni optimizam, dok se na drugom kraju konitnuuma nalazi dispozicioni pesimizam.

iako nisam naročito spreman, samopouzdan i ne očekujem odličan uspeh, ipak pokušati da rešim zadatke, možda mi se i posreći“; „Kada sam već tu, trudiš u se, jer bih se u suprotnom osećao krivim i potpuno nesposobnim.“; „Fokusiraš u se na pitanja, pokušavaš da ih zapamtiš, kako bih sledio put, kada budem više u oči, bio unapred pripremljen na to što me čeka.“; „Iako sam anksiozan, jer znam da idem u neuspeh, pokušavaš da se koncentrišeš i bar zdravorazumski odgovoriš na neka od pitanja, ko zna, možda nešto i pogodiš.“. Nadalje, osoba može da se „naoruža puškicama“ ili da se strateški smesti pored najboljeg studenta u nadi da će od njega prepisati ta ne odgovore („Razradio/la sam strategiju kako uspešno da rešim zadatke.“). Sve ove kognicije i postupci spadaju u kategoriju suočavanja usmerenog na zadatak i velikim delom su u skladu sa stavkama CITS-a, koje operacionalizuju tu vrstu prevladavanja. Nastavljaju i sa mogu im interpretacijama ovog samo naizgled nelogičnog rezultata, ne možemo a da se ne osvrnemo na tvrdnje sadržane i u LOT-R-u. Ajtemi kao što su „Gotovo nikada ne očekujem da će se stvari odvijati onako kako ja želim.“ ili „Retko računam s tim da će mi se desiti dobre stvari.“ u suštini ne otkrivaju o kojoj podvrsti pesimizma se radi kod ispitanika, koji na ovoj meri postižu niske skorove. Sasvim je moguće da je kod opisanog zamišljenog studenta izražen jedan poseban oblik, takoreći i barem povremeno funkcionalnog pesimizma – tzv. defanzivni pesimizam.

Evaluativne situacije, sa kojima se ljudi tokom života susreću, predstavljaju istovremeno mogućnost za postizanje uspeha i zadovoljstva, ali i potencijal da se iskusi neuspeh i razočarenje. S obzirom na prevalencu ovakvih pretežno stresnih situacija, važno je da razumemo razne načine, pomažu u kojih pojedinci uspevaju da prepoznavaju i inherentan potencijal za nepovoljne ishode, ipak ne dožive to saznanje kao onesposobljavajuće i imobilizujuće (Norem & Cantor, 1986). Jedan od mogućih načina samozaštite je upravo defanzivni pesimizam, odnosno osobina koja podrazumeva odbrambeno pesimističan kognitivni stil. Ova podvrsta neretko relativno adaptivnog i pozitivno konotiranog pesimizma podrazumeva postavljanje nerealistično niskih personalnih očekivanja u određenoj rizici situaciji, koja se procenjuje kao važna, s ciljem da se osoba pripremi na moguću neuspeh, a istovremeno da iskoristi svoju anksioznost kao motivator za pojačan trud i napor da bi izbegla neuspeh (Gasper, Lozinski, & Smith LeBeau, 2009). Prema tome, reči je strateškom pesimizmu, jer se pomažu njega postižu čak dva benefita: a) samozaštita preko pripreme za neuspeh, i b) podsticaj za povećanje kognitivnog zalaganja (Sanna,

1996). Individua, koja se u evaluativnim situacijama rukovodi logikom „nemam šta da izgubim, iako ništa dobro ne očekujem“, ako ipak doživi uspeh, smatra se sebe izuzetno sposobnom, jer je prevazišla prepreke, za koje je smatrala da su nesavladive, a samim tim se sa uvati ili čak unaprediti pozitivnu sliku o sebi (Martin, Marsch, & Debus, 2001). Prema tome, odbrambeni pesimizam je određena vrsta prevencije negativno obojenih samo-osećanja (Lim, 2009). Takođe, važno je skrenuti pažnju na još jedan relevantan aspekt defanzivnog pesimizma: postignuća, koje bi najverovatnije bilo ugroženo zbog intenzivne ispitne anksioznosti, u slučaju defanzivnih pesimista se pomalo paradoksalno čini čak bolje, jer kognitivni stil ovih pojedinaca ima za cilj upravo redukciju onesposobljavajuće ispitne strepnje (Jones & Berglas, 1978, prema Norem & Cantor, 1986). Štaviše, istraživanja sugerišu da defanzivni pesimisti ne postižu ništa gore rezultate na kognitivnim zadacima nego što to čine dispozicioni optimisti (Norem & Illingworth, 1993). Takođe, odbrambenom pesimisti, čak iako ne postigne zadovoljavajuć uspeh, ne čine opasni motivacija za trudom u budućim evaluativnim situacijama (Gasper et al., 2009).

Pojedini autori su pokušali da rasvetle mehanizam pomoću kojeg kod defanzivnih pesimista dolazi do smanjenja onesposobljavajuće, a aktiviranja facilitirajuće ispitne anksioznosti. Čini se da ovi pojedinci profitiraju iz osvešćivanja i opreznog razmišljanja o svojim strahovima, i da upravo ova sklonost ka promišljanju i refleksiji dovodi do pojačanog subjektivnog doživljaja kontrole, a ne negativna očekivanja *per se*. S druge strane, ako se visoko optimisti ne individue upuste u ovakvu vrstu samorefleksije, kod njih se se aktivirati onesposobljavajuća ispitna strepnja (Norem & Illingworth, 1993). Istraživanja sugerišu da je defanzivni pesimizam prilično uobičajena strategija među srednjoškolicima i studentima, naročito u ženskoj populaciji⁴⁴ (Thompson & Le Fevre, 1999, prema De Castella, Byrne, & Covington, 2013). Prema do sada poznatim nalazima čak 33-44% mladih akademaca upražnjava ovaj način razmišljanja (Martin & Marsch, 2003, prema De Castella et al., 2013).

Postoji nekoliko ključnih razlika između „običnih“, „stvarnih“ pesimista i studenata, kod kojih je izražen defanzivni pesimizam. Pravi pesimisti ne doživljavaju svoja negativna očekivanja kao motivišuća, pa shodno tome ne posežu za aktivnim načinima prevladavanja ispitne anksioznosti, a samim tim oni već se postižu niže uspehe. S druge strane, niska očekivanja odbrambenih pesimista, zahvaljujući i

⁴⁴ U uzorku prikupljenom za potrebe ovog istraživanja ispitanice su bile u velikoj većini u odnosu na ispitanike muškog pola.

suo avanju usmerenom na zadatak, koji je pobu en motivišu om prirodnom njihove anksioznosti, ne postaju „samoispunjavaju e proro anstvo“ (Norem & Cantor, 1986). Oni nisu skloni oslanjanju na izbegavaju a ponašanja, niti je njihova anksioznost prisutna i nakon završetka stresnih transakcija (Showers & Ruben, 1990, prema Norem & Illingworth, 1993). Nadalje, iako defanzivni pesimisti o ekuju lošiji uspeh, oni tako e izveštavaju i o sklonosti da unapred planiraju strategije za u enje i polaganje ispita, dakle, nisu pasivni i ne ose aju se bespomo no, dok su pasivnost, bespomo nost i beznadežnost upravo dominantne karakteristike pravih pesimista (Gasper et al., 2009; Lim, 2009). Jedna od klju nih razlika izme u optimista i defanzivnih pesimista ogleda se u tome, da se ovi prvi izgleda mnogo više oslanjaju na pozitivnu reinterpretaciju odre enih stresnih doga aja, kada su se ti doga aji ve završili, a za odbrambeni pesimizam su više karakteristi ne anticipatorne misli, koje su fokusirane na pripremu za nadolaze u stresnu situaciju (Sanna, 1996).

Iako su u dosadašnjem tekstu navedeni neki od pozitivnih ishoda stres-procesa karakteristi nih za defanzivne pesimiste, bitno je primetiti da se pretežno radi o kratkorotnim, neposrednim poželjnim ishodima. Me utim, u literaturi nailazimo na još uvek aktuelnu debatu o efektivnosti funkcionisanja odbrambenih pesimista „na duže staze“. U longitudinalnom istraživanju Martina i saradnika predstavljeni su rezultati, prema kojima u pore enju sa optimistima, defanzivni pesimisti imaju generalno niži opšti prosek ocena na kraju celokupnog školovanja, zna ajno viši globalni životni stres i nezadovoljstvo i eš e pate od raznih oblika psihopatoloških poreme aja (Martin et al., 2001). Prema tome, ponovo smo suo eni s tim da nijednu osobinu, nijedan resurs, nijednu strategiju za suo avanje ne možemo da posmatramo crno-belo, tvrde i da postoje univerzalno zdravi i uvek adaptivni na ini funkcionisanja.

U svetlu predstavljanja i analize konstrukta defanzivnog pesimizma, ve pomenuti nalaz iz aktuelnog istraživanja može da se preformuliše na slede i na in: defanzivno pesimisti ni student, koji je (u skladu sa teorijskim pretpostavkama) svakako anksiozan pre polaganja kolokvijuma, oslanja e se na strategije suo avanja usmerene na zadatak. Nadalje, rezultati moderirane medijacione analize otkrili su da intenzivna ispitna strepnja kod onih studenata, kod kojih se aktiviraju mehanizmi prevladavanja usmereni na emocije, a koji su nisko optimisti ni (odnosno pesimisti ni), predvi a lošiji uspeh na predispitnom testu znanja. Ako i u ovom slu aju pretpostavimo da se radi o defanzivnom pesimizmu – interpretacija postaje

krajnje logi na. Naime, odbrambeno pesimisti an student, koji se tokom polaganja kolokvijuma oslanja na strategije suoavanja usmerene na oseavanja (umesto na facilitiraju e misli i postupke, koji su usmereni na pojaavanja kognitivnog napora i postizanje cilja), odnosno pre svega je zaokupljen samookrivljavanjem, ne e više doživljavati svoju anksioznost kao motivišu u, nego e ona biti štetna i kao krajnji ishod postignu e na ispitu e biti lošije. Ako se ispitno anksiozan, a pesimisti an ispitanik tokom popunjavanja testa znanja oslanja na izbegavanje kao pokušaj borbe sa doživljenim stresom, posti i e bolji uspeh. Za razumevanje ovog nalaza potrebno je da se podsetimo konkretnog sadržaja stavki subskale CITS-a koja služi proceni izbegavanja: „Govorio/la sam sebi da ne treba da shvatim zadatke suviše ozbiljno.“ ili „Odlu io/la sam da sa uvam svoju energiju za nešto što je više vredno mog truda.“. Prema tome, osoba, koja je pre polaganja kolokvijuma bila zabrinuta zbog svog potencijalnog neuspeha, ali je tokom same ispitne situacije po ela da minimalizuje zna aj ishoda stresne transakcije, verovatno doživljava ovu specifi nu formu izbegavaju ih misli kao smiruju u. S obzirom na pretpostavku da se radi o defanzivno pesimisti nom studentu, on je svakako pripremljen na neuspeh, možda mu se u konkretnoj ispitnoj situaciji ini da zaista ne e mo i na adekvatan na in da reši zadatke, pa se služi odbrambenom strategijom „kiselog grož e“ (npr.: „Ovaj kolokvijum ionako nije toliko bitan, mo i u ponovo da ga polažem.“), kako bi zaštitio pozitivnu sliku o sebi, opušta se, i na posletku ipak postiže relativno zadovoljavaju i uspeh. Ovakav na in rezonovanja je u skladu sa teorijskim shvatanjima, prema kojima izbegavanje ponekad može da doprinese kratkoro nim pozitivnim ishodima (Arambaši , 2005).

Rezultati, koji se odnose na emocionalno stanje ispitanika kao ishod ispitivane stresne transakcije, sugerišu da e visoko optimisti ni student, koji se tokom polaganja kolokvijuma oslanja na suoavanja usmereno na emocije, iskusiti manje pozitivno obojenih oseavanja neposredno nakon ispitne situacije u pore enju sa studentom, koji na isti na in pokušava da se izbori sa ispitnim stresom, ali je pesimisti an. Zamislimo prvo pominjanog, visoko optimisti nog studenta, koji ima izrazito pozitivna o ekivanja od kolokvijuma i veruje da e biti uspešan. Me utim, ako pojedinac sa opisanim, možda nerealisti nim optimisti nim kognitivnim stilom tokom same stresne transakcije po ne da razmišlja na slede i na in: „Krivio/la sam sebe zbog toga što nisam bolje uradio/la test.“ – sasvim o ekivano ne e posle završetka evaluativne situacije ose ati izraženo oduševljenje, ponos ili nadahnutost. S

druge strane, ispitanik, koji je defanzivni pesimista, a tokom polaganja testa isto krivi sebe ili je zabrinut zbog svojih slabosti, tako e ne e imati visoko izražen pozitivni afektivitet na kraju stres-procesa, ali e ipak ose ati više prijatno obojenih ishodnih emocija u pore enju sa više razo aranim optimisti nim kolegom. Ova interpretacija je u potpunosti u skladu sa teorijskim opisima i do sada prikupljenim empirijskim nalazima o na inima funkcionisanja odbrambenih pesimista: oni su svakako bolje pripremljeni za neuspeh od optimista, unapred su se zaštitili od štetnih efekata niskog postignu a po njihovo samopouzdanje, a nisko postignu e na jednom ispitu ih ne predisponira za pad motivacije za postignu em u budu im evaluativnim situacijama (Gasper et al., 2009). Svi naredni dobijeni nalazi o indirektnim, moderirano-medijacionim efektima ispitne anksioznosti na ishodno emocionalno stanje ispitanika preko mehanizama suo avanja, a u zavisnosti od nivoa izraženosti optimizma/pesimizam mogu da se objasne ve opisanim razlikama u funkcionisanju (preteranih, i možda iracionalno) optimisti nih i defanzivno pesimisti nih osoba. Tako, na primer, visoko ispitno anksiozna i defanzivno pesimisti na individua, koja se tokom polaganja kolokvijuma usmerava na zadatak, iskusi e više pozitivnih ishodnih ose anja. Iako nije puno o ekivala od sebe na kolokvijumu, uspeła je da svoju ispitnu strepnju doživi kao facilitiraju u, da se fokusira na rešavanje problema, pa se shodno tome po završetku ispita ose a prijatnije. Tako e, defanzivni pesimisti, koji se sa izraženom evaluativnom anksioznoš u suo avaju usmeravaju i se na svoje (negativne) emocije, ima e posle prestanka dejstva stresora više pozitivnih ose anja (iako e ona i dalje biti na niskom nivou), a manje negativnih emocija (iako e one i dalje postojati) nego optimisti ni pojedinci. Ako se odbrambeni pesimista, koji je jako anksiozan pre kolokvijuma, tokom polaganja brani tako što umanjuje relevantnost uspeha na testu znanja, dožive e visok stepen ishodnog negativnog afektiviteta verovatno zbog toga što njegov defanzivni pesimizam nije ispunio svoju motivišu u funkciju – student nije uspeo da iskoristi strepnju za aktivno prevladavanje problema, nego se okrenuo izbegavaju im postupcima. Sve navedene otkrivene pravilnosti idu u prilog tome da osobina optimizma u mnogim slu ajevima ima ulogu moderatora u složenim relacijama, koje postoje me u ispitivanim varijablama stres-procesa, s tim da se prema našim nalazima ponajviše ispoljila neka vrsta protektivne funkcije posebne podvrste negativnog pola ove dimenzije: defanzivnog pesimizma.

5.1.2.2. Generalna samoefikasnost kao moderator

Od dispozicionih karakteristika li nosti kao potencijalnih moderatora relacija me u procenjivanim varijablama stres-procesa, pored optimizma ispitivala se i uloga opšte samoefikasnosti. Proveravano je da li ovaj, po dosadašnjim teorijskim saznanjima, opšte prihva eni resurs za suo avanje moderira vezu izme u izraženosti ispitne anksioznosti i uspeha na kolokvijumu i afektivnih reakcija studenata nakon završetka ispitne situacije, zatim da li generalna samoefikasnost predstavlja moderator u relaciji izme u stepena doživljene evaluativne strepnje i izbora mehanizama za suo avanje i da li ova karakteristika li nosti menja povezanost izme u aktiviranih prevladavaju ih postupaka i ishoda stresne transakcije.

Utvr eno je da generalna samoefikasnost nema statisti ki zna ajnih *moderacionih efekata* na relacije izme u stresora i izbora bilo koje vrste strategije suo avanja sa stresom. Druga ije re eno, ve utvr ene i prodiskutovane veze izme u stepena izraženosti ispitne strepnje i svih kategorija prevladavanja se ne menjaju bitno, ako u „jedna inu uvrstimo“ i ovu karakteristiku li nosti. Dobijeni rezultati tako e sugerišu da opšta samoefikasnost ne moderira ni odnose izme u intenziteta ispitne anksioznosti i ve primenjenih suo avaju ih postupaka, s jedne strane, i postignutog **uspeha** na kolokvijumu, s druge strane.

Prema rezultatima *moderirano medijacionih analiza* postoje naznake da opšta samoefikasnost moderira relaciju izme u visine izraženosti ispitne anksioznosti i uspeha jedino u slu aju ako se student tokom polaganja kolokvijuma oslanja na mehanizme suo avanja usmerene na emocije. Me utim, situacija nije jednozna na. Naime, nalazi sugerišu da intenzivnija ispitna strepnja, aktiviraju i prevladavanje usmereno na ose anja, predvi a statisti ki zna ajno *ujedna eno* lošiji uspeh kod svih studenata, sem kod onih, ija je generalna samoefikasnost ekstremno niska ili izuzetno visoko izražena. Mogu i uzro nik ovakvog nalaza je i veli ina uzorka ispitanika u ovom istraživanju (i nedovoljan broj ispitanika sa „ekstremnijim“ vrednostima samoefikasnosti), pa se ini opravdanim pretpostaviti da bi se i sa odre enim pove anjem broja ispitanika dostigao trend zna ajnosti na svim nivoima opšte samoefikasnosti, što bi zauzvrat verovatno rezultiralo izostankom moderirane medijacije. Prema tome, mogu e je da moderirana medijacija egzistira samo zbog toga što na najnižem i na najvišem nivou moderatora izostaje statisti ka zna ajnost, me utim, priroda medijacione veze se ne menja po nivoima samoefikasnosti. ini se da je dobijeni rezultat same moderirane medijacije statisti ki artefakt, jer bi medijacija

najverovatnije i dalje postajala, ali ne i moderirana medijacija, pa samim tim samoefikasnost ne bi predstavljala varijablu individualnih razlika, koja bitno menja ovu ispitivanu vezu. Stoga je krajnji zaključak da bi replikacija iste analize na veći uzorku bila poželjna, kako bismo sa većom sigurnošću mogli da sudimo o relacijama koje su ispitivane u okviru ove analize. Nalaz, prema kojem visoko ispitno anksiozan student, koji se tokom kolokvijuma dominantno oslanja na suočavanje i postupke usmerene na osećanja, postiže slabiji uspeh, samo je potvrda već ustanovljene i prodiskutovane pravilnosti, a čini se da svi ispitanici, bez obzira na stepen njihove opšte samoefikasnosti, ako se u ispitnoj situaciji suočavaju sa stresom, ne mogu postizati dobre rezultate na testu znanja.

Prilikom ispitivanja **moderirajuće** uloge generalne samoefikasnosti na efekte koje ispitna anksioznost i sve strategije prevladavanja posebno ostvaruju na prisustvo **pozitivnog afektiviteta** kod studenata nakon polaganja kolokvijuma, utvrđeno je da, kao i u slučaju optimizma, opšta samoefikasnost menja samo relaciju između primenjenih mehanizama suočavanja usmerenih na emocije i ishodnih pozitivnih osećanja. Na osnovu dobijenih rezultata uočavamo da oni studenti, koji su tokom polaganja predispitnog testa znanja pretežno usmereni na svoja (negativna) osećanja, a imaju visoko razvijenu opštu samoefikasnost, doživljavaju manje pozitivnih emocija na kraju stres-procesa u poređenju sa ispitanicima, koji se u ispitnoj situaciji ponašaju na identičan način, ali su manje samoefikasni.

U aktuelnom istraživanju dobijen je još jedan prilično diskutabilan nalaz: izraženija ispitna strepnja predviđa intenzivnija pozitivna ishodna osećanja u zavisnosti od opšte samoefikasnosti (generalni trend), međutim, takođe je utvrđeno da nijedan od pojedinačnih nivoa ove karakteristike ličnosti ne moderira statistički značajno ispitivanu vezu. Prema tome, sadašnja studija je jedino uspela da ukaže na postojanje *indicija*, prema kojima opšta samoefikasnost *verovatno* predstavlja moderator relacije između visine izraženosti ispitne anksioznosti i ishodnog pozitivnog afektiviteta, ali bi za donošenje bilo kakvih pouzdanih i preciznih zaključaka bilo neophodno izvršiti replikaciju analiza na većem uzorku ispitanika.

Ispitivanjem *indirektnih efekata*, koje evaluativna strepnja ostvaruje na pozitivni afektivitet preko prevladavanja, a u zavisnosti od opšte samoefikasnosti kao moderatora, utvrđeno je da oni studenti, koji su visoko ispitno anksiozni, dominantno se oslanjaju na mehanizme suočavanja usmerene na emocije, a imaju razvijeniju generalnu samoefikasnost, doživljavaju manje pozitivnih osećanja nakon polaganja

kolokvijuma u pore enju sa ispitanicima, koji se ose aju i ponašaju na isti na in, ali su manje samoefikasni.

Naposletku, kada je **negativni afektivitet** tretiran kao ishod stresne transakcije, rezultati sugerišu da osobina generalne samoefikasnosti ne menja zna ajno postoje e direktne veze izme u ispitne strepnje i pojedina nih strategija prevladavanja, s jedne strane, i prisustva ishodnih negativnih ose anja, s druge strane. Me utim, utvr eno je da izraženo ispitno anksiozne osobe, koje se dominantno oslanjaju na prevladavanje usmereno na emocije, a imaju više razvijenu opštu samoefikasnost, doživljavaju manje intenzivna negativna ose anja nakon kolokvijuma (iako su ona i dalje prisutna) u pore enju sa studentima, koji sebe percipiraju kao manje samoefikasne.

Prema klasi nom shvatanju generalizovana samoefikasnost definiše se kao verovanje u sopstvenu kompetentnost da se savladaju novi i raznovrsni zadaci, kao i u sopstvenu uspešnost u suo avanju sa širokom lepezom stresnih situacija (Luszczynska et al., 2005). Bandurini preliminarni nalazi (Bandura, 1997, prema Verhaeren, 2012), koji su ukazivali na blagotvorne efekte visoko razvijene opšte samoefikasnosti, predstavljali su inspiraciju za veliku ve inu kasnijih istraživa a da ovu karakteristiku li nosti ispituju o ekuju i isklju ivo rezultate, koji potkrepljuju zaštitnu, izuzetno pozitivnu funkciju generalizovane samoefikasnosti. I zaista, literatura je bogata empirijskim dokazima o poželjnim efektima ovog fenomena na razli ite domene ljudskog ponašanja, ose anja, zdravlja, motivacije, akademskog postignu a i dr. Puno puta su potvr ene hipoteze, prema kojima osobe sa izraženim verovanjem u sopstvenu efikasnost postavljaju sebi visoke ciljeve, uspešne su u kontrolisanju sopstvenog zalaganja, istrajne su u rešavanju ak i teških problemskih situacija, a kada nai u na teško e, uporne su u nastojanju da ih uspešno razreše, da bi na koncu svoj u inak evaluirali u skladu sa o ekivanjima od sebe (Onwuegbuzie, 2003). Nadalje, utvr eno je da je niska samoefikasnost jedna od klju nih odlika izbegavaju ih ponašanja, depresivnih stanja i poreme aja i raznih psihopatoloških sindroma, koji sadrže izraženu anksioznost (Maddux, 2005). Istraživa i se slažu u tome da pojedinci sa visoko razvijenom samoefikasnoš u eš e i uspešno koriste mehanizme prevladavanja usmerene na problem, dok je upotreba izbegavanja kod njih retko zastupljena (Luszczynska, Scholz, & Swarzer, 2005; Trouillet et al., 2009). U kontekstu akademskog postignu a, metaanaliza koju su sproveli Malton i saradnici ukazala je na

pozitivnu povezanost izme u razvijenih verovanja u sopstvenu efikasnost i visokog uspeha kod studenata (Multon et al., 1991, prema Jureti , 2008).

S druge strane, sve eš e i eš e se oglašavaju i oni autori, koji ukazuju na potencijalne opasnosti vrlo visoko razvijene opšte samoefikasnosti. Me u njima se posebno izdvaja Džefri Vankuver (Vancouver, More, & Yoder, 2008, prema Verhaeren, 2012). On je u seriji studija istraživao pre svega prirodu odnosa, koja postoji izme u generalne samoefikasnosti i uspeha. Prema njegovim pretpostavkama, kada se pojedinac nalazi u evaluativnoj situaciji, u kojoj je neophodno da usmeri svoje resurse ka postizanju visokog postignu a, njegova procena o tome koliko je truda potrebno da uloži, pod uticajem je prošlih iskustava (ne)uspeha. Vrlo visoko razvijena samoefikasnost može da rezultira tzv. pozitivnim pristrasnostima (*eng. positive bias*) prilikom donošenja zaključka o potrebnom zalaganju tokom rešavanja zadataka. Osoba, koja je u prošlosti imala dosta iskustava visokog uspeha, a ima razvijenu generalnu samoefikasnost, lako može da potceni neophodan trud i da se previše osloni na svoje generalno (i možda hipergeneralizovano) uverenje o tome da je ona uvek sposobna da na adekvatan i adaptivan na in razreši stresnu situaciju. Takva individua je previše samouverena i njena procena rizika je nedovoljno realisti na, stoga nije iznena uju e da ovaj u neku ruku „umišljen“ stav pre ili kasnije dovodi do postizanja lošijeg uspeha. Vankuver je u nekoliko istraživanja uspeo da empirijski potkrepi svoje pretpostavke – prema njegovim rezultatima pojedinci sa previše izraženom generalnom samoefikasnoš u postizali su slabije rezultate na kognitivnim zadacima u pore enju s ispitanicima, koji nisu imali toliko visoko razvijenu samoefikasnost i ta nije su procenjivali koliko je zalaganja potrebno da bi se postigao bolji rezultat (Vancouver, More, & Yoder, 2008, prema Verhaeren, 2012).

Upore uju i Vankuverova shvatanja o ne uvek blagotvornim efektima opšte samoefikasnosti (pre svega) na uspeh ljudi sa konceptom defanzivnog pesimizma i stavom sada ve ne malobrojnih autora o tome da visoko izraženi optimizam nije kod svakog i u svim okolnostima adaptivan, dobijeni nalazi o moderiraju oju ulozi generalne samoefikasnoti u ispitivanim relacijama ne ine se toliko neokivanim. Uzmimo za primer studenta sa izrazito razvijenom opštom samoefikasnoš u, koji ima relativnu stabilnu tendenciju da u borbu sa svim vrstama stresora kre e sa uverenjima kao što su: „Ako se dovoljno potrudim, uvek uspevam da prebrodim teške probleme.“, „Lako mi je da dostignem svoje ciljeve i ostvarim svoje namere.“ i/ili „Ako uložim neophodni trud, mogu da rešim ve inu problema.“. Me utim, ako takav pojedinac pre

same ispitne situacije iz nekog razloga iskusi uznemiruju u intenzivnu ispitnu anksioznost, odnosno, oseća se napeto i uznemireno, a uz ove kognicije i emocije mu se tokom samog polaganja kolokvijuma aktiviraju i samookrivljavanje i briga zbog sopstvenih slabosti, iskusi i manje pozitivno obojenih osećanja neposredno nakon ispitne situacije. Ishodni pozitivni afektivitet bi iako manje izražen kod njega nego kod drugog studenta, koji nije toliko visoko samoefikasan. Na osnovu ispitivanih promenljivih mi nemamo informaciju o tome, zašto konkretna osoba baš u ispitivanoj stresnoj situaciji doživljava intenzivnu ispitnu strepnju, pa možemo samo da nagađamo: možda nije dovoljno uverena, možda se u toku kolokvijuma nije naspavala, pa primećuje da su joj pažnja i koncentracija slabije nego inače, možda je pritiskaju neki problemi i brige, koji nemaju veze sa samim testom znanja itd. Ono što predstavlja zajedničku nit u svim ovim mogućnostima i što se svakako čini vrlo verovatnim, jeste da je ova individua doživela ispitnu situaciju kao pretnju. Pošto je reč o studentu, koji je inače vrlo samouveren i ubeđen da ume efikasno da se izbori s neprijatnostima, intenzitet i količina sada pobuđenog distresa su u snažnoj koliziji sa njegovom pozitivnom slikom o sebi, postaje mu jasno da ovog puta neće biti toliko uspešan i neće potvrditi svoja duboka uverenja o sopstvenoj efikasnosti, svakako neće nakon polaganja iskusiti pozitivna osećanja poput oduševljenja, ponosa, entuzijazma i dr. S druge strane, drugi student, koji ima jako slične ili identične doživljaje kao njegov prethodno opisani kolega, ali nije toliko ubeđen u svoju opštu samoefikasnost, tako će i imati malo priyatnih ishodnih emocija, međutim, taj nizak pozitivni afektivitet bi iako manje izražen u poređenju sa pomalo možda iak i umišljenim ispitanikom. Prema tome, čini se vrlo verovatnim da preterano izražena samoefikasnost može iako da predstavlja neku vrstu samoodbrane, a kada konkretno iskustvo ne potvrđuje visoke sposobnosti, potencijale i „moć“ pojedinca, on se, naravno, neće osećati prijatno.

Nadalje, ispitno anksiozan student, koji je usmeren na emocije, a ima visoku razvijenu samoefikasnost, doživljava manje negativnih ishodnih osećanja u poređenju sa ispitanikom, čija je opšta samoefikasnost na nižem nivou. Na prvi pogled može da se čini da je reč o rezultatu, koji je u kontradiktornosti sa nalazom, prodiskutovanim u prethodnom pasusu. Međutim, za adekvatno razumevanje ove otkrivene pravilnosti neophodno je da se osvrnemo barem na dve pojave. Kao prvo, posmatraju i *B* koeficijente indirektnih efekata (videti Tabelu 35), uočava se da su razlike među njima prilično niske za različite nivoe opšte samoefikasnosti: na najnižem nivou

moderatora *B* koeficijent iznosi .23, dok je taj pokazatelj na najvišem stepenu generalne samoefikasnosti .19. Prema tome, jasno je da i svi ispitno anksiozni studenti, koji su usmereni na emocije, doživljavati intenzivna negativna osećanja nakon polaganja kolokvijuma, međutim, postavlja se pitanje koliko je opravdano tvrditi da razvijenost samoefikasnosti zaista bitno menja ovu utvrđenu značajnu relaciju – dobijene distinkcije mogu se tretirati kao minorne i samim tim prilično zanemarljive. Kao drugo, čak i ako prihvatimo mogućnost da i negativni afektivitet biti manje izražen kod studenata sa vrlo visokom opštom samoefikasnošću u poređenju sa ispitanicima, kod kojih je ova karakteristika ličnosti manje razvijena, sasvim je moguće da ova osobina ima štetniji efekat na doživljavanje pozitivnih ishodnih emocija. Drugim rečima, nije isključeno da i visoko samoefikasan ispitno anksiozan student, koji se oslanja na suočavanje usmereno na emocije, doživi manje pozitivno obojena osećanja nakon polaganja kolokvijuma, ali i istovremeno iskusiti i manje neprijatnih emocija, odnosno njegov afektivitet bi i „više ujednaen“ i ne bi odlikavati ekstreme. U skladu sa ovakvom potencijalnom interpretacijom čini se da generalna samoefikasnost ispoljava svoju zaštitnu funkciju samo onda, kada je u pitanju doživljaj ishodnog emocionalnog distresa. Svakako je zanimljivo primetiti da rezultati dobijeni u aktuelnom istraživanju sugerišu da opšta samoefikasnost nije ispoljila posebno bitne moderirajuće efekte na relaciju između stresora i uspeha na kolokvijumu preko suočavanja, a da se glavni indirektni efekti ove osobine odnose na emocionalno stanje ispitanika neposredno nakon ispitivane stresne transakcije.

Na kraju ovog potpoglavlja korisno je osvrnuti se na još jedan aspekt dobijenih nalaza u kontekstu do sada postojećih teorijskih saznanja. Iako su brojna ona istraživanja, koja su imala za cilj identifikaciju potencijalno distinktivnih uloga i funkcija različitih resursa za suočavanje sa stresom, mnogi savremeni autori su istakli da su ovi navodno jedinstveni i međusobno odvojeni psihološki konstrukti često operacionalizovani pomoću ajtema prilično sličnog sadržaja, te je stoga njihova diferencijalna validnost i dalje predmet naučne skepse (Vollrath, 2001). I zaista, analiziraju i stavke LOT-R-a i SGSE-a u kojima se nemalo sadržajno preklapanje može uočiti. Kao primer može da posluži tvrdnja iz upitnika za procenu dispozicionog optimizma „Uvek sam optimista po pitanju svoje budućnosti.“ i ajtem iz skale koja meri generalnu samoefikasnost: „Mogu da savladam prepreke koje mi se nađu na putu.“. Iako ove rečenice služe za merenje tobože dva različita unutrašnja resursa za

prevladavanje, ne možemo da ignorišemo njihovu zdravorazumsku bliskost. Ovakvo logi ko rezonovanje potkrepljeno je i empirijskim rezultatima, koji ukazuju na relativno visoke pozitivne korelacije izme u dispozicionog optimizma i opšte samoefikasnosti (Karademas et al., 2007; Silver et al., 2001). Prema tome, i dalje nije jasno koliko je opravdano tretirati ove konstrukte kao me usobno potpuno odvojene. Kada pogledamo rezultate dobijene u ovoj studiji, uo ava se da optimizam (odnosno – u skladu sa našim interpretacijama – defanzivni pesimizam) i opšta samoefikasnot ispoljavaju efekte vrlo sli nog opšteg trenda u ispitivanim relacijama me u relevantnim varijablama stres-procesa.

5.1.3. Osobine li nosti kao moderatori relacija izme u ispitne anksioznosti, suo avanja i ishoda stresne-transakcije

5.1.3.1. Neuroticizam kao moderator

Tre i podcilj u okviru prvog problema istraživanja podrazumevao je ispitivanje potencijalne moderiraju e uloge osobine neuroticizma u relacijama, koje postoje izme u visine izraženosti ispitne anksioznosti, strategija prevladavanja i izlaznih promenljivih istraživanog stres-procesa. Oslanjaju i se na revidiranu verziju modela Tejlora i Aspinvala, postavljene su pretpostavke, prema kojima neuroticizam moderira slede e veze: a) ja ina ispitne anksioznosti – postignuti uspeh na kolokvijumu i emocionalno stanje ispitanika neposredno nakon ispitne situacije, b) nivo doživljene ispitne strepnje – izbor mehanizama suo avanja, i c) primenjene strategije prevladavanja – ishodi stres-procesa.

Prema dobijenim rezultatima crta neuroticizma predstavlja statisti ki zna ajan *moderator* relacije izme u visine izraženosti ispitne anksioznosti i suo avanja jedino u sluaju kategorije izbegavanja. Utvr en je *generalni trend*, koji sugeriše da sa porastom izraženosti osobine neuroticizma poja ana ispitna strepnja predvi a sve manje i manje oslanjanje na izbegavaju e postupke. Me utim, nalazi nisu dovoljno jednozna ni s obzirom na injenicu da na *individualnim nivoima* osobine neuroticizma dobijene veze ne dostižu nivo statisti ke zna ajnosti. Prema tome, nije u potpunosti jasno da li je utvr eni zna ajan opšti trend moderacije zaista postoje i ili je re o statisti kom artefaktu kao verovatnoj posledici nedovoljno velikog uzorka ispitanika. Za bilo kakvo utemeljenije i preciznije tuma enje ovog rezultata i

izbegavanje nasumi nog naga anja, bilo bi neophodno pove ati statisti ku snagu zaklju ivanja, odnosno svakako bi bilo preporu ljivo ponoviti istu analizu na ve em uzorku. Ako bismo ipak pokušali da interpretiramo dobijeni zna ajan opšti trend, postoji mogućnost da izraženo ispitno anksiozan, a tako e visoko neuroti an student, dakle, osoba, koja je sklona depresivnom raspoloženju, utu enosti, udljivosti i nervozi, ne e birati strategije suo avanja, koje podrazumevaju izbegavaju a ponašanja definisana na na in kako je to u injeno u CITS-u. Malo je verovatno da e toliko emocionalno nadražen i iziritiran pojedinac u stresnoj situaciji pomalo flegmatično re i sebi da polaganje kolokvijuma nije vredno njegovog nerviranja. Rezultati tako e ukazuju na to da crta neuroticizma ne moderira relacije između ja ine ispitne anksioznosti i primenjenih mehanizama prevladavanja, s jedne strane, i postignutog **uspeha** na kolokvijumu, s druge strane.

Nalazi dobijeni primenom *moderiranih medijacionih analiza* sugerišu da poja ana ispitna strepnja, deluju i preko suo avanja usmerenog na emocije, predvi a slabiji uspeh na kolokvijumu samo kod onih studenata, iji je neuroticizam nisko ili umereno izražen, dok ekstremni nivoi ove osobine li nosti ne menjaju zna ajno ispitivanu vezu. Pritom, postignut rezultat na testu znanja slabiji je kod ispitanika sa niskim nego kod onih sa umerenim neuroticizmom⁴⁵.

Kada je **emocionalno stanje** ispitanika tretirano kao izlazna varijabla ispitivane stresne transakcije utvr eno je da neuroticizam ne *moderira* zna ajno veze između ispitne anksioznosti i svih ve primenjenih mehanizama suo avanja, s jedne strane, i ishodnih kako prijatnih tako i negativnih emocija, s druge strane. Me utim, kada *su moderirane medijacije* u pitanju, rezultati sugerišu da izraženo ispitno anksiozni studenti, koji istovremeno postižu visoke skorove na subskali neuroticizma, a tokom polaganja kolokvijuma koriste suo avanje usmereno na emocije, doživljavaju manje pozitivno obojenih ose anja nakon ispitne situacije. Tako e, intenzivnija ispitna strepnja, aktiviraju i prevladavanje usmereno na ose anja, predvi a ujedna eno ve e prisustvo negativnog afektiviteta kod svih ispitanika, bez obzira na stepen razvijenosti neuroticizma.

Prema revidiranoj verziji modela Tejlora i Aspinvala u kategoriju karakteristika li nosti, za koje se pretpostavlja da imaju funkciju moderator varijabli,

⁴⁵ Razlika u *B* koeficijentima indirektnih efekata je toliko mala (-.21 za nizak, a -.18 za umereni neuroticizam – videti Tabelu 36) da je ak opravdano posumnjati u zna aj dobijenog rezultata.

pored optimizma i opšte samoefikasnosti kao unutrašnjih resursa za suo avanje sa stresom, uvrštena je i crta neuroticizma kao relativno stabilna dispoziciona osobina. Dimenzija neuroticizma sadrži u sebi karakteristike poput anksioznosti, besne hostilnosti, depresivnosti, impulsivnosti, ranjivosti, hiperkritičnosti, niskog praga tolerancije na frustracije, reaktivnosti i sl. (Vollrath, 2001). Postoje a literatura obiluje velikim brojem istraživanja, koja su imala za cilj da ispituju ulogu neuroticizma u kontekstu različitih vrsta stres-procesa, pa tako i onih u domenu akademskog života. Danas je već opšte poznato i prihvaćeno empirijski potkrepljeno saznanje, prema kojem osobe, koje postižu visok skor na skalama koje procenjuju neuroticizam, već u broj situacija doživljavaju kao preteške, odnosno, one već imaju utisak da se nalaze u visoko stresnim okolnostima. Istraživači se slažu oko toga da studenti sa izraženijim neuroticizmom evaluativne situacije tumače kao opasnije u poređenju s pojedincima, kod kojih ova crta nije do te mere razvijena (Matthews et al., 2006). Prema vodećim autorima psihologije ličnosti visok neuroticizam predisponira osobu za ređe i manje uspešno korišćenje mehanizama suo avanja usmerenih problem (Costa & McCrae, 1996, prema Hudek-Knežević i Kardum, 2005), dok su hostile reakcije, pasivnost i samookrivljavanje najčešće i prevladavajući postupci ovih individua (Compas et al., 1999; Geisler, Wiedig-Allison, & Weber, 2009; McCrae, 1992). Navedeni mehanizmi suo avanja u velikoj meri korespondiraju sa ajtemima CITS-a iz subskale prevladavanja usmerenog na emocije („Krivio/la sam sebe zbog toga što nisam znala šta da radim.”). Opisane karakteristike visoko neurotičnih ljudi i njihovo ponašanje u stresnim okolnostima čine ove pojedince izrazito vulnerabilnim za razne nepovoljne ishode stresnih transakcija: na kraju borbe sa neprijatnostima oni imaju više i intenzivnije negativne emocije, a manje pozitivno obojenih osećanja (Schneider et al., 2012), žale se na brojne telesne simptome i postižu slabije rezultate na akademskim proverama znanja (Sawyer & Hollis-Sawyer, 2005).

Dosadašnje studije su pretežno ispitivale direktne veze između osobine neuroticizma i drugih relevantnih varijabli stres-procesa, stoga postavljanje ove crte u ulogu moderator varijable u ovoj disertaciji predstavlja relativnu istraživačku novinu. Dobijeni nalazi su u priličnoj skladu sa očekivanjima, formulisanim na osnovu akumuliranih prethodnih naučnih saznanja. Rezultat, prema kojem izraženo ispitno anksiozni studenti, koji se tokom polaganja kolokvijuma dominantno oslanjaju na mehanizme suo avanja usmerene na emocije, a imaju vrlo visoko razvijenu osobinu neuroticizma, doživljavaju značajno manje pozitivnih emocija na kraju ispitne

situacije, nije ni najmanje iznenađujuća. Ako uzmemo u obzir da neuroticizam u sebi svakako sadrži sklonost ka negativnom afektivitetu⁴⁶, visoka ispitna strepnja podrazumeva nelagodu i uznemirenost, a prevladavanje usmereno na osećanja govori o tendenciji ka zabrinutosti i samookrivljanju, potpuno je jasno da opisani student neće iskusiti visok pozitivan afektivitet neposredno nakon polaganja kolokvijuma. Nadalje, utvrđeno je da je negativni afektivitet *ujednaeno* više izražen kod svih ispitanika, koji su pre polaganja testa znanja izveštavali o pojačanoj evaluativnoj strepnji i bili usmereni na (negativne) emocije, bez obzira na nivo razvijenosti osobine neuroticizma. Prema tome, čini se da sam neuroticizam ne menja u bitnoj meri i ovako snažnu vezu između ispitne anksioznosti, suočavanja usmerenog na emocije i negativnih ishodnih osećanja – sve osobe, koje se osećaju i ponašaju na opisani način, iskusiće snažne nelagodne ishodne emocije.

Uslovno rečeno, najviše neekvivanim čini se dobijen rezultat, prema kojem pojačana ispitna strepnja preko usmerenosti na emocije, predstavlja značajan prediktor lošijeg uspeha na testu znanja samo kod nisko i umereno neurotičnih studenata, dok ova pravilnost ne egzistira u statistički značajnoj meri vrlo niskog, visokog i vrlo visokog stepena crte neuroticizma. Sam podatak, prema kojem visoka evaluativna strepnja u kombinaciji sa prevladavanjem usmerenim na emocije doprinosi lošijem uspehu na kolokvijumu, više puta je potvrđeni i protumačen u aktuelnoj studiji, dok je u ovom istraživačkom pitanju interesovanje bilo usmereno ka potencijalnoj moderatorskoj ulozi neuroticizma na testiranu indirektnu relaciju. Iako se u literaturi često ističe da osobe sa visokim skorom na N skali postižu slabije rezultate na testovima znanja (Sawyer & Hollis-Sawyer, 2005), određeni autori ipak pozivaju na opreznost: relacija između izraženosti neuroticizma i akademskog uspeha uopšte nije toliko jednoznačna i linearna. Tako, na primer, Mekenzi ističe da crta neuroticizma *pozitivno* korelira sa fakultetskim postignućem kod studenata sa visokom inteligencijom (McKenzie, 1989). Nadalje, znamo da je odnos između osobine ličnosti i uspeha vrlo složen i pod dejstvom i drugih faktora, kako lične (druge crte ličnosti, stil afektivnog vezivanja individue i dr.), tako i situacione (težina zadataka, atmosfera tokom polaganja ispita, karakteristike procenjivača, primenjene strategije suočavanja i dr.) prirode (Enns et al., 2005). Na pitanje zašto se u ovom istraživanju ispoljio „isti“ prediktivni doprinos neuroticizma na ispitivanu indirektnu

⁴⁶ Mnogi savremeni autori čak predlažu da se umesto sada već zastarelog termina „neuroticizam“ koriste sintagme „negativni afektivitet“ ili „negativna emocionalnost“ (Ben-Porath & Tellegen, 1990).

relaciju samo na pomenuta dva nivoa razvijenosti ove osobine, odgovor se verovatno krije upravo u raznim kombinacijama drugih relevantnih faktora, koji u ovoj studiji nisu procenjivani. Odnosno, identifikovane su dve kvalitetne prediktivne „ta ke“ (nizak i umeren neuroticizam), a u onim slu ajevima, kada je ova osobina više ili manje izražena drugi, u ovom istraživanju neprocenjivani faktori, verovatno preuzimaju prediktivni primat. Nadalje, nije isklju ena mogu nost, prema kojoj umereno izražen neuroticizam u pore enju sa niskim deluje adaptivnije na postignut uspeh (iako je rezultat na kolokvijumu i dalje nepovoljan zbog visoke ispitne anksioznosti i prevladavanja usmerenog na emocije), jer predstavlja adekvatniji nivo emocionalne investiranosti u ishod. Drugim re ima, osobe, koje se nalaze na sredini dimenzije emocionalne stabilnosti/labilnosti, ipak postižu „najmanje loš“ uspeh, jer je njihov nivo stimulanosti i pokrenutosti na najoptimalnijem nivou.

5.1.3.2. Perfekcionizam kao moderator

Od stabilnih dispozicionih crta li nosti kao potencijalnih moderator varijabli veza izme u merenih promenljivih stres-procesa ispitivan je i perfekcionizam. U ovom istraživanju je koriš en upitnik *The Almost Perfect Scale – Revised* (Salney et al., 2001) i u skladu sa teorijskim shvatanjima autora ovog mernog instrumenta tri podvrste ove osobine tretirane su posebno i me usobno nezavisno: dve forme (navodno) adaptivnog perfekcionizma (visoki standardi i urednost) i po Slejnijevoj definiciji maladaptivni perfekcionizam (diskrepanca). Prema tome, slede i podcilj aktuelne studije podrazumevao je utvr ivanje da li ove razli ite forme perfekcionizma imaju ulogu moderatora u relaciji izme u stepena izraženosti ispitne anksioznosti i izbora mehanizama za suo avanje; zatim, da li one istovremeno moderiraju odnos izme u ve primenjenih strategija prevladavanja i ishoda ispitivane stresne transakcije; tako e je vršena i provera da li ove osobine predstavljaju moderatore direktne relacije izme u ispitne anksioznosti i ispitivanih izlaznih varijabli u vidu emocionalnog stanja ispitanika nakon polaganja kolokvijuma i njihovog postignutog uspeha na testu znanja. Radi preglednosti predstavljanja velike koli ine dobijenih nalaza, rezultati e biti diskutovani za svaku podvrstu osobine perfekcionizma posebno.

Visoki standardi kao moderator

Prilikom ispitivanja **moderiraju ih efekata** visokih standarda na direktne relacije kako izme u visine izraženosti ispitne anksioznosti i izbora suo avaju ih postupaka tako i izme u intenziteta evaluativne strepnje i ve primenjenih mehanizama prevladavanja, s jedne strane, i **uspeha** na kolokvijumu, s druge strane, nije utvr ena nijedna statisti ki zna ajna moderacija. Me utim, testiranjem **moderirano medijacionih efekata** otkriveno je da ispitno anksiozni studenti, koji su tokom polaganja kolokvijuma usmereni na emocije, a poseduju vrlo visoku sklonost ka postavljanju visokih personalnih standarda, postižu slabiji rezultat na testu znanja u pore enju sa ispitanicima, kod kojih je ova vrsta perfekcionizma visoko i umereno izražena (dok na niskom i vrlo niskom nivou visokih standarda nisu registrovani statisti ki zna ajni moderirano medijacioni efekti). Prema tome, ve ina subjekata istraživanja sa poja anom evaluativnom strepnjom, koja je tokom stresne transakcije brinula zbog sopstvenih slabosti, ili je, na primer, bila preoptere ena svojim problemima, postigla je lošiji uspeh na kolokvijumu, me utim, uspeh je bio najgori upravo kod onih pojedinaca, koji imaju izrazito visoka o ekivanja od sebe. Ovakav nalaz je sa zdravorazumske ta ke gledišta potpuno logi an i o ekivan. Dovoljno je samo da se postavimo u poziciju studenta, koji u ve ini životnih situacija razmišlja na slede e na ine: „Kad je u pitanju uspeh na fakultetu ili na poslu, postavljam sebi visoke zahteve.“, „Ako ne o ekuješ puno od sebe, nikada ne eš uspeti.“ i „U svemu što radim maksimalno se trudim.“. Ako se iz ma kog razloga kod takvog pojedinca aktivira povišena ispitna anksioznost i ako se on po ne ose ati, ponašati i razmišljati na na in, koji je karakteristi an za prevladavanje usmereno na ose anja (npr.: „Krivio/la sam sebe zbog toga što nisam bolje uradio/la test.“), malo je verovatno da e uspeti maksimalno da iskoristi svoje kognitivne kapacitete neophodne za postizanje dobrog rezultata. Dakle, iako je po Slejnijevim shvatanjima subskala visokih standarda odraz tzv. *adaptivnog* perfekcionizma, postavlja se pitanje zašto bi ova osobina uvek, pod svim okolnostima i u svakoj mogu oj prilici bila funkcionalna i pozitivno konotirana. Ona sigurno *nekada* jeste adaptivna, me utim, isto kao i u slu aju optimizma i generalne samoeфикаsnosti, bilo bi krajnje naivno o ekivati da je situacija toliko jednostavna i crno-bela.

U skladu sa ovakvim rezonovanjem je i rezultat, prema kojem studenti, koji su tokom polaganja testa znanja dominantno usmereni na emocije, a istovremeno postavljaju sebi izrazito visoke standarde, doživljavaju niži stepen **pozitivnih**

ishodnih ose anja u pore enju sa ispitanicima, koji koriste isti na in suo avanja, ali nemaju razvijenu ovu vrstu perfekcionizma (pri emu statisti ki zna ajni efekti ak nestaju na najnižem nivou visokih standarda). Situacija ostaje potpuno identi na kada u model uvrstimo i povišenu evaluativnu strepnju kao ulaznu varijablu: upravo oni ispitno anksiozni ispitanici imaju najniže prisustvo pozitivnog afektiviteta, koji se tokom polaganja testa znanja oslanjaju na mehanizme suo avanja usmerene na emocije, a poseduju najviše izraženu sklonost ka postavljanju visokih personalnih o ekivanja. Dakle, sasvim prirodno, osoba, koja uvek teži ka savršenstvu, a iz nekog razloga se kod nje u konkretnoj stresnoj situaciji jave opisane neprijatne misli i ose anja, ne e se ose ati prijatno, oduševljeno i zadovoljno nakon okon anja evaluacije znanja. Na osnovu varijabli, koje su procenjivane u aktuelnom istraživanju, nemamo informaciju zašto su se baš kod odre enih ispitanika aktivirali otežavaju a ispitna anksioznost i ne baš pozitivno konotirani prevladavaju i postupci. Sasvim je sigurno da su za ovakvo stanje stvari i u ovom slu aju odgovorni brojni faktori, koji nisu obuhva eni u ovoj studiji, me utim, ne možemo da odbacimo ni mogu nost, prema kojoj upravo povišeni visoki standardi, posebno kada su „upareni“ sa suo avanjem usmerenim na emocije, u velikoj meri doprinose izuzetno niskom ishodnom pozitivnom afektivitetu. S druge strane, ini se da je situacija nešto povoljnija kada se **negativni afektivitet** tretira kao izlazna varijabla, i to samo u slu aju kada posmatramo direktne **moderiraju e efekte** visokih standarda na vezu izme u stresora i neprijatnih ose anja. Naime, dobijeni rezultati moderacionih analiza sugerišu da e studenti, koji izveštavaju o intenzivnoj ispitnoj strepnji, a postavljaju sebi umereno visoke standarde, imati manje izražena negativna ose anja (iako e ona i dalje biti prisutna) u pore enju sa ispitanicima, kod kojih je ova vrsta perfekcionizma na vrlo niskom nivou (dok na visokom i vrlo visokom stepenu visokih standarda nisu uo eni statisti ki zna ajni moderiraju i efekti). Ovaj nalaz može da ukazuje na to da pojedinci, koji se nalaze na „zlatnoj sredini“ ove dimenzije, „najbolje prolaze“ u visoko stresnim okolnostima. Me utim, kada sliku dopunimo strategijama prevladavanja usmerenim na emocije, ponovo dobijamo nalaz koji izveštava o nepovoljnijim ishodima stresne transakcije za studente, koji sebi postavljaju izrazito visoke standarde: upravo e oni ispitno anksiozni ispitanici, koji se oslanjaju na ove mehanizme suo avanja, a najviše su perfekcionista ki nastrojeni, doživeti najintenzivnija negativno obojena ose anja neposredno nakon polaganja kolokvijuma. Na osnovu svih navedenih i prodiskutovanih nalaza ne možemo da se odupremo

utisku da su strategije prevladavanja usmerene na emocije, operacionalizovane na in kako je to u injenu u CITS-u, fenomeni koji u velikoj meri doprinose tome da se ova vrsta adaptivnog perfekcionizma pretvori u štetni perfekcionizam. Prema tome, iako se u literaturi ističe da postavljanje visokih standarda predstavlja osobinu ličnosti, koja doprinosi brojnim povoljnim ishodima raznih vrsta stres-procesa u vidu jačeg pozitivnog i slabijeg negativnog afektiviteta, boljeg akademskog postignuća i uopšteno gledano zdravijeg i uspešnijeg funkcionisanja u raznim domenima života (Flett et al, 2009), ono se ne može smatrati univerzalno adaptivnom formom perfekcionizma.

Za kraj ovog potpoglavlja od ključne je važnosti da se osvrnemo na još jedan bitan aspekt mernog instrumenta primenjenog u ovom istraživanju. Neophodno je da se izvrši jezička analiza stavki APS-R-a, koje predstavljaju operacionalizaciju dimenzije visokih standarda. Istraživanjem već navedenih i svih ostalih tvrdnji iz ovog faktora uočava se jedna pomalo neobičajna činjenica: iako sve one ističu sklonost ka postavljanju visokih personalnih standarda, nijedna ne sadrži u sebi bitan dodatak – „... čak iako ne postignem željeni visok uspeh, neću se u potpunosti razočarati, u budućnosti neću manje otkrivati od sebe, i dalje ću imati pozitivnu sliku o svojim sposobnostima, kapacitetima i biću u celini.“. Uprkos tome što autor APS-R-a u svojim teorijskim opisima na više mesta jasno ističe da je upravo izostanak samoosluškivanja u slučaju nedovoljnog postignuća najbitnija razlika između osoba, koje postižu visok skor na dimenziji visokih standarda i individua, koje imaju više izraženu diskrepancu (Mobley, Slaney, & Rice, 2005), čini se da sami ajtemi upitnika ne odlikavaju ovu distinkciju. Stoga, nalaz(i), koji indirektno na neki način impliciraju upravo maladaptivnost visokih standarda, posebno u kombinaciji sa suočavanjem usmerenim na emocije (ili visokom ispitnom anksioznošću), postaju mnogo manje važni i ne otkrivaju.

Urednost kao moderator

Dobijeni nalazi o *moderacionim efektima* sugerišu da povišena ispitna anksioznost predviđa najmanju usmerenost na zadatak kod onih studenata, kod kojih je urednost najviše izražena, dok se statistički značajni efekti gube nakon visokog stepena prisustva ove podvrste perfekcionizma. Takođe, ako posmatramo celokupan *moderirano medijacioni* model, uočava se da intenzivna ispitna strepnja preko

mehanizama suo avanja usmerenih na zadatak predvi a najslabiji **uspeh** na kolokvijumu upravo kod onih ispitanika, koji su vrlo visoko uredni.

Po Slejnijevom teorijskom modelu urednost predstavlja drugu podvrstu po autorovim re ima adaptivnog perfekcionizma (Slaney, 2001). Dosadašnja istraživanja, u kojima je koriš en APS-R, pretežno ukazuju na sklonost adaptivnih perfekcionista da se u stresnim (evaluativnim) okolnostima uspešno oslanjaju na mehanizme suo avanja usmerene na problem (Ziegler-Hill & Terry, 2007) i ovakav vid prevladavanja je velikim delom odgovoran za njihovo bolje akademsko postignu e (Nounopoulos et al., 2006; Rice & Ashby, 2007). Prema tome, rezultati navedeni u prethodnom pasusu, koji su dobijeni u aktuelnom istraživanju, nisu u skladu sa teorijski utemeljenim o ekivanjima. Na pitanje zašto se (i) urednost na našem uzorku pokazuje kao osobina, koja u kombinaciji sa drugim ispitivanim varijablama doprinosi ne baš poželjnim ishodima, nije lako dati precizan i u potpunosti siguran odgovor. Kao prvo, nije neopravdano da se i u slu aju ove podvrste perfekcionizma postavi pitanje: „Zašto bi urednost (posebno kada je operacionalizovana na na in kako je to Slejni u inio u APS-R-u) *uvek, kod svakog i apsolutno u svim* okolnostima bila adaptivna osobina?“. Zamislimo, na primer, hipotetskog studenta, koji se pre polaganja ispita ose a uznemireno, napeto i zabrinut je zbog potencijalnog neuspeha na testu. Ista ta osoba pokazuje izrazito visoku sklonost da u razli itim životnim kontekstima razmišlja na prili no apsolutisti ki na in: „Nastojim da uvek budem organizovan/a i disciplinovan/a.“ i „Smatram da stvari treba da stoje tamo gde im je i mesto.“. Sasvim je mogu e da e se kod ovakve individue, kada se na e u konkretnoj stresnoj evaluativnoj situaciji, aktivirati odre ena vrsta unutrašnjeg konflikta – s jedne strane e uporno pokušavati da se drži svojih stavova o tome da mora da bude disciplinovana, organizovana i po svaku cenu uspešna, a s druge strane e, zbog intenzivne ispitne anksioznosti koju je osetila, sumnjati u to da su ova ekstremno visoka personalna o ekivanja ispunjiva. Nastavljaju i ovu nit rezonovanja ne ini se nemogu im da e opisana osoba tokom trajanja ispitne situacije biti preokupirana metakognicijima o koliziji, koja postoji izme u njene težnje ka savršenstvu i možda ak pomalo opsesivne prirode njene urednosti, s jedne strane, i preplavljuju e strepnje od neuspeha, s druge strane. A ako su kognitivni kapaciteti individue pretežno usmereni na ove negativno konotirane autoreferencijalne misli, koje mogu da poprime ak i oblik optere uju ih ruminacija (O'Connor, O'Connor, & Marshall, 2007), malo je verovatno da e se ona „jako koncentrisati na uspešno rešavanje zadataka“ i da e

biti maksimalno fokusirana na sama ispitna pitanja. Iz ove perspektive postaje jasnije zašto se ispitanici na najvišem nivou urednosti ne opredeljuju za mehanizme suočavanja usmerene na zadatak, a ako to i učine, u kombinaciji sa visokom ispitnom anksioznošću u ovaj vid prevladavanja doprineće lošijem uspehu na kolokvijumu.

Nadalje, pokazalo se da povišeno ispitno anksiozni subjekti istraživanja, koji su se dominantno oslanjali na strategije prevladavanja usmerene na emocije, a istovremeno su nisko uredni, imaju slabije postignuće nego studenti sa istim situacijski specifičnim osećanjima i ponašanjima, ali sa umereno izraženom urednošću. Prema tome, i inače osoba, koja strepi od neuspeha na kolokvijumu, a tokom same stresne situacije je preokupirana neprijatnim osećanjima kao što su samookrivljavanje i briga zbog sopstvenih slabosti, ima i statistički značajno lošiji uspeh na testu. Pravilnost, prema kojoj prevladavanje usmereno na osećanja, u kombinaciji sa skoro bilo kojom drugom merenom varijablom iz ovog istraživanja, doprinosi nepovoljnim ishodima stresne transakcije, o čemu izgledno predstavlja neku vrstu lajtmotiva, koji se provlači i kroz veliku većinu dobijenih rezultata. Međutim, u kontekstu ove forme perfekcionizma postignuće može biti manje loše kod onih pojedinaca, koji se nalaze na sredini kontinuuma urednosti u poređenju sa ispitanicima, koji su nešto malo manje uredni. Čini se da umereno izražena sklonost ka disciplini i organizovanosti ipak u određenoj (mada ne prevelikoj) meri ublažava negativne efekte povišene ispitne anksioznosti i usmerenosti na emocije na postignuti uspeh.

U slučaju **pozitivnog afektiviteta** kao ishoda ispitivanog stres-procesa dobijeni nalazi sugerišu da urednost ne *moderira* značajno nijednu od direktnih veza između urednosti i postignuća u ispitivanim varijablama. Međutim, identifikovano je da i ispitanici sa jačom evaluativnom strepnjom, koji se pretežno oslanjaju na suočavanje usmereno na zadatak, a vrlo su visoko uredni, imaju niži ishodni pozitivni afektivitet u odnosu na studente, koji su podjednako ispitno anksiozni, takođe su usmereni na zadatak, ali su „samo“ visoko uredni. Na ostalim nivoima ove vrste perfekcionizma nisu registrovani statistički značajni moderirani medijacioni efekti. Ako se vratimo na pokušaj interpretacije rezultata, koji sugeriše da vrlo visoko uredni, ispitno anksiozni, na zadatak usmereni studenti postižu najslabiji uspeh na testu znanja, nije iznenađujuće i zašto baš ovi pojedinci doživljaju najmanje pozitivnih ishodnih afektivnih reakcija. Uprkos njihovim pokušajima da se fokusiraju na rešavanje ispitnih pitanja, oni su vrlo verovatno više preokupirani razmišljanjima o sopstvenoj strepnji i preterano rigidnim

stavovima o urednosti, disciplini i želji da se postigne savršenstvo, pa im shodno tome prijatne emocije nakon okončanja stres-procesa nisu previše svojstvene.

Kada su mehanizmi prevladavanja usmereni na osećanja figurirali kao medijatori u celokupnom kondicionom proces modelu, rezultati su pokazali da studenti sa izrazitom ispitnom anksioznošću, koji se služe takvim naivnim suočavanjem, a vrlo visoko ispoljavaju crtu urednosti, doživljavaju značajno manje pozitivnih emocija nego njihove kolege, ija je urednost na niskom nivou. Ovaj nalaz sugeriše da udruženi efekti raznih averzivnih osećanja i misli kao što su evaluativna strepnja, fokusiranost na nelagodna osećanja i ekstremna, tvrdoglava težnja ka organizovanosti, doprinose sniženom ishodnom pozitivnom afektivitetu.

Dobijeni nalazi o *moderacionim* efektima urednosti na neposredne veze ispitivanih varijabli sugerišu da oni povišeno ispitno anksiozni subjekti istraživanja, koji su umereno uredni, doživljavaju niže prisustvo ishodnog **negativnog afektiviteta** u poređenju sa osobama, koje u istoj meri osećaju evaluativnu strepnju, ali je kod njih ova vrsta perfekcionizma vrlo nisko razvijena. Prema tome, i ovde se na neki način pokazalo da srednje izražena težnja ka redu i organizovanosti barem malo umanjuje štetne efekte evaluativne strepnje na ishodno emocionalno stanje ispitanika, iako su negativno obojena osećanja i dalje prisutna. Međutim, student, koji se oslanja na prevladavanje usmereno na emocije, a ima vrlo visoko izraženu urednost, ispoljava e intenzivnija negativna osećanja nakon ispitne situacije u poređenju sa ispitanikom, koji u podjednako meri koristi suočavanje usmereno na emocije, ali je manje uredan. Naposletku, rezultati *moderirano medijacionih analiza* ukazuju na to da ispitno anksiozni pojedinci, koji su tokom polaganja kolokvijuma usmereni na svoje emocije, a poseduju vrlo visoko razvijenu urednost, imaju intenzivnija negativna ishodna osećanja u odnosu na osobe, koje se podjednako plaše evaluacije, tako i koriste strategije prevladavanja usmerene na emocije, ali su nisko uredne. Dakle, kao i u slučaju uspeha i pozitivnog afektiviteta kao ishodnih varijabli vrlo visoko izražena urednost ispoljila je svoje „korozivne“ efekte.

Nadalje, korisno je osvrnuti se na jezičku i sadržinsku analizu faktora urednosti u APS-R-u. Prvo pitanje, koje se nameće, je: „Da li je zaista moguće izmeriti osobinu urednosti pomoću samo četiri ajtema?“. Potom, ako u konstrukt perfekcionizma uvrstimo i visoku, možda čak i preteranu težnju ka organizovanosti i disciplini, čini se opravdanim da se zapitamo zašto bi takva stabilna tendencija predstavljala adaptivnu osobinu, posebno s obzirom na to da je upravo takav naivni

funkcionisanja „zaštitni znak“ opsesivno-kompulsivne strukture ličnosti ili akuporeme (Mallinger, 2009). Takođe, važno je napomenuti da su se čak i sami autori korišćenog upitnika naknadno zapitali da li urednost zaista predstavlja adaptivnu podvrstu perfekcionizma, ili je pre reč o nekoj vrsti vrednosno neutralnog aspekta ovog psihološkog konstrukta (Suddarth & Slaney, 2001).

Za kraj diskusije rezultata dobijenih u ovom istraživanju o ulozi obe podvrste „adaptivnog“ perfekcionizma u ispitivanom stres-procesu spomenuemo mišljenja prilično malog broja, ali sve uticajnijih autora, koji u skladu sa nalazima aktuelne studije sumnjaju u postojanje univerzalno adaptivnog i zdravog perfekcionizma. Besser i saradnici (Besser, Flett, Guez, & Hewitt, 2008) su, na primer, istakli da bez obzira na podvrstu perfekcionizma, sve osobe, koje imaju visoko razvijenu relativno stabilnu dispoziciju težnje ka savršenstvu, često doživljavaju automatske misli, koje ne umeju da kontrolišu, a koje se ti u neodoljive želje da se postigne nemoguće: idealno. Ove „lepljive kognicije“ blokiraju pažnju, koncentraciju, mišljenje, zaključivanje i druge misaone procese višeg reda, ne ostavljaju i dovoljno neophodnih kognitivnih resursa za potpuno posvećivanje rešavanju ispitnih zadataka. Zbog ovakvog načina funkcionisanja sve perfekcionista ki nastrojene osobe sklone su tome da mnogo više primećuju razne negativno konotirane draži iz okoline, koje za njih predstavljaju važne signale da svet, drugi ljudi, a posebno oni sami nisu dovoljno savršeni. Ova pristrasnost u percepciji i nepovoljne interpretacije možda čak i neutralnih ili benignih stimulusa čine sve perfekcionista vulnerable na nepovoljne kako kognitivne tako i emocionalne ishode stresnih transakcija.

Nadalje, Flett i Hewitt (Flett & Hewitt, 2006) skreću pažnju na jednu pomalo ignorisanu činjenicu: kod ekstremno perfekcionista ki nastrojenih osoba adaptivne i maladaptivne forme ove osobine najčešće koegzistiraju. Kako bi potkrepili ovu tvrdnju, autori se pozivaju na nalaze iz prethodnih empirijskih istraživanja, prema kojima se neretko otkrivaju istina ne previsoke, ali svakako pozitivne korelacije između u tzv. zdravih i nezdravih formi perfekcionizma. Tako su, na primer, Rajs i saradnici, primenjujući i upravo APS-R na uzorku američkih studenata, registrovali statistički značajnu pozitivnu povezanost između u visokih standarda i urednosti, s jedne strane, i diskrepance, s druge strane ($r = .25$) (Rice et al., 1998, prema Flett & Hewitt, 2006), dok je ova korelacija u studiji Mitchelsona i Bernsa iznosila .35. (Mitchelson & Burns, 1998, prema Flett & Hewitt, 2006). Ova dva renomirana autora

zaključuju da je u realnosti malo verovatno da adaptivne i maladaptivne forme perfekcionizma nisu istovremeno prisutne kod jedne te iste osobe, odnosno, da oni pojedinci, koji imaju izuzetno visoka personalna očekivanja, ipak ujedno prilično frekventno strepe od potencijalnih neuspeha, koje često pripisuju svojoj navodnoj nesposobnosti. Ako uzmemo u obzir sve navedene konstatacije, nalazi dobijeni u ovoj studiji, koji na indirektnan način dovode u pitanje adaptivnost visokih standarda i urednosti, ne predstavljaju upitne raritete.

Diskrepanca kao moderator

Dobijeni rezultati sugerišu da diskrepanca ima ulogu *moderatora* u relaciji između ispitne anksioznosti i izbegavanja, a statistička značajnost egzistira samo u onim uslovima, kada je ova vrsta perfekcionizma na visokom i vrlo visokom nivou. Pritom, što je diskrepanca više izražena, evaluativna strepnja predviđa sve niži nivo izbegavanja. Dakle, student, koji je pre polaganja kolokvijuma uznemiren, napet i zabrinut zbog svojih sposobnosti, a istovremeno je sklon da razmišlja na prilično samodiskreditujućim načinima („Nisam zadovoljan/a čak i kada znam da sam dao/la sve od sebe.“, „Retko uspevam da ispunim visoke zahteve koje sebi postavljam.“ i sl.), ne birati strategije suočavanja sa ispitnim stresom, koje spadaju u kategoriju izbegavanja. I u slučaju ovog nalaza smo ponovo suočeni sa, na prvi pogled, iznenađujućim rezultatom. Naime, u literaturi relativno konzistentno nailazimo na tvrdnju da maladaptivni perfekcionista najčešće koriste upravo izbegavajuće postupke kada su suočeni sa pretećom situacijom. Međutim, autori se slažu da je među brojnim ponašanjima iz ove grupe prevladavajuća prokrastinacija najfrekventnija bihevioralna reakcija dotičnih pojedinaca (Dunn et al., 2006). Ako se osvrnemo na ajteme CITS-a, koji služe operacionalizaciji dimenzije izbegavanja, jasno je da te tvrdnje ne sadrže u sebi čak ni blage naznake sklonosti ispitanika ka odlaganju – sve inačice se pre svega odnose na tendenciju subjekata istraživanja da minimalizuju značaj ispitne situacije i uspeha u njoj, kao i izraženoj sklonosti ka begu u maštanje. Prema tome, u ovom istraživanju primenjeni upitnik ne govori o vrsti izbegavanja, koja se do sada pokazala kao najčešća suočavajuća strategija osoba sa izraženom diskrepancom. I zaista, posmatrajući sa logičke tačke gledišta, malo je verovatno da će student, koji je izrazito anksiozan, a pritom nikada nije zadovoljan svojim sposobnostima i

postignu em, te poja ano ruminira nad ovim neprijatnim idejama, na pomalo ležeran na in umanjiti relevantnost nelagode koju ose a.

Iz slede ih rezultata je, me utim, vidljivo da više izražena ispitna anksioznost, deluju i preko izbegavanja, indirektno predvi a bolji uspeh samo kod onih studenata, kod kojih je diskrepanca vrlo visoko ili visoko izražena, dok ovaj mehanizam ne postoji u statisti ki zna ajnoj meri kod ostalih ispitanika. Pritom, postignut uspeh bi e ve i kod subjekata sa vrlo visoko izraženom diskrepancom nego kod onih, kod kojih je ova osobina visoka. U okviru prethodne moderacione analize utvr eno je da ispitanici sa povišenom evaluativnom strepnjom retko biraju strategije suo avanja iz kategorije izbegavanja, ako imaju visoko ili vrlo visoko izražen maladaptivni perfekcionizam. Me utim, ini se da kod onih studenata, koji se poja ano plaše konkretne ispitne situacije, a istovremeno su po svojoj prirodi skloni izraženoj samokriti nosti i nezadovoljstvu postignu ima, kada tokom polaganja kolokvijuma ipak uspeju da ubede sebe da zadatak nije toliko važan i da ne treba da ga shvate suviše ozbiljno, dolazi do odre ene vrste relaksacije. Umanjivanje zna aja ispitne situacije doprinosi ponovnoj kognitivnoj proceni stresora, te polaganje testa znanja više ne deluje kao velika opasnost i pretnja po njihovu dobrobit. Ovako postignuta ve a opuštenost najverovatnije više aktivira onaj aspekt perfekcionizma, koji se odnosi na poja an trud ka postizanju izvanrednog uspeha, osloba aju se kognitivni kapaciteti osobe, koji su do tada „bili zaduženi“ za negativno obojene autoreferencijalne misli, a umanjuje se štetno dejstvo straha od neuspeha. Na ovaj na in stvoreno kognitivno-emocionalno stanje dozvoljava studentu da se fokusira na rešavanje ispitnih zadataka i on na kraju uspeva relativno kvalitetno da reši test znanja. Prema tome, ponovo se ispoljila zaštitna uloga (barem kratkoro no gledano) one vrste izbegavanja, koja se procenjuje pomo u CITS-a.

Poslednji rezultat *moderirano medijacionih analiza*, koji se odnosi na mehanizme prevladavanja iz kategorije izbegavanja, sugerije da diskrepanca samo na visokom i vrlo visokom nivou statisti ki zna ajno moderira indirektnu relaciju izme u ispitne anksioznosti (preko izbegavanja) i prisustva ishodnog negativnog afektiviteta. Pritom, kada je ova vrsta perfekcionizma na vrlo visokom stepenu, ispitna strepnja predvi a više negativno obojenih ose anja preko izbegavanja nego u slu aju kada je diskrepanca na visokom nivou. Ako ovaj nalaz stavimo u kontekst prethodno prodiskutovanih rezultata, možemo da damo slede e potencijalno objašnjenje: visoko maladaptivno perfekcionista ki nastrojen, ispitno anksiozan student, koji je tokom

polaganja kolokvijuma uspeo da minimalizuje važnost ispita, pa je zbog toga postigao bolji uspeh, ima e sa prestankom dejstva stresora više neprijatnih ose anja, jer je on zbog izražene diskrepance po definiciji uvek nezadovoljan svojom kognitivnom performansom. Ova interpretacija je u potpunosti u skladu sa dosadašnjim teorijskim saznanjima, prema kojima maladaptivnom perfekcionista dobro nikada nije dovoljno dobro, on e se ak i kada postigne sasvim zadovoljavaju i rezultat ose ati uznemireno, uplašeno, krivo, posti eno i sl. (Rice & Ashby, 2007). Nadalje, ako smo odre enoj stresnoj situaciji ponovnom kognitivnom procenom umanjili zna aj i ako ipak uspemo da okon amo stres-proces sa iole pozitivnim ishodima, malo je verovatno da emo ose ati zadovoljstvo – „Zašto da budem sre na i ponosna na uspeh u ne emu, što je za mene ionako irelevantno i manje vredno?“.

Slede i nalazi *moderirano medijacionih analiza* sugerišu da ispitna anksioznost indirektno, preko strategija prevladavanja usmerenih na ose anja, predvi a slabiji uspeh na testu znanja samo kod ispitanika, kod kojih je diskrepanca umereno izražena, dok ova pravilnost ne postoji u zna ajnoj meri na svim ostalim nivoima maladaptivnog perfekcionizma. Rezultat, prema kojem povišena evaluativna strepnja neposredno pre stresne situacije u kombinaciji sa usmerenoš u na (negativne) emocije tokom samog polaganja kolokvijuma, doprinosi slabijem uspehu, ve je puno puta potvr en u ovom istraživanju. Ako u model uvrstimo i (barem umerenu) sklonost ka maladaptivnom perfekcionizmu, situacija ostaje podjednako nepovoljna po ispitanike – oni i dalje postižu zna ajno manje poena na predispitnom testu znanja. Ovakav nalaz u potpunosti je u skladu sa dosadašnjim teorijskim saznanjima o negativnim efektima kako ispitne anksioznosti i strategija prevladavanja usmerenih na emocije tako i diskrepance na akademsko postignu e studenata. injenica, da se na ostalim nivoima maladaptivnog perfekcionizma nisu pokazali statisti ki zna ajni indirektni efekti, ne sugeriše da, recimo, vrlo izražena diskrepanca nema štetne posledice po procenjivanu izlaznu varijablu. Najverovatnije je ovde re o tome da neke druge relevantne promenljive, koje u ovom istraživanju nisu uzete u obzir (npr. motivacija za postignu em, odre ene druge crte li nosti, inteligencija i dr.), preuzimaju primat i „maskiraju“ prediktivni doprinos maladaptivnog perfekcionizma.

Kada su pozitivni i negativni afektivitet tretirani kao ishodi ispitivane stresne transakcije, nisu utvr ene statisti ki zna ajne *moderacije* neposrednih veza me u merenim varijablama. Me utim, nalazi *moderiranih medijacionih analiza* sugerišu da u slu aju kada je diskrepanca vrlo niska, ispitna anksioznost preko prevladavanja

usmerenog na emocije predviđa manje ishodnih pozitivnih osećanja nego u slučajevima kada je diskrepanca vrlo visoko izražena. Potom, utvrđeno je da se student sa intenzivnom ispitnom strepnjom, koji je tokom polaganja kolokvijuma usmeren na emocije, a ima izraženiju diskrepancu, iskusi manje negativnih osećanja u poređenju s osobom, kod koje je ova vrsta perfekcionizma niže izražena. Prema tome, rezultati sugerišu da se svi ispitanici nakon ispitne situacije osećaju više neprijatno i manje prijatno, međutim, iz nekog razloga se razvijenija osobina diskrepance pokazala kao određena vrsta „zaštite“. U pokušaju da se ovaj nalaz protumači, moguće je razmišljati u nekoliko pravaca. Kao prvo, nije isključeno da osoba, koja s jedne strane postavlja sebi visoka personalna očekivanja, a s druge strane nikada nije zadovoljna svojim postignućima, kada iskusi visoku evaluativnu strepnju kao distresogeni agens, u skladu sa svojom perfekcionističkim nastrojenom ličnošću, počinje da razmišlja na sledeće načine: „Unapred se brinem kako ću da rešim zadatke.“ i „Kriva sam jer imam utisak da ne znam šta radim.“. Individua, dakle, dovodi sebe do veće kognitivno-emocionalne napetosti, prilikom se iscrpljuje, a kada prestane dejstvo stresora, aktivira joj se potreba za uspostavljanjem neke vrste *post hoc* kongruentnosti i može da pomisli nešto poput: „Pa ovo i nije bilo toliko strašno“ ili „Drago mi je što se ova neprijatnost završila!“. Ona se na ovaj način pokušati da uspostavi novu homeostazu i osećanje veće olakšanja u poređenju s drugim studentom, koji na početku stres-procesa nije bio toliko izražen napet i uzrujan. Poznato je da su maladaptivni perfekcionista skloni velikim promenama i velikim oscilacijama u raspoloženju (Flett & Hewitt, 2006), pa stoga u svetlu ovog saznanja možda i nije nemoguće da se njihovo emocionalno stanje bitno manje neprijatno a više prijatno, ako su se sa stresnim iskustvom borili pomoću suočavanja usmerenog na osećanja, a ne izbegavanjem. Nadalje, još jednu mogućnost za tumačenje dobijenog rezultata predstavlja pretpostavka, prema kojoj nalazi možda odražavaju određene sistematizirane razlike u davanju socijalno poželjnih odgovora, a još verovatnije odlikavaju tendenciju maladaptivnih perfekcionista ka samoobmanjivanju kao vidu samozaštite. U buduća istraživanja bilo bi vrlo korisno uključiti i mere za procenu raznih vrsta mehanizama odbrane, koji sigurno bar do određene mere oblikuju odgovore ispitanika.

5.2. DISTORZIJE U SEĆANJIMA NA PROŠLE STRESNE TRANSAKCIJE

Drugi generalni problem aktuelnog istraživanja podrazumevao je proveru ta nosti se anja ispitanika na stepen izraženosti ispitne anksioznosti i drugih emocija u ispitivanoj stresnoj transakciji, koja se odigrala u prošlosti, kao i ta nosti se anja na tada primenjene strategije suo avanja.

5.2.1. Ta nost se anja na emocije iz prošlosti

Prvi podcilj u okviru drugog problema istraživanja bio je usmeren na ispitivanje ta nosti se anja ispitanika na stepen ispitne anksioznosti, koju su ose ali u realnoj situaciji polaganja kolokvijuma i emocionalnih reakcija, prisutnih neposredno nakon ispitne situacije. Kako bi se stvorili uslovi za testiranje postojanja i prirode potencijalnih memorijskih distorzija, subjekti istraživanja ponovo su popunili iste upitnike mesec dana nakon prvog vremena merenja, s tim da se od njih sada o ekivalo da se prisete intenziteta evaluativne strepnje i drugih ose anja, prisutnih u prvom vremenu merenja. Zanimalo nas je da li studenti precenjuju ili potcenjuju svoje afektivno-kognitivne reakcije iz prošle stresne transakcije.

Dobijeni rezultati sugerišu da je proteklo vreme u celini zna ajno uticalo na promene u doživljaju intenziteta ispitne anksioznosti i ishodnog emocionalnog stanja iz prošlosti. Preciznije re eno, pokazalo se da se studenti generalno se aju *nižeg* stepena evaluativne strepnje, nego što je ona zaista bila prisutna u stvarnoj ispitnoj situaciji, odnosno, da naknadno *potcenjuju* sopstvenu ispitnu anksioznost. Nadalje, subjektima istraživanja se inilo da su iskusili *više* pozitivno obojenih ose anja neposredno nakon polaganja testa znanja, dok se promene u se anjima na negativne ishodne emocije nisu pokazale kao statisti ki zna ajne.

Dosadašnja istraživanja iz oblasti tzv. emocionalnih se anja esto su bila fokusirana na utvr ivanje toga, koliko su ljudi sposobni da se precizno prisete detalja o doga ajima, koji su u njima pobudili (snažna) ose anja, a koja su se odigrala u prošlosti (Levine & Safer, 2002). Me utim, u aktuelnom istraživanju postavljeno je pomalo druga ije pitanje: „Koliko smo u stanju da zapamtimo i kasnije ta no reprodukujemo konkretne emocije, koje smo doživeli u prošlosti?“. Nau nicima je odavno postalo jasno da ljudska memorija ne sadrži potpuno verne kopije prošlih li njih iskustava. Naša se anja predstavljaju pre odre enu vrstu rekonstrukcije prethodno proživljenih psihi kih sadržaja i vrlo esto su barem delimi no iskrivljena i pod dejstvom raznih kognitivno-emocionalnih distorzija (Loftus, 1992, prema Levine

& Pizarro, 2004). Pojedine empirijske studije pokušale su da utvrde da li su u pam enju pohranjena se anja o prošlim afektivnim reakcijama preterivanja ili minimalizacije, odnosno, da li nam se eš e ini da su naše emocije bile intenzivnije ili slabije nego što je to u realnosti zaista bio slu aj. U literaturi redovno nailazimo na empirijski više puta potvr eni podatak, prema kojem se se anja na ose anja vremenom itekako menjaju, a podjednako su zastupljeni i oni nalazi, koji sugerišu da eš e precenjujemo svoja prošla ose anja, kao i rezultati, koji svedo e o tendenciji da potcenjujemo ja inu prošlih emocionalnih reakcija (Levine et al., 2005).

Nalaz iz aktuelnog istraživanja, prema kojem studenti naknadno umanjuju svoju neprijatnu ispitnu anksioznost, u skladu je sa rezultatima odre enih prethodnih studija, kao i sa nekoliko opšteprihva enih teorijskih stanovišta. Jedno od prvih istraživanja o se anjima na prošla ose anja sproveo je Kejson još u prvoj polovini prošlog veka (Cason, 1932, prema Walker et al., 1997). On je od svojih subjekata tražio da navedu neka za njih važna dešavanja iz prethodne nedelje i da za svaki odrede korespondiraju a ose anja, koja se u njima aktiviraju pri razmišljanju o tim doga ajima. Nakon tri sedmice ispitanici su ponovo izveštavali o proživljenim emocionalnim reakcijama na iste doga aje. Autor je na bazi prikupljenih podataka uo io jasnu tendenciju subjekata da se se aju manje intenzivnih ose anja, a ovo potcenjivanje bilo je više izraženo u slu aju neprijatno obojenih afekata. Nekoliko decenija kasnije Holms je sproveo identit no istraživanje, a njegovi rezultati su u velikoj meri korespondirali sa Kejsonovim nalazima: ja ina negativnih ose anja ispitanika tokom vremena je brže i više opadala, dok su se subjekti se ali intenzivnijih pozitivnih emocionalnih reakcija (Holmes 1970, prema Walker et al., 2003). Autor je ponudio nekoliko mogu ih interpretacija ove otkrivene pravilnosti. Prema njegovom mišljenju, nakon protoka odre enog vremena negativni doga aji, za koje su nelagodne emocije bile asocirane, nisu više akutno proizvodili nepoželjne posledice kod ispitanika, stoga su i njihove afektivne reakcije oslabile i inile su se manje optere uju im nego što su bile u trenutku kada su inicijalno registrovane. Nadalje, iako Holms nije procenjivao na ine suo avanja svojih ispitanika sa stresorima, on je pretpostavio da su u periodu koji je prošao izme u dva vremena merenja ispitanici preduzeli razne akcije kako bi umanjili nepovoljna dejstva proživljenih negativnih dešavanja, a to je zauzvrat rezultiralo smanjenjem ja ine neprijatnih ose anja (Walker et al., 1997). Na bazi opisanih istraživanja, veliki broj i savremenih nau nika slaže se sa tvrdnjom, prema kojoj negativne emocionalne reakcije više blede tokom vremena,

a nalaz iz aktuelnog istraživanja, koji se ti e naknadnog potcenjivanja evaluativne strepnje doživljene u prvom vremenu merenja, samo potvr uje navedeni zaklju ak.

Dobijeni rezultat o sklonosti studenata da se kasnije se aju nižeg stepena ispitne anksioznosti, a višeg nivoa pozitivnog afektiviteta, mogu e je sagledati i iz perspektive Rosove teorije (Ross, 1989, prema Wilson & Ross, 2003) o funkciji memorije u izgradnji pozitivnog identiteta. Prema re ima ovog autora (a i drugih), memorijske distorzije, izme u ostalog, nastaju s ciljem održavanja konzistentosti percepcije selfa. Ros je mišljenja da iskrivljenja i greške u se anju predstavljaju produkt implicitnih teorija, koje imamo o sopstvenim personalnim karakteristikama, a s obzirom na to da ve ina ljudi rado doživljava svoju li nost kao inherentno dobru, vrednu, poštenu i sl., skloni smo nesvesnom i nenamernom uskla ivanju naših se anja sa pozitivnom slikom o sebi (Dewhurst & Marlborough, 2003). S obzirom na ovu opštu ljudsku tendenciju nije iznena uju e da kada u se anje prizivamo autobiografske informacije iz prošlosti, inimo to na na in koji održava našu povoljnu i poželjnu samopercepciju i pozitivna samoose anja (Safer et al., 2001). Prema tome, student koji tvrdi da je neprijatan doživljaj ispitne anksioznosti iz prošlosti u stvari bio manje izražen, verovatno pokušava da sa uva pozitivnu sliku o sebi, misle i nešto poput: „I nije bilo toliko strašno, ostao sam pribran, ja nisam osoba koja lako izgubi glavu itd.“. Ako prihvatimo ovo tuma enje, precenjivanje ishodnog prijatnog afektiviteta tako e služi ulepšavanju iskustva iz prošlosti, što doprinosi protekciji pozitivnog doživljaja identiteta. Nadalje, znamo da je jedna od funkcija ljudske memorije usmeravanje budu ih ponašanja (Levine & Safer, 2002). Prise anja na ose anja prijatnosti odnosno neprijatnosti iz prošlosti služe i kao neka vrsta mape ili kompasa za budu nost: izbegava emo one situacije, za koje se ve pokazalo da rezultiraju time da se ose amo loše, a traga emo za iskustvima, koja su u nama izazvala lagodnost i pozitivne emocije. Ako se student prise a intenzivnijih negativnih afektivnih reakcija kao što je i ispitna anksioznost, a niskog intenziteta ose anja poput sre e, ponosa, oduševljenja i sl., mogu e je da e se još više plašiti budu ih ispitnih situacija i da e ga takva se anja predisponirati na kasnija izbegavaju a ponašanja. Me utim, ako preko nesvesne samoodbrane barem pomalo ulepša prošlo iskustvo polaganja kolokvijuma, ova memorijska distorzija ima e pozitivno motivišu u funkciju za budu e evaluativne situacije.

Kako bismo još više objasnili i potkrepili nalaz dobijen u ovom istraživanju, osvrnu emo se na još jednu teorijsku perspektivu, koja se ini korisnom za

razumevanje pravilnosti otkrivene u aktuelnoj studiji: Tejlorin model o mobilizaciji-minimizaciji u suo avanju sa stresom (Taylor, 1991, prema Walker et al., 1997). Autorka smatra da po etni odgovor na neki stresor zahteva od pojedinca intenziviranu mobilizaciju raznih fizičkih, psihičkih i socijalnih resursa kao neposrednu, kratkoročnu reakciju, dok sa aspekta dugoročne adaptacije minimiziranje ili čak potpuno brisanje se anja na negativne događaje i za njih vezane emocije može da predstavlja zdraviji odgovor. Kako bi objasnila svoje stanovište, ona navodi primer kasnijeg prisećanja na akutne reakcije tugovanja. Pretpostavimo da je pojedinac u jednom trenutku svog života doživeo gubitak voljene osobe i da je, naravno, u tom periodu iskusio brojne, izuzetno bolne emocionalne, kognitivne i bihevioralne reakcije. Međutim, ako istu tu osobu zamolimo da se priseti svojih inicijalnih reakcija, recimo, godinu dana nakon smrti, njoj će se verovatno činiti da su one bile manje izražene nego što je to uistinu bio slučaj. Zašto je to tako? Tejlorova je mišljenja da bi verovatno uvanje toliko jakih i uznemirujućih iskustava u memoriji zahtevalo od tugujuće osobe da njeni resursi za suočavanje i dalje budu maksimalno mobilisani, što bi svakako dovelo do izrazitog iscrpljivanja pojedinca i njegove nemogućnosti da se okrene ka budućnosti i dovrši proces tugovanja. S druge strane, kasnije minimiziranje akutnih negativnih reakcija iz prošlosti ima adaptivnu funkciju, jer dozvoljava „nastavljanje života“ i reenergizaciju individue. Sejfer i saradnici su u svom istraživanju vršenom na udovcima i udovicama uspeli empirijski da potvrde Tejlorine teorijske ideje (Safer et al., 2001). Naravno, situacija polaganja kolokvijuma i ispitna anksioznost, koja se pritom javlja, ne može se smatrati toliko stresnim iskustvom kao što je smrt voljene osobe. Međutim, „logika“ pomoću koje je Tejlorova objasnila memorijske distorzije u procesu tugovanja u potpunosti može da se primeni i na stres-proces aktiviran tokom evaluacija. Naime, ako bi student, koji je osećao intenzivnu ispitnu anksioznost u realnoj situaciji polaganja kolokvijuma, verovatno uvaao u svojim sećanjima to neprijatno afektivno-kognitivno stanje, on bi konstantno bio pod uticajem jakog distresa i nastavljao bi sa pokušajima suočavanja. Međutim, s obzirom na to da je stresor prestao da deluje, kontinuirani prevladavajući naponi bili bi potpuno inadekvatni i neadaptivni, jer više ništa ne može da se učini kako bi se prošla situacija promenila. Prema tome, ispitanik, koji popunjava upitnike o izraženosti ispitne anksioznosti od pre mesec dana, trenutno, odnosno u drugom vremenu merenja, ne nalazi se pod stresom. Preciznije rečeno, moguće je da je kod pojedinca u drugom vremenu merenja aktiviran neki drugi stres-proces, koji mi nismo obuhvatili našim

istraživanjem, ali najverovatnije samo ose anje ispitne anksioznosti i druge negativne emocionalne reakcije vezane za prošlu evaluativnu situaciju nisu do te mere izražene, kao što je to bio slučaj u prvom vremenu merenja. Kojler i Sejfer su u svom članku, u okviru kojeg izveštavaju o svojim rezultatima, navedenu misao izrazili na vrlo jednostavan i zdravorazumski način: studenti, koji su u trenutku prise anja potcenjivali svoju prošlu ispitnu strepnju, činili su to, jer se polaganje ispita već (odavno) završilo, te nema više potrebe da ih emocija evaluativne anksioznosti motiviše na suočavanju sa ponašanja (Keuler & Safer, 1998).

5.2.2. Uloga neuroticizma u tačnosti se anja na emocije iz prošlosti

Na osnovu rezultata određenih empirijskih studija, prema kojima su osobe sa visokim neuroticizmom sklonije precenjivanju intenziteta svojih neprijatnih emocija iz prošlosti (Levine, & Safer, 2002), i u ovom istraživanju je pretpostavljeno da će se studenti sa više razvijenom crtom neuroticizma sećati jačeg stepena ispitne anksioznosti i negativnih ishodnih ose anja u poređenju sa ispitanicima, kod kojih ova osobina nije u toj meri razvijena. Dobijeni nalazi potvrđuju široko rasprostranjeno i empirijski više puta potkrepljeno saznanje (Safer, et al., 2002), prema kojem pojedinci sa izraženijom osobinom neuroticizma doživljavaju intenzivniju evaluativnu strepnju neposredno pre početka ispitne situacije, a odmah nakon polaganja kolokvijuma imaju više izražena negativna ose anja i slabije pozitivno obojene emocije. Međutim, u suprotnosti sa formulisanim očekivanjima, aktuelna studija nije potvrdila statistički značajne interakcije između razvijenosti neuroticizma i vremena merenja, odnosno, nisu identifikovane razlike u prise anju na ispitnu anksioznost i ishodne afektivne reakcije u zavisnosti od razvijenosti ove crte ličnosti. Na pitanje zašto neuroticizam na našem uzorku nije ispoljio efekte na memorijske distorzije, moguće je ponuditi samo određene, prilično spekulativne pretpostavke. Tako, na primer, možemo da se pozovemo na nalaze Sejfera i Kojlera, koji su istraživali greške u sećanju na intenzitet pre-terapijskog distresa kod psihoterapijskih klijenata. Oni su izvestili o sklonosti pacijenata da se na kraju (uspešnog) savetodavnog procesa prisećaju većih problema i intenzivnije patnje nego što je to kod njih registrovano pre početka terapijskog rada. Međutim, autori su takođe utvrdili da je ovo precenjivanje prošlih negativnih ose anja više bilo bazirano na opštim vrednostima i stavovima pojedinaca prema psihoterapiji i na njihovom emocionalnom stanju, koje je bilo aktuelno u drugom vremenu merenja,

dok stabilne osobine ličnosti poput neuroticizma nisu predstavljale značajne prediktore kasnijih memorijskih iskrivljenja (Safer & Keuler, 2002). Prema tome, postoji mogućnost da se distorzije u sećanjima kvalitetnije mogu predvideti i objasniti pomoću nekih drugih faktora, koji nisu dispozicionog karaktera. Nije isključeno da su emocije ispitanika u drugom vremenu merenja, određena dešavanja, koja su se odigrala između dva odvojena trenutka procene, potencijalne promene u kognitivnim interpretacijama prošle ispitne situacije i brojni drugi, više situacijski determinisani fenomeni, kvalitetniji prediktori grešaka u sećanju od relativno stabilnih varijabli individualnih razlika. Takođe, još jedna potencijalna interpretacija izostanka ovde istraživanog efekta odnosi se na to da polaganje kolokvijuma možda nije dovoljno intenzivno neprijatno iskustvo za većinu u ovom uzorku obuhvaćenih studenata, a da osobina neuroticizma više ispoljava svoje nepoželjne efekte na memoriju kada je reč o prisećanju na jače stresore, koji se percipiraju kao više opasni i štetni.

5.2.3. Uloga uspeha na kolokvijumu u tačnosti sećanja na emocije iz prošlosti

Neka od istraživanja memorijskih distorzija sugerišu da su naša sećanja na prošle stresne transakcije i emocije u njima neretko izmenjena na bazi informacija, koje posedujemo o tome koliko smo bili uspešni u suočavanju sa konkretnim prošlim neprijatnim događajima. Kojler i Sejfer su u svojoj studiji – koja po predmetu i nacrtu umnogome podseća na aktuelno istraživanje – pokazali da su ispitanici, koji su pre drugog vremena merenja obavesteni o tome da su uspešno položili test znanja, naknadno procenili jačinu sopstvene ispitne anksioznosti iz prošlosti. Autori smatraju da preuveličavanjem prošle evaluativne strepnje studenti pojačavaju svoja osećanja ponosa i uvrštavaju pozitivnu sliku o sebi: „Ja sam osoba, koja uprkos otežanim okolnostima i jakom strahu uspešno rešavam probleme!“ (Keuler & Safer, 1998). U skladu sa ovim nalazom i u aktuelnom istraživanju je formulisano otkrivanje, prema kojem je pretpostavljeno da će se studenti sa boljim rezultatom na kolokvijumu kasnije sećati višeg nivoa ispitne anksioznosti. Subjekti iz našeg uzorka, koji su postigli više poena na predispitnom testu znanja, izveštavali su o otkrivanju manje izraženim neprijatnim osećanjima neposredno nakon ispitne situacije, kao i o granicima jačim ishodnom pozitivnom afektivitetu. Međutim, među manje, srednje i više uspešnim ispitanicima nisu identifikovane statistički značajne razlike u ponašanju i intenzitetu ispitne anksioznosti. Rezultat, prema kojem stepen izraženosti evaluativne

strepnje, sam po sebi ne predstavlja adekvatan prediktor uspeha na kolokvijumu ve je naveden i prodiskutovan u prvom delu diskusije. Nadalje, u suprotnosti sa postavljenom hipotezom, ova studija nije otkrila statisti ki zna ajne razlike u prise anju na ispitnu strepnju i ishodne emocionalne reakcije u zavisnosti od postignutog rezultata na testu znanja. Jedno od mogu ih objašnjenja izostanka o ekivanog efekta poznavanja uspeha na kasnija memorijska iskrivljenja krije se u injenici da objektivni broj poena postignut na kolokvijumu nema apsolutno zna enje, odnosno, da razli iti studenti mogu istom broj anom rezultatu da pripisu potpuno druga ija subjektivna tuma enja. Pretpostavimo da maksimalan broj bodova na konkretnom testu iznosi 40. Zamislimo sada studenta, u ijem vrednosnom sistemu izuzetno visok prosek ocena na studijama predstavlja naro ito važan životni prioritet. Ako ta osoba na testu postigne 34 poena, za nju e ovaj rezultat biti razo aravaju i, jer joj onemogu ava dobijanje kona ne desetke kao zbirne ocene na kraju celokupnog kursa. S druge strane, ako jedan drugi student, koji nema toliko visoko razvijen motiv za postignu em, a, na primer, nije ni u io u dovoljnoj meri za kolokvijum, tako e postigne 34 bodova, on e biti više nego zadovoljan svojim rezultatom. Prema tome, sasvim je mogu e da objektivni broj poena *per se* ne predstavlja kvalitetan prediktor kasnijih potencijalnih memorijskih distorzija, te bi stoga u budu im istraživanjima bilo mnogo adekvatnije procenjivati subjektivno zadovoljstvo postignutim uspehom. U tom slu aju bi se možda identifikovala u prethodno navedenom istraživanju otkrivena tendencija uspešnijih ispitanika da naknadno precenjuju svoja neprijatna ose anja vezana za prošle ispitne situacije, tvrde i pritom da su se uprkos otežanim okolnostima na vrlo adekvatan na in izborili sa stresnom situacijom i sopstvenim distresom.

Prilikom tuma enja izostanka o ekivanog memorijskog iskrivljenja neophodno je uzeti u obzir još jednu važnu i za naš obrazovni sistem karakteristi nu injenicu. Naime, evaluativna situacija, u kojoj su studenti bili ispitivani, predstavlja polaganje kolokvijuma, a postignuti broj poena na konkretnom testu spada u tzv. predispitne obaveze i ini samo deo bodova, na osnovu kojih e se naknadno zaklju iti kona na ocena iz odre enog nastavnog predmeta. Nadalje, svi ispitanici iz našeg uzorka bili su svesni mogu nosti, prema kojoj e, u slu aju da padnu na kolokvijumu ili postignu rezultat, sa kojim nisu u dovoljnoj meri zadovoljni, imati mogu nost da ponovo polažu test znanja i poprave uspeh. Ako se uzmu u obzir ove itekako olakšavaju e okolnosti, sasvim je mogu e da studenti iz aktuelnog istraživanja

nisu doživeli ispitnu situaciju kao naročito stresnu, pa shodno tome nisu ni upražnjavali nesvesnu odbrambenu strategiju kasnijeg precenjivanja negativnih emocija.

5.2.4. Ta nost se anja na suo avanje sa stresom iz prošlosti

U okviru poslednjeg cilja istraživanja postavljeno je pitanje da li su ispitanici u stanju da precizno evociraju konkretne na ine suo avanja, koje su koristili tokom trajanja ispitne situacije iz prošlosti. S obzirom na do sada samo vrlo uopšten stav istraživa a memorijskih disotrzija da retrospektivni na in prikupljanja podataka o prevladavanju stresa nije dovoljno pouzdan⁴⁷ (Ptacek et al., 1994, prema Stone et al., 1998), formulisano je o ekivanje, prema kojem se ispitanici ne e ta no se ati suo avaju ih postupaka, na koje su se oslanjali u prvom vremenu merenja.

Dobijeni rezultati sugerišu da su se ispitanici relativno verno se ali svojih pokušaja da se sa ispitom izbore koriste i mehanizme prevladavanja usmerene na zadatak i izbegavanje. Me utim, registrovana je sklonost studenata da u drugom vremenu merenja potcene ja inu i u estalost onih svojih ponašanja, koja spadaju u kategoriju suo avanja usmerenog na emocije. U literaturi je mogu e prona i sasvim zadovoljavaju e empirijske dokaze za to da ljudi sistematski iskrivljuju svoja se anja kako bi održali pozitivnu sliku o sebi. Nalaz, koji govori u prilog tome da se studentima ini da su re e i manje intenzivno upražnjavali mehanizme prevladavanja usmerene na emocije, u potpunosti je u skladu sa ve prodiskutovanim rezultatom, prema kojem ispitanici umanjuju svoje negativne afektivno-kognitivne reakcije iz prošlosti. Podsetimo se još jednom na to da one osobe, koje postižu visok skor na subskali suo avanja usmerenog na ose anja, u stvari izveštavaju o tome da su tokom kolokvijuma bile izuzetno uznemirene, zabrinute, uplašene i da su se ose ale krivima. Ovakve emocije i misli su *a priori* negativno konotirane. Prema tome, ako smo ve prihvatili interpretaciju da ljudi iskrivljuju svoja se anja u pravcu održavanja uverenja o povoljnoj samopercepciji (Todd, et al., 2004), nije ni najmanje iznena uju e da studenti naknadno tvrde da se u prošloj ispitnoj situaciji nisu u tolikoj meri suo avali

⁴⁷ Pta ek i saradnici su u okviru svoje studije ispitivanja ta nosti se anja na suo avanje sa ispitnom anksioznoš u iz prošlosti uporedili podatke prikupljene pomo u dnevni ke metode (ispitanici su izveštavali o svojim prevladavaju im strategijama neposredno nakon što su ih primenili) sa podacima, koji su dobijeni retrospektivnim metodom. Prema njihovim nalazima, poklapanje rezultata dobijenih na ova dva razli ita na ina merenja bilo je prili no malo: svega 26% (Stone et al., 1998).

na opisani neadaptivni na in. S druge strane, ponašanja, koja spadaju u dimenziju prevladavanja usmerenog na zadatak (fokusiranje na ispitna pitanja, intenziviran trud da se uspešno reše zadaci, pojačana koncentracija i sl.), najverovatnije se veći ispitnici vide kao pozitivno konotirani postupci. Tako je, čak i stavke iz subskale izbegavanja, koje govore o nekoj vrsti ležernosti, opuštenosti i blage flegmatičnosti mnogima mogu da deluju kao poželjan vid borbe sa stresom. Nije isključeno da su se ispitanici relativno tako isto kao i ovih, barem na prvi pogled, adaptivnih reakcija, jer memorijske distorzije u ovom domenu ne bi naročito doprinele samoobmanjivanju s ciljem ulepšavanja prošlosti.

6. ZAKLJUČAK

Prvi cilj ovog rada odnosio se na ispitivanje složenih medijacionih, moderacionih i moderirano medijacionih relacija između u ispitne anksioznosti, suočavanja, optimizma, generalne samoefikasnosti, neuroticizma, perfekcionizma, uspeha na kolokvijumu i emocionalnog stanja ispitanika nakon ispitivane stresne transakcije. S obzirom na jako veliki broj dobijenih rezultata, a radi postizanja što veće preglednosti, osnovni zaključci studije su prezentovani u tabelarnoj formi. Tabela 56 sadrži sažet prikaz nalaza o medijacionim relacijama, koje postoje između u stresora (ispitna anksioznost), mehanizama prevladavanja i ishoda stres-procesa (uspeh i pozitivni odnosno negativni afektivitet)⁴⁸.

Tabela 56

Sažet prikaz rezultata multiplih medijacionih analiza

	ISPITNA ANKSIOZNOST	SUO AVANJE USMERENO NA ZADATAK	SUO AVANJE USMERENO NA EMOCIJE	IZBEGAVANJE
SUO AVANJE	- Ne postoji statistički	-	-	-

⁴⁸ Upotrebljeni termin „predviđanje“ u ovom slučaju, kao i u slučaju svih drugih navođenja u radu, odnosi se na statističku, odnosno numeričku predikciju, bez sugerisanja kauzaliteta, koji na osnovu aktuelnog istraživačkog nacrtanja nije moguće konstatovati. Slično, kada se govori o indirektnim relacijama, reč je o statističkim medijacionim odnosima, u kojima je veza stresora (ispitna anksioznost) kao prediktora/ulazne varijable, sa kriterijumskim/ishodnim varijablama (uspeh na kolokvijumu i emocionalno stanje ispitanika) posredovana varijablama tri vrste suočavanja sa stresom. Prethodno navedena ograničenja u vezi sa impliciranjem kauzaliteta i ovde u potpunosti važe.

USMERENO NA ZADATAK SUO AVANJE	zna ajna DIREKTNA povezanost - DIREKTNA veza:	-	-	-
USMERENO NA EMOCIJE	viša ispitna anksioznost predvi a ve u usmerenost na emocije			
IZBEGAVANJE	- Ne postoji statisti ki zna ajna DIREKTNA povezanost	-	-	-
USPEH	- DIREKTNA veza: ispitna anksioznost (kako u prisustvu tako i u odsustvu svih medijatora zajedno) nije u statisti ki zna ajnoj vezi sa uspehom - INDIREKTNA veza: viša ispitna anksioznost preko <u>usmerenosti na</u> <u>emocije predvi a</u> lošiji uspeh	- DIREKTNA veza: viša usmerenost na zadatak predvi a bolji uspeh	- DIREKTNA veza: viša usmerenost na emocije predvi a lošiji uspeh	- DIREKTNA veza: više izbegavanje predvi a lošiji uspeh
NEGATIVNI AFEKTIVITET	- DIREKTNA veza: ispitna anksioznost (kako u prisustvu tako i u odsustvu svih medijatora zajedno) predvi a više negativnih emocija - INDIREKTNA veza: ispitna anksioznost preko <u>usmerenosti na</u> <u>emocije predvi a</u> više negativnih emocija	- Ne postoji statisti ki zna ajna DIREKTNA povezanost	- DIREKTNA veza: viša usmerenost na emocije predvi a više negativnih emocija	- Ne postoji statisti ki zna ajna DIREKTNA povezanost
POZITIVNI AFEKTIVITET	- DIREKTNA veza: ispitna anksioznost uz prisustvo svih	- DIREKTNA veza: viša usmerenost na	- DIREKTNA veza: viša usmerenost na	- Ne postoji statisti ki zna ajna

medijatora zajedno nije u statisti ki zna ajnoj vezi sa pozitivnim afektivitetom - DIREKTNA veza: ispitna anksioznost bez prisustva svih medijatora zajedno predvi a manje pozitivnih emocija - INDIREKTNA veza: ispitna anksioznost preko <u>usmerenosti na</u> <u>emocije</u> predvi a manje pozitivnih emocija	zadatak predvi a više pozitivnih emocija	emocije predvi a manje pozitivnih emocija	DIREKTNA povezanost
--	--	---	------------------------

U Tabeli 57 predstavljeni su glavni nalazi o moderacionim i moderirano medijacionim relacijama izme u stresora (ispitna anksioznost) mehanizama prevladavanja i ishoda (uspeh i emocionalno stanje), u slu aju kada su optimizam i generalna samoefikasnost hipotezirani kao moderatori⁴⁹.

Tabela 57

Sažet prikaz rezultata moderiranih medijacionih analiza – moderatori: resursi za suo avanje

	ISPITNA ANKSIOZNOST KAO ULAZNA VARIJABLA, OPTIMIZAM KAO MODERATOR	ISPITNA ANKSIOZNOST KAO ULAZNA VARIJABLA, OPŠTA SAMOEFIKASNOST KAO MODERATOR
SUO AVANJE	MODERACIJA: ispitna anksioznost	MODERACIJA:

⁴⁹ Ni u slu ajevima prikaza rezultata moderirano medijacionih analiza izraz „predvi anje“ ne podrazumeva postojanje kauzalnih relacija, jedino što impliciramo je pravilnost, prema kojoj se indirektni efekti stresora (ispitna anksioznost) na prisustvo ishodnih varijabli (uspeh na kolokvijumu i emocionalno stanje ispitanika neposredno nakon kolokvijuma) a preko medijatora (mehanizmi suo avanja), menjaju na razli itim nivoima ispitivanih moderatora.

USMERENO NA ZADATAK	predvi a ve u usmerenost na zadatak kada je optimizam vrlo nizak	samoefikasnost ne moderira vezu izme u ispitne anksioznosti i usmerenosti na zadatak
SUO AVANJE USMERENO NA EMOCIJE	MODERACIJA: optimizam ne moderira vezu izme u ispitne anksioznosti i usmerenosti na emocije	MODERACIJA: samoefikasnost ne moderira vezu izme u ispitne anksioznosti i usmerenosti na emocije
IZBEGAVANJE	MODERACIJA: optimizam ne moderira vezu izme u ispitne anksioznosti i izbegavanja	MODERACIJA: samoefikasnost ne moderira vezu izme u ispitne anksioznosti i izbegavanja
USPEH	MODERACIJA: optimizam ne moderira veze: ispitna anksioznost i mehanizmi suo avanja – uspeh MODERIRANA MEDIJACIJA: viša ispitna anksioznost preko <u>usmerenosti na emocije</u> predvi a lošiji uspeh kada je optimizam vrlo nizak do umeren (kada je optimizam vrlo nizak, uspeh je lošiji nego kada je umeren) MODERIRANA MEDIJACIJA: viša ispitna anksioznost preko <u>izbegavanja</u> predvi a lošiji uspeh kada je optimizam vrlo nizak	MODERACIJA: samoefikasnost ne moderira veze: ispitna anksioznost i mehanizmi suo avanja – uspeh MODERIRANA MEDIJACIJA: viša ispitna anksioznost preko <u>usmerenosti na emocije</u> predvi a lošiji uspeh kada je samoefikasnost niska, umerena i visoka (ujedna ena predikcija)
NEGATIVNI AFEKTIVITET	MODERACIJA: optimizam ne moderira veze: ispitna anksioznost i mehanizmi suo avanja – prisustvo negativnih emocija MODERIRANA MEDIJACIJA: viša ispitna anksioznost preko <u>usmerenosti na emocije</u> predvi a sve viši i viši nivo negativnih emocija na svim nivoima optimizma MODERIRANA MEDIJACIJA: viša ispitna anksioznost preko <u>izbegavanja</u> predvi a viši nivo negativnih emocija kada je optimizam vrlo nizak	MODERACIJA: samoefikasnost ne moderira veze: ispitna anksioznost i mehanizmi suo avanja – prisustvo negativnih emocija MODERIRANA MEDIJACIJA: viša ispitna anksioznost preko <u>usmerenosti na emocije</u> predvi a viši nivo negativnih emocija na svim nivoima samoefikasnosti (porast samoefikasnosti – niže negativne emocije, ali trend i dalje pozitivan)
POZITIVNI	MODERACIJA: <u>usmerenost na emocije</u>	MODERACIJA: <u>usmerenost na</u>

AFEKTIVITET	<p>predviđeno manje pozitivnih emocija na svim nivoima optimizma (porast optimizma – sve niži i niži nivo pozitivnih emocija)</p> <p>MODERIRANA MEDIJACIJA: viša ispitna anksioznost preko <u>usmerenosti na zadatak</u> predviđeno a viši nivo pozitivnih emocija kada je optimizam vrlo nizak i nizak (kada je optimizam vrlo nizak, pozitivne emocije su više nego kad je nizak)</p> <p>MODERIRANA MEDIJACIJA: viša ispitna anksioznost preko <u>usmerenosti na emocije</u> predviđeno a sve niži i niži nivo pozitivnih emocija na svim nivoima optimizma</p>	<p><u>emocije</u> predviđeno a manje pozitivnih emocija na svim nivoima samoefikasnosti (porast samoefikasnosti – sve niži i niži nivo pozitivnih emocija)</p> <p>MODERACIJA: <u>ispitna anksioznost</u> predviđeno a više pozitivnih emocija u zavisnosti od samoefikasnosti (opšti trend). Međutim, izostaje statistička značajnost na individualnim nivoima samoefikasnosti – postoje indicije moderacije, ali ona nije nedvosmisleno potvrđena.</p> <p>MODERIRANA MEDIJACIJA: viša ispitna anksioznost preko <u>usmerenosti na emocije</u> predviđeno a sve niži i niži nivo pozitivnih emocija na svim nivoima samoefikasnosti</p>
-------------	---	---

U Tabeli 58 prikazani su rezultati o moderacionim i moderirano medijacionim vezama između stresora (ispitna anksioznost), strategija suočavanja i ishoda (uspeh i emocionalno stanje), u slučaju kada je neuroticizam tretiran kao moderator.

Tabela 58

Sažet prikaz rezultata moderiranih medijacionih analiza – moderator: neuroticizam

ISPITNA ANKSIOZNOST KAO ULAZNA VARIJABLA, NEUROTICIZAM KAO MODERATOR	
SUOČAVANJE USMERENO NA ZADATAK	MODERACIJA: neuroticizam ne moderira vezu između ispitne anksioznosti i usmerenosti na zadatak
SUOČAVANJE USMERENO NA EMOCIJE	MODERACIJA: neuroticizam ne moderira vezu između ispitne anksioznosti i usmerenosti na emocije
IZBEGAVANJE	MODERACIJA: ispitna anksioznost predviđeno a manje izbegavanja sa porastom neuroticizma (samo je opšti trend moderacije statistički)

	zna ajan)
USPEH	<p>MODERACIJA: neuroticizam ne moderira veze: ispitna anksioznost i mehanizmi suo avanja – uspeh</p> <p>MODERIRANA MEDIJACIJA: viša ispitna anksioznost preko <u>usmerenosti na emocije</u> predvi a lošiji uspeh kada je neuroticizam nizak i umeren (kada je neuroticizam nizak, uspeh je lošiji nego kad je umeren)</p>
NEGATIVNI AFEKTIVITET	<p>MODERACIJA: neuroticizam ne moderira veze: ispitna anksioznost i mehanizmi suo avanja – prisustvo negativnih emocija</p> <p>MODERIRANA MEDIJACIJA: viša ispitna anksioznost preko <u>usmerenosti na emocije</u> predvi a ujedna eno viši nivo negativnih emocija na svim nivoima neuroticizma</p>
POZITIVNI AFEKTIVITET	<p>MODERACIJA: neuroticizam ne moderira veze: ispitna anksioznost i mehanizmi suo avanja – prisustvo pozitivnih emocija</p> <p>MODERIRANA MEDIJACIJA: viša ispitna anksioznost preko <u>usmerenosti na emocije</u> predvi a sve niži i niži nivo pozitivnih emocija sa porastom nivoa neuroticizma</p>

Tabela 59 sadrži nalaze o moderacionim i moderirano medijacionim relacijama izme u stresora (ispitna anksioznost), mehanizama prevladavanja i ishoda (uspeh i emocionalno stanje), u slu aju kada su podvrste perfekcionizma figurirale kao moderatori.

Tabela 59

Sažet prikaz rezultata moderiranih medijacionih analiza – moderator: vrste perfekcionizma

	ISPITNA ANKSIOZNOST KAO ULAZNA VARIJABLA, VISOKI STANDARDI KAO MODERATOR	ISPITNA ANKSIOZNOST KAO ULAZNA VARIJABLA, UREDNOST KAO MODERATOR	ISPITNA ANKSIOZNOST KAO ULAZNA VARIJABLA, DISKREPANCA KAO MODERATOR
SUO AVANJE USMERENO NA ZADATAK	<p>MODERACIJA: visoki standardi ne moderiraju vezu izme u ispitne anksioznosti i usmerenosti na zadatak</p>	<p>MODERACIJA: ispitna anksioznost predvi a manju usmerenost na zadatak kada je urednost vrlo</p>	<p>MODERACIJA: diskrepanca ne moderira vezu izme u ispitne anksioznosti i usmerenosti na</p>

		visoka i visoka (viša urednost – manje usmerenosti na zadatak)	zadatak
SUO AVANJE USMERENO NA EMOCIJE	MODERACIJA: visoki standardi ne moderiraju vezu izme u ispitne anksioznosti i usmerenosti na emocije	MODERACIJA: urednost ne moderira vezu izme u ispitne anksioznosti i usmerenosti na emocije	MODERACIJA: diskrepanca ne moderira vezu izme u ispitne anksioznosti i usmerenosti na emocije
IZBEGAVANJE	MODERACIJA: visoki standardi ne moderiraju vezu izme u ispitne anksioznosti i izbegavanja	MODERACIJA: urednost ne moderira vezu izme u ispitne anksioznosti i izbegavanja	MODERACIJA: ispitna anksioznost predvi a manje izbegavanja kada je diskrepanca visoka i vrlo visoka (viša diskrepanca – manje izbegavanja)
USPEH	MODERACIJA: visoki standardi ne moderiraju veze: ispitna anksioznost i mehanizmi suo avanja – uspeh MODERIRANA MEDIJACIJA: viša ispitna anksioznost preko <u>usmerenosti na emocije</u> predvi a lošiji uspeh kada su visoki standardi umereni do vrlo visoki (kada su visoki standardi vrlo visoki, uspeh je lošiji nego kad su umereni)	MODERACIJA: urednost ne moderira veze: ispitna anksioznost i mehanizmi suo avanja – uspeh MODERIRANA MEDIJACIJA: viša ispitna anksioznost preko <u>usmerenosti na zadatak</u> predvi a lošiji uspeh kada je urednost vrlo visoka i visoka (kada je urednost vrlo visoka, uspeh je lošiji nego kad je visoka) MODERIRANA MEDIJACIJA: viša ispitna anksioznost preko <u>usmerenosti na emocije</u> predvi a lošiji	MODERACIJA: diskrepanca ne moderira veze: ispitna anksioznost i mehanizmi suo avanja – uspeh MODERIRANA MEDIJACIJA: viša ispitna anksioznost preko <u>usmerenosti na emocije</u> predvi a lošiji uspeh na umerenom nivou diskrepance MODERIRANA MEDIJACIJA: viša ispitna anksioznost preko <u>izbegavanja</u> predvi a bolji uspeh kada je diskrepanca vrlo visoka i visoka

		uspeh kada je urednost niska i umerena (kada je urednost niska, uspeh je lošiji nego kad je umerena)	(kada je diskrepanca vrlo visoka, uspeh je bolji nego kad je visoka)
NEGATIVNI AFEKTIVITET	MODERACIJA: <u>viša ispitna anksioznost</u> predvi a više negativnih emocija kad su visoki standardi vrlo niski do umereni (porast visokih standarda do umerenog – sve niži i niži nivo negativnih emocija)	MODERACIJA: <u>usmerenost na emocije</u> predvi a sve više i više negativnih emocija na svim nivoima urednosti	MODERACIJA: diskrepanca ne moderira veze: ispitna anksioznost i mehanizmi suo avanja – prisustvo negativnih emocija
	MODERIRANA MEDIJACIJA: viša ispitna anksioznost preko <u>usmerenosti na emocije</u> predvi a sve viši i viši nivo negativnih emocija na svim nivoima visokih standarda	MODERACIJA: <u>viša ispitna anksioznost</u> predvi a više negativnih emocija kad je urednost vrlo niska do umerena (kada je urednost vrlo niska, više je negativnih emocija, nego kada je ona umerena)	MODERIRANA MEDIJACIJA: viša ispitna anksioznost preko <u>usmerenosti na emocije</u> predvi a viši nivo negativnih emocija na svim nivoima diskrepance (viša diskrepanca – manje negativnih emocija)
		MODERIRANA MEDIJACIJA: viša ispitna anksioznost preko <u>usmerenosti na emocije</u> predvi a sve viši i viši nivo negativnih emocija na svim nivoima urednosti	MODERIRANA MEDIJACIJA: viša ispitna anksioznost preko <u>izbegavanja</u> predvi a viši nivo negativnih emocija kada je diskrepanca vrlo visoka i visoka (kada je diskrepanca vrlo visoka, više negativnih emocija nego kada je ona visoka)
POZITIVNI AFEKTIVITET	MODERACIJA: <u>usmerenost na emocije</u> predvi a manje pozitivnih emocija na svim nivoima visokih standarda, sem	MODERACIJA: urednost ne moderira veze: ispitna anksioznost i	MODERACIJA: diskrepanca ne moderira veze: ispitna anksioznost i

kada su oni vrlo niski (porast visokih standarda – sve niži i niži nivo pozitivnih emocija)	mehanizmi suo avanja – prisustvo pozitivnih emocija	mehanizmi suo avanja – prisustvo pozitivnih emocija
MODERIRANA	MODERIRANA	MODERIRANA
MEDIJACIJA: viša ispitna anksioznost preko <u>usmerenosti na emocije</u> predvi a sve niži i niži nivo pozitivnih emocija na svim nivoima visokih standarda, sem kada su oni vrlo niski	MEDIJACIJA: viša ispitna anksioznost preko <u>usmerenosti na zadatak</u> predvi a sve niži i niži nivo pozitivnih emocija kada je urednost visoka i vrlo visoka (kada je urednost vrlo visoka niži je stepen pozitivnih emocija nego kada je visoka)	MEDIJACIJA: viša ispitna anksioznost preko <u>usmerenosti na emocije</u> predvi a niži nivo pozitivnih emocija, a najniži nivo pozitivnih emocija je na vrlo niskom nivou diskrepance
	MODERIRANA	
	MEDIJACIJA: viša ispitna anksioznost preko <u>usmerenosti na emocije</u> predvi a sve niži i niži nivo pozitivnih emocija na svim nivoima urednosti, sem kada je ona vrlo niska	

Osvrtom na hipoteze postavljene na osnovu prvog osnovnog cilja istraživanja mogu e je doneti slede e generalne zaklju ke:

- Nije potvr eno o ekivanje da ispitanici sa povišenom ispitnom anksioznoš u, koji koriste **mehanizme suo avanja usmerene na problem**, postižu bolji uspeh na kolokvijumu, kao ni pretpostavka da isti ovi pojedinci imaju manje izražene negativne, a intenzivnije pozitivne ishodne emocionalne reakcije.
- Tako e, odbacuje se i deo prve hipoteze, koji se odnosio na pretpostavku da subjekti istraživanja sa izraženom evaluativnom strepnjom, koji se oslanjaju na **izbegavanje**, postižu slabiji uspeh na kolokvijumu, viši skor na skali koja registruje negativni afektivitet, a niži skor na skali koja meri pozitivni afektivitet kao reakciju na stresor.

- Potvrđeno je otkriveno da ispitno anksiozni studenti, koji dominantno koriste **strategije prevladavanja usmerene na emocije**, postižu lošiji uspeh na predispitnom testu znanja i istovremeno ispoljavaju više negativnih, a manje pozitivnih osećanja na kraju stres-procesa. Prema tome, jedino su se mehanizmi suočavanja usmereni na emocije pokazali kao statistički značajni medijatori relacije između izraženosti ispitne anksioznosti i ishodnih promenljivih.
- Na osnovu dobijenih rezultata nije potvrđeno opšte otkriveno, prema kojem ispitno anksiozni studenti, koji poseduju više razvijene **resurse za suočavanje** (optimizam i generalna samoefikasnost), oslanjaju i se na mehanizme suočavanja usmerene na problem, postižu bolje rezultate na kolokvijumu, više skorove na subskali pozitivnog, a niže na subskali negativnog afektiviteta.
- Hipoteza, u kojoj se pretpostavljalo da će ispitanici, koji imaju više izraženu ispitnu anksioznost, a manje razvijene resurse za suočavanje sa stresom (optimizam i opšta samoefikasnost), koriste i mehanizme suočavanja usmerene na emocije i izbegavanje, postizati slabiji uspeh na kolokvijumu i više negativnih, a manje pozitivnih ishodnih osećanja, ne može da se prihvatiti u celini. Dobijeni rezultati govore o više iznjenčanim moderirano medijacionim odnosima između ispitivanih varijabli i o nemogućnosti da se ispitivani fenomeni posmatraju na isključiv način. Identifikovane su indicije, prema kojima previše izraženi dispozicioni optimizam i jako visoko razvijena opšta samoefikasnost ne predstavljaju univerzalno adaptivne resurse za suočavanje. U radu su prodiskutovane pretpostavke da pod određenim uslovima defanzivni pesimizam i samoefikasnost, koja nije do ekstreme razvijena, mogu da predstavljaju čak povoljniju polaznu osnovu za uspešnije suočavanje sa evaluativnim stresom.
- Na osnovu dobijenih nalaza otkriveno je deo treće hipoteze istraživanja, koji se odnosio na otkriveno da **neuroticizam** predstavlja značajan moderator u relacijama između ispitne anksioznosti, izbegavanja i ishodnih varijabli stres-procesa. Nadalje, suprotno otkrivenjima, pokazalo se da samo nisko i umereno razvijeni neuroticizam moderira efekte, koje povišena evaluativna strepnja preko usmerenosti na emocije ispoljava na postignuti uspeh. S druge strane, potvrđena je pretpostavka, prema kojoj ispitno anksiozni studenti, koji

su usmereni na emocije, a istovremeno poseduju razvijeniju crtu neuroticizma, doživljavaju više izražena negativna, a manje intenzivna pozitivna ishoda ose anja.

- Hipoteza, u kojoj se pretpostavljalo da maladaptivni **perfekcionizam**, u kombinaciji sa povišenom ispitnom anksioznošću i negativno konotiranim strategijama prevladavanja (usmerenost na emocije i izbegavanje), ispoljava svoje negativne efekte na ishode stres-procesa, ne može u potpunosti da se prihvatiti. Sliče na to, odbačeno je i generalno očekivanje da visoki standardi i urednost doprinose izboru adekvatnijih mehanizama suočavanja, njihovoj uspešnoj primeni, pa samim tim i poželjnim ishodom stresne transakcije. Dobijeni nalazi svedoče o vrlo složenim odnosima među ovde procenjivanim fenomenima. U disertaciji su detaljno prodiskutovane konkretne okolnosti, u kojima se pokazalo da podvrste perfekcionizma ne predstavljaju univerzalno samo adaptivne ili isključivo maladaptivne karakteristike ličnosti.

Drugi generalni cilj studije odnosio se na ispitivanje potencijalnih memorijskih distorzija kod ispitanika u odnosu na ose anja, misli i ponašanja vezanih za stresnu transakciju iz prošlosti. Na osnovu dobijenih nalaza izvedeni su sledeći zaključci:

- Nasuprot očekivanjima postavljenim u prvom delu pete hipoteze istraživanja, ispitanici su u drugom vremenu merenja potcenili intenzitet sopstvene ispitne anksioznosti, koja je originalno bila prisutna u realnoj situaciji polaganja kolokvijuma. Nadalje, studentima se činilo da su na kraju prošle evaluativne situacije doživeli jača pozitivno obojena ose anja nego što je to uistinu bilo slučaj.
- Pretpostavka, prema kojoj se očekivalo da se subjekti sa izraženom crtom neuroticizma u drugom vremenu merenja seati većeg intenziteta ispitne strepnje i drugih neprijatnih emocionalnih reakcija u poređenju sa ispitanicima, kod kojih je ova osobina manje prisutna, u aktuelnom istraživanju nije potvrđena.
- Hipoteza, u kojoj je formulisano očekivanje da će uspešniji ispitanici preceniti jačinu sopstvene ispitne anksioznosti i drugih neprijatnih emocionalnih reakcija iz prošlosti u poređenju sa studentima, koji su postigli slabiji uspeh na kolokvijumu, takođe je odbačena.

- Poslednja hipoteza je pretpostavljala da subjekti istraživanja neće biti u stanju precizno da evociraju konkretne mehanizme suočavanja, na koje su se oslanjali u prošloj ispitnoj situaciji. Dobijeni nalazi delimično potvrđuju, a delimično opovrgavaju ovo očekivanje: studenti su se precizno se ali upotrebljenih strategija prevladavanja usmerenih na zadatak i ponašanja, koja spadaju u kategoriju izbegavanja. Međutim, ispitanici su potcenili jačinu i u stalost korišćenja mehanizama suočavanja usmerenih na emocije.

6.1. SNAGE I OGRANIČENJA ISTRAŽIVANJA

Sprovedeno istraživanje poseduje brojne karakteristike, koje ga čine vrednim i po mnogo čemu inovativnim. Jednu od najvećih snaga ove disertacije predstavlja činjenica da, za razliku od do sada postojećih studija iz oblasti mentalnog zdravlja, pedagoške psihologije i psihologije ličnosti, ovaj rad simultano i paralelno tretira veliki broj za stres-proces relevantnih varijabli. Teško je, ako ne i skoro nemoguće pronaći istraživanje, koje istovremeno ispituje složene odnose između ispitne anksioznosti, različitih načina suočavanja sa njom, uzimajući i pritom u obzir i više potencijalnih moderatora ispitivanih veza, kao i više različitih ishoda stresne transakcije. Posmatranjem celokupnog generičkog pojma stres-procesa na ovom takore i makro-nivou, podržani su savremeni naučni trendovi, koji se u poslednjih par decenija fokusiraju na borbu protiv „iscepkanog“ izučavanja međusobno izolovanih psiholoških konstrukata. Sveobuhvatnost karakteristika za ovu studiju doprinosi ublažavanju fragmentiranosti akumuliranih naučnih saznanja iz ispitivanog domena i obezbeđuje molarni, a ne molekularni i „mozaik“ pristup izučavanju složenih relacija između velikog broja fenomena. Napuštanjem jednostavnijih načina istraživanja odričemo se jednostavne i donekle privlačne elegancije, a rizikujemo ulazak u polje vrlo iznijansiranih, prilično teško interpretabilnih, a ponekad i međusobno kontradiktornih rezultata istraživanja. Primena savremenijih metoda statističke obrade podataka kao što su multipla medijaciona analiza i moderirana medijaciona analiza, omogućila je da ne ispituujemo samo *direktne* veze između malog broja ulaznih i izlaznih varijabli, već i brojne *indirektne* relacije.

U aktuelnom radu model Tejlora i Aspinavala predstavljao je teorijsku osnovu, na koju smo se po etno oslanjali. U prošlosti su samo dve studije pokušale da validiraju celokupan model, a autori tih istraživanja su uputili sugestije budućim

istraživa ima, koje smo i mi uvažili. Izvršena je revizija ovog konceptualnog okvira stres-procesa, model je prvi put testiran na studentskoj populaciji, upotrebljeni su novi, savremeniji merni instrumenti i uzete su obzir druge ishodne varijable. Dosadašnja istraživanja ispitne anksioznosti bila su najvećim delom fokusirana na kognitivni uspeh ispitanika kao ishod evaluacija, dok smo mi pored postignuća a na kolokvijumu ispitivali i emocionalno stanje studenata neposredno nakon ispitne situacije. U skladu sa stavom određenih savremenih istraživača stresa (npr. Folkmanova), uzeli smo u obzir i pozitivne ishodne emocije, koje su do sada retko figurirale kao izlazne varijable prete ih transakcija. Takođe, u kategoriju promenljivih, koja se tiče ličnih karakteristika, po prvi put su uključeni dispozicioni optimizam i generalna samoefikasnost kao unutrašnji resursi za suočavanje i osobina perfekcionizma kao varijabla individualnih razlika. Razne podvrste perfekcionizma predstavljaju psihološke konstrukte, koji su u empirijskim istraživanjima na našim područjima do sada bili prilično zanemareni, pa stoga njihovo uvrštavanje u sadašnju studiju takođe predstavlja značajan doprinos.

U uskoj vezi sa ovim opisanim prednostima aktuelne studije je još jedna njena značajna snaga: istovremeno su uzete u obzir brojne promene, koje se prirodno dešavaju tokom realne stresne transakcije, međutim, nije zanemaren ni značaj relativno stabilnih karakteristika ličnosti. Ovakav pristup u skladu je sa Kroneovim stavom i njegovom preporukom namenjenom budućim istraživačima: inkompatibilnost između situacionog i dispozicionog izuavanja stresa predstavlja samo privid i iluziju – stabilnost i promena nisu međusobno nespojive. Shodno tome, svaki kvalitetan model trebalo bi da obuhvati istovremeno registrovanje raznih prirodnih fluktuacija u izuavanim fenomenima, ali i ulogu relativno trajnih promenljivih individualnih razlika (Krohne, 1990, prema Vollrath, 2001). Delovanje osobina ličnosti na ostale elemente stres-procesa u ovoj disertaciji nije posmatrano iz sada već zastarele perspektive, prema kojoj one ostvaruju samo neposredne korelacije sa stresorima, na inima suočavanja i ishodima. Zastupali smo ekološki mnogo validnije stanovište: crte ličnosti smo smestili u ulogu potencijalnih moderator varijabli, a time nismo isključili ili mogli niti da one istovremeno na distinktivne načine deluju na različite relacije, koje postoje između u ostalim ispitivanim pojavama.

Većina prethodnih empirijskih studija ispitnu anksioznost istražuje samo u okviru pedagoške ili edukacione psihologije, dok ova disertacija predstavlja određenu vrstu multidisciplinarnog pristupa. Evaluativna strepnja smeštena je u kontekst stres-

procesa i proveravani su razni efekti ovog fenomena kako na akademsko postignu e tako i na opštu emocionalnu i psihološku dobrobit studenata. Još jednu bitnu istraživa ku novinu predstavlja i njenica da su ispitna anksioznost i suo avanje sa njom procenjivane u samom konfrontacionom stadijumu ispitne situacije, ta nije, neposredno pre polaganja kolokvijuma i odmah nakon završetka delovanja realnog stresora. Prethodna istraživanja vršena su prevashodno ili u anticipatornoj fazi, odnosno ak nekoliko dana pre evaluativne situacije ili u post-ispitnom periodu, te stoga do sada nismo imali dovoljno empirijski potkrepljenih saznanja o stvarnim iskustvima ispitanika „iz realnog vremena“.

Slede a prednost aktuelne studije je izvršena adaptacija tri upitnika za našu populaciju, koji do sada nisu bili primenjivani na srpskom govornom podru ju. Stvoreni su uslovi za budu u upotrebu skale za procenu ispitne anksioznosti, inventara za registrovanje suo avanja sa kognitivnim zadacima i upitnika za merenje perfekcionizma.

Istraživanje memorijskih distorzija predstavlja pravu retkost na našim podru jima, stoga se ispitivanje grešaka u se anjima na ose anja i ponašanja iz prošle stresne transakcije zaista može smatrati velikom snagom ove disertacije.

Pored svih navedenih kvaliteta ini se da najvredniju karakteristiku ovog istraživanja ipak predstavljaju upravo oni dobijeni rezultati i njihove interpretacije, koji relativizuju veliki broj do sada opšteprihva enih saznanja iz ispitivanih domena nauke. Naime, postoje a literatura odista je bogata empirijskim podacima i teorijskim razmatranjima, koja su prili no simplifikovana, dosta jednostrana i pomalo možda ak i banalizovana. Nemali broj istraživa a ispoljio je u prošlosti ne baš poželjnu tendenciju da razne, izuzetno kompleksne psihološke fenomene i njihove složene me uodnose posmatra iz prili no apsolutisti ke perspektive. Njihov crno-beli pogled na psihi ke karakteristike ljudi rezultirao je tretiranjem brojnih osobina li nosti, ponašanja, misli i ose anja kao *a priori* poželjnih ili štetnih. Nalazi dobijeni u ovoj studiji doprinose razbijanju esto nekriti ki prihva enih stereotipnih shvatanja, poput ideja da su, na primer, optimizam, opšta samoefikasnost, suo avanje usmereno na problem i podvrste navodno zdravog perfekcionizma uvek, kod svakog, u svim mogu im okolnostima, apsolutno i isklju ivo adaptivni fenomeni. Tako e, ova disertacija je ukazala na odre ene uslove, u kojima (facilitiraju a) ispitna anksioznost, (defanzivni) pesimizam, prevladavanje usmereno na emocije, izbegavanje i diskrepanca doprinose ak povoljni(ji)m ishodima stresnih-transakcija. Prema tome,

smatramo da upravo ukazivanje na otkrivene suptilne nijanse i, istina, ne uvek privla nu kompleksnost istraživanih fenomena, predstavlja najzna ajniji nau ni doprinos sprovedenog istraživanja.

Pored nabrojanih prednosti, ova studija ima i nekoliko ograni enja, koja svakako treba uzeti u obzir prilikom pokušaja izvo enja opštih zaklju aka i generalizacija. Limitacije ujedno impliciraju i preporuke za budu a istraživanja.

injenica da je naš uzorak sa injen od 263 ispitanika predstavljala je jednu od otežavaju ih okolnosti iz nekoliko razloga. Kao prvo, ovaj broj subjekata se nalazi na granici opšte prihva ene veli ine uzorka, koja se preporu uje za sprovo enje odre enih statisti kih metoda, poput konfirmatorne faktorske analize i strukturalnog modelovanja, a ti postupci bi svakako doprineli dobijanju još preciznijih nalaza. Zatim, nekoliko ovde dobijenih rezultata o navodnom nepostojanju statisti ki zna ajnih efekata na odre enim nivoima nekih od moderatora bude sumnju da predstavljaju posledicu upravo nedovoljne statisti ke snage zaklju ivanja. Dobar primer za ovakvu situaciju je nalaz, prema kojem intenzivnija ispitna anksioznost preko prevladavanja usmerenog na emocije predvi a ujedna eno slabiji uspeh na kolokvijumu kod studenata, ija je opšta samoefikasnost niska, umerena i visoka, ali ne i kod onih, kod kojih je ovaj resurs vrlo nisko ili vrlo visoko razvijen. U interpretaciji ove pomalo neobi ne otkrivene pravilnosti pretpostavili smo da bi se i sa odre enim pove anjem broja ispitanika dostigao trend zna ajnosti na svim nivoima opšte samoefikasnosti, što bi zauzvrat verovatno rezultiralo izostankom moderirane medijacije. Prema tome, kako bismo obezbedili ve u sigurnost u naše zaklju ke, jedna od klju nih sugestija za budu a istraživanja je svakako repliciranje istih statisti kih analiza na ve em uzorku ispitanika.

Nadalje, moderirano medijacione analize i makro PROCESS omogu avaju vrlo kompleksan uvid u me uodnose ispitivanih konstrukata. Me utim, PROCESS dozvoljava razmatranje samo jedne analize kondicionalnih procesa u datom momentu, ali ne i njihovo simultano testiranje. Alternativni postupak podrazumevao bi kovarijansno kontrolisanje drugih varijabli, odnosno promenljivih, koje u estvuju u drugim analizama kondicionalnih procesa. Me utim, za procenu parametara ipak je neophodno da se vrši onoliko odvojenih analiza koliko ima hipoteziranih statisti kih modela. U slu aju aktuelnog istraživanja opisana opcija nije bila prikladna, pre svega zbog veli ine uzorka, stoga je kao odre eni vid „kompromisa“ izvršeno simultano posmatranje medijatora. injenica da analize kondicionalnih procesa nisu simultano

testirane, može da doprinese povećanju statističke greške prvog tipa (tzv. falš-pozitivi), me utim, kao što je navedeno, ovaj potencijalni problem je delimično iskontrolisan simultanim posmatranjem medijatora. Pristup upotrebljen u ovoj disertaciji rezultirao je vrlo obimnim prikazom dobijenih rezultata, što pronaženje nalaza iniprikladno komplikovanim, me utim, ova limitacija je barem delimično „ublažena“ uvrštavanjem tabelarnih sažetaka glavnih nalaza istraživanja u odeljku „Zaključak“.

Većina prethodnih istraživanja ispitne anksioznosti vršena je u zapadnim zemljama, pre svega u SAD. Ova činjenica ima nekoliko značajnih implikacija. Kao prvo, u poređenju s našim društvom, obrazovni sistemi, karakteristike studiranja, vrste i priroda provere znanja i posledice neuspeha na ispitima u velikoj meri su drugačije u tim zemljama. U tamošnjim istraživanjima evaluativna strepnja najčešće je ispitivana u kontekstu tzv. ispitnih situacija sa značajnim posledicama (*eng. high-stakes testing*), odnosno, u okolnostima, za koje s pravom možemo da pretpostavimo da predstavljaju više preteke okolnosti, sa mnogo ozbiljnijim konsekvencama neuspeha (npr. student, koji ne položi takav ispit mora da napusti studije). S druge strane, u ovoj studiji je, iz praktičnih razloga⁵⁰, situacija polaganja kolokvijuma figurirala kao stresor. Ako uzmemo u obzir činjenicu, da u skladu sa Bolonjskim sistemom studiranja, studenti imaju mogućnost ponovnog polaganja predispitnog testa znanja (u slučaju da ga u prvom pokušaju nisu položili ili ako su nezadovoljni postignutim brojem poena), postaje sasvim jasno da naša inoperacionalizovan stresor najverovatnije nije u toj meri intenzivan i zastrašujući za većinu ispitanika. Postavlja se pitanje da li bismo u ovoj studiji dobili iste nalaze da smo ispitivanje vršili u situaciji „pravog“ ispita. Mada, ponovo u skladu s osobinama našeg obrazovnog sistema, čak i završni ispiti mogu više puta da se ponavljaju, odnosno, studenti imaju prava da ponište dobijene ocene, te stoga nije sigurno da je moguće pronaći i evaluativnu situaciju, koja u potpunosti korespondira sa ispitnim situacijama u većini zapadnih društava.

U uskoj vezi sa istaknutim razlikama između različitih zemalja su i drugi kulturološki obojeni faktori, koji potencijalno „boje“ nalaze dobijene u ovoj disertaciji. Tako, na primer, ne možemo da zanemarimo činjenicu da je ovo istraživanje vršeno na prevedenim mernim instrumentima, koji su originalno nastali u Americi na engleskom jeziku, pa stoga postoji mogućnost da su određene tvrdnje

⁵⁰ Polaganje kolokvijuma odabrano je kao kontekst ispitivanja, jer nam je to omogućilo da testiramo iste studente i u drugom vremenu merenja.

barem delimično promijenile značajke u samom procesu previranja. Bilo bi korisno da se preispitaju nekih budućih istraživanja još jednom uradi jezikovna analiza svih ajtema novoprevedenih upitnika i da se izvrše potencijalno potrebne korekcije. Također, u radu su u nekoliko navrata detaljno prodiskutovane mane primenjenih skala, te u skladu s tim preporučujemo da se u sledećim studijama upotrebe i neki drugi merni instrumenti, pre svega za procenu mehanizama za suočavanje sa stresom i za merenje osobine perfekcionizma. Zatim, s obzirom na dobijene rezultate, bilo bi izuzetno zanimljivo i korisno da se umesto (ili barem pored) LOT-R-a, koji meri dispozicioni optimizam, u budućim empirijskim studijama primeni i mera za procenu defanzivnog pesimizma. S ciljem dobijanja još celovitije i sveobuhvatnije slike o relevantnim varijablama, koje imaju značajnu ulogu u procesu suočavanja sa ispitnom anksioznošću, moguće je predložiti brojne druge promenljive, koje bi se tako i mogle uključiti u sledeća istraživanja iz ove oblasti. Među njima su inteligencija ispitanika, neke druge osobine ličnosti poput ekstraverzije i savesnosti, još neki resursi za suočavanje kao što su unutrašnji lokus kontrole, nada, osećaj koherentnosti, socijalna podrška i sl., mehanizmi odbrane, sklonost ka davanju društveno poželjnih odgovora, drugi aktuelni stresori itd. U kontekstu ispitivanja memorijskih distorzija bilo bi korisno obuhvatiti i potencijalne promene u kognitivnim procenama između dva trenutka merenja, kao i meru emocionalnog stanja ispitanika u drugom vremenu merenja.

7. LITERATURA

- Ader, E., & Erktin, E. (2010). Coping as self-regulation of anxiety: A model for math achievement in high-stakes test. *Cognition, Brain, Behavior. An Interdisciplinary Journal*, 14(4), 311-332.
- Aldea, M. A., & Rice, K. G. (2006). The role of emotional dysregulation in perfectionism and psychological distress. *Journal of Counseling Psychology*, 53, 498-510.
- Allen, G. J., Giat, L., & Cherney R. J. (1974). Locus of control, test anxiety, and student performance in a personalized instruction course. *Journal of Educational Psychology*, 66, 968-973.
- Alloy, L. B., & Abramson, L. Y. (1990). Depressive realism and nondepressive optimistic illusion: The role of the Self. *Contemporary Psychological Approaches to Depression*, 71-86.
- Anisman, H., & Merali, Z. (1999). Understanding stress: Characteristics and caveats. *Alcohol Research & Health*, 23, 241-261.
- Appley, M. H., & Trumbull, R. (1977). On the concept of psychological stress. In A. Monat, & R. S. Lazarus (Eds.), *Stress and coping: An anthology*. New York: Columbia University Press.
- Arambaši , L. (2000). *Psihološke krizne intervencije*. Zagreb: Društvo za psihološku pomoć .
- Arambaši , L. (2005). *Gubitak, tugovanje, podrška*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Augusto-Landa, J. M., Pulido-Martos, M., & Lopez-Zafra, E. (2011). Does perceived emotional intelligence and optimism/pessimism predict psychological well-being? *Journal of Happiness Studies*, 12, 463-474.
- Baldwin, D. R., Chambliss, L., & Towler, K. (2003). Optimism and stress: An African-American college student perspective. *College Student Journal*, 37, 57-68.
- Bar-Tal, J., Cohen-Mansfield, J., & Golander, H. (1998). Which stress matters? The examination of temporal aspects of stress. *Journal of Psychology*, 132, 569-575.
- Barry, C. L., & Finnely, S. J. (2009). Can we feel confident in how we measure college confidence? A psychometric investigation of the college self-efficacy

- inventory. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 42(3), 197-222.
- Baumeister, R. F., Faber, J. E., & Wallace, H. M. (1999). Coping and ego depletion recovery after the coping process. In C. R. Snyder (Ed.), *Coping: The psychology of what works*. New York: Oxford University Press.
- Beer, N., & Moneta, G. B. (2012). Coping and perceived stress as a function of positive metacognitions and positive meta-emotions. *Individual Differences Research*, 10(2), 105-116.
- Ben-Porath, Y. S., & Tellegen, A. (1990). A place for traits in stress research. *Psychological Inquiry*, 1, 14-18.
- Besser, A., Flett, G. L., Guez, J., & Hewitt, P. L. (2008). Perfectionism, mood, and memory for positive, negative, and perfectionistic content. *Individual Differences Research*, 6, 211-244.
- Birenbaum, M., & Nasser, F. (1994). On the relationship between test anxiety and test performance. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 27(1), 293-301.
- Blankstein, K. R., Flett, G. L., & Watson, M. S. (1992). Coping and problem-solving ability in test anxiety. *Journal of Clinical Psychology*, 48, 37-46.
- Blankstein, K. R., Dunkley, D. M., & Wilson, J. (2008). Evaluative concerns and personal standards perfectionism: Self-esteem as a mediator and moderator of relations with personal and academic needs and estimated GPA. *Curr Psychol*, 27, 29-61.
- Bodas, J., & Ollendick, T. H. (2005). Test anxiety: A cross-cultural perspective. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 8, 65-88.
- Breckler, S. J. (1994). Memory for the experience of donating blood: Just how bad was it?. *Basic and Applied Social Psychology*, 15(4), 467-488.
- Bryant, F. B., & Cvengros, J. A. (2004). Distinguishing hope and optimism: Two sides of a coin, or two separate coins?. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(2), 273-302.
- Brown, G. W. (1990). What about the real world? Hassles and Richard Lazarus. *Psychological Inquiry*, 1, 19-31.
- Carpenter, B. N. (1992). Issues and advances in coping research. In B. N. Carpenter (Ed.), *Personal Coping: Theory, Research, and Application*. Westport: Praeger Publishers.

- Carpenter, B. N., & Scott, S. M. (1992). Interpersonal aspects of coping. In B. N. Carpenter (Ed.), *Personal coping: Theory, research, and application*. Westport: Praeger Publishers.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1999). Optimism. In C. R. Snyder (Ed.), *Coping: The psychology of what works*. New York: Oxford University Press.
- Cassady, J. C. (2001). The stability of undergraduate students' cognitive test anxiety levels. *Practical Assessment, Research & Evaluation*, 7(20).
- Chang, E. C. (2001). A look at the coping strategies and styles of Asian Americans: Similar and different? In C. R. Snyder (Ed.), *Coping with stress: Effective people and processes*. New York: Oxford University Press.
- Chang, E. C., Watkins, A. F., & Banks, K. H. (2004). How adaptive and maladaptive perfectionism relate to positive and negative psychological functioning: Testing a stress-mediation model in black and white female college students. *Journal of Counseling Psychology*, 51, 93-102.
- Chapell, M. S., Blanding, Z. B., Silverstein, M. E., Takahashi, M., Newman, B., Gubi, A., & McCann, N. (2005). Test anxiety and academic performance in undergraduate and graduate students. *Journal of Educational Psychology*, 97(2), 268-274.
- Cohen, M., Ben-Zur, H., & Rosenfeld, M. J. (2008). Sense of coherence, coping strategies, and test anxiety as predictors of test performance among college students. *International Journal of Stress Management*, 15(3), 289-303.
- Colodro, H., Godoy-Izquierdo, D., & Godoy, J. (2010). Coping self-efficacy in a community-based sample of women and men from the United Kingdom: The impact of sex and health status. *Behavioral Medicine*, 36:12, 12-23.
- Compas, B. E., Connor, J. K., Saltzman, H., Harding Thomsen, A., & Wadsworth, M. (1999). Getting specific about coping: Effortful and involuntary responses to stress in development. In D. Lewis, & M. Ramsay (Eds.), *Soothing and stress*. Mahwah: Lawrence Erlbaum Associates.
- Cotlar Graffeo L., & Silvestri, L. (2006). Relationship between locus of control and health-related variables. *Education*, 126, 593-595.
- Coyne, J. C., & Gottlieb, B. H. (1996). The missmeasure of coping by checklist. *Journal of Personality*, 64(4), 959-991.
- Cox, B. J., Clara, I. P., & Enns, M. W. (2009). Self-criticism, maladaptive perfectionism, and depression symptoms in a community sample: A

- longitudinal test of the mediating effects of person-dependent stressful life events. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*, 23(4), 336-349.
- olovi , P. (2012). *Tipološka perspektiva u psihologiji li nosti: Tradicionalni i taksometrijski pristup*. Doktorska disertacija.
- olovi , P., Mitrovi , D. i Smederevac, S. (2005). Evaluacija modela Pet Velikih u našoj kulturi primenom upitnika FIBI. *Psihologija*, 38(1). 55-76.
- Davis, H. A., DiStefano, C., & Schutz, P. A. (2008). Identifying patterns of appraising tests in first-year college students: Implications for anxiety and emotion regulation during test taking. *Journal of Educational Psychology*, 100(4), 942-960.
- Davison, G. C., & Neale, J. M. (2002). *Psihologija abnormalnog doživljavanja i ponašanja*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- De Castella, K., Byrne, G., & Covington, M. (2013). Unmotivated or motivated to fail? A cross-cultural study of achievement motivation, fear of failure, and student disengagement. *Journal of Educational Psychology*, 105, 861-880.
- Dewhurst, S. A., & Marlborough, M. A. (2003). Memory bias in the recall of pre-exam anxiety: The influence of self-enhancement. *Applied Cognitive Psychology*, 17, 695-702.
- Doron, J., Stephan, Y., Boiche, J., & Le Scanff, C. (2009). Coping with examinations: Exploring relationships between students' coping strategies, implicit theories of ability, and perceived control. *British Journal of Educational Psychology*, 79, 515-528.
- Dumont, M., & Provost, M.A. (1999). Resilience in Adolescents: Protective role of social support, coping strategies, self-esteem, and social activities on experience of stress and depression. *Journal of Youth and Adolescence*, 28(3), 343-363.
- Dunkley, D. M., Blankstein, K. R., Halsall, J., Williams, M., & Winkworth, G. (2000). The relation between perfectionism and distress: Hassles, coping, and perceived social support as mediators and moderators. *Journal of Counseling Psychology*, 47(4), 437-453.
- Dunkley, D. M., Zuroff, D. C., & Blankstein, K. R. (2003). Self-critical perfectionism and daily affect: Dispositional and situational influences on stress and coping. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 234-252.

- Dunn, J. C., Whelton, W. J., & Sharpe, D. (2006). Maladaptive perfectionism, hassles, coping, and psychological distress in university professors. *Journal of Counseling Psychology, 53*(4), 511-523.
- Dykeman, B. F. (1994). The effects of motivational orientation, self-efficacy, and feedback condition on test anxiety. *Journal of Instructional Psychology, 21*(2), 114-125.
- Elliot, A. J. Thrash, T. M., & Murayama, K. (2011). A longitudinal analysis of self-regulation and well-being: Avoidance personal goals, avoidance coping, stress generation, and subjective well-being. *Journal of Personality, 79*(3), 643-674.
- Elofsson, U. O., Scheele, B., Theorell, T., & Söndergaard, H. P. (2008). Physiological correlates of eye movement desensitization and reprocessing. *Journal of Anxiety Disorders, 22*(4), 622-634.
- Endler, N. S. (1997). Stress, anxiety and coping: The multidimensional interaction model. *Canadian Psychology, 38*(3), 136-153.
- Enns, M. W., Cox, B. J., & Clara, I. P. (2005). Perfectionism and neuroticism: A longitudinal study of specific vulnerability and diathesis-stress models. *Cognitive Therapy and Research, 29*(4), 463-478.
- Evans, P. (1998). Stress and coping. In M. Pitts (Ed.), *The psychology of health: An introduction*. London: Routledge.
- Fajgelj, S. (2004). Metode istraživanja ponašanja. Beograd: Centar za primenjenu psihologiju.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L. (2006). Positive versus negative perfectionism in psychopathology: A comment on Slade and Owens's Dual Process Model. *Behavior Modification, 30*, 472-495.
- Flett, G. L., Blankstein, K. R., & Hewitt, P. L. (2009). Perfectionism, performance, and state positive affect and negative affect after a classroom Test. *Canadian Journal of School Psychology, 24*, 4-18.
- Folkman, S. (1992). Making the case for coping. In B. N. Carpenter, (Ed.), *Personal coping: Theory, research, and application*. Westport: Praeger Publishers.
- Folkman, S. (2008). The case for positive emotions in the stress process. *Anxiety, Stress, and Coping, 21*(1), 3-14.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1985). If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology, 48*(1), 150-170.

- Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions?. *Review of General Psychology*, 2(3), 300-319.
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14(5), 449-468.
- Gasper, K., Lozinski, R. H., & Smith LeBeau, L. (2009). If you plan, then you can: How reflection helps defensive pessimists pursue their goals. *Motiv Emot*, 33, 203-216.
- Gavrilov-Jerkovi , V., Jovanovi , V., Žuljevi , D., & Brdari , D. (2013). When less is more: A short version of the personal optimism scale and the self-efficacy optimism scale. *Journal of Happiness Studies – An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 14, In Press.
- Geisler, F. C. M., Wiedig-Allison, M., & Weber, H (2009). What coping tells about personality. *European Journal of Personality*, 23, 289-306.
- Genc, A. (2008). *Psihološka imuna kompetencija u populaciji Vojvodine – transkulturalna perspektiva*. Magistarski rad.
- Genc, A. i Peki , J. (2011). *Relacije izme u varijabli stres-procesa i perfekcionizma – uloga neuroricizma i resursa za suo avanje sa stresom*, 20. Dani Ramira i Zorana Bujasa, Sažeci priop enja, str. 100.
- Gnilka, P. B., Ashby, J. S., & Noble, C. M. (2013). Adaptive and maladaptive perfectionism as mediators of adult attachment styles and depression, hopelessness, and life satisfaction. *Journal of Counseling & Development*, 91(1), 78-86.
- Gorsuch, R. L. (1983). *Factor analysis* (2nd ed.). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Hancock, D. R. (2001). Effects of test anxiety and evaluative threat on students' achievement and motivation. *The Journal of Educational Research*, 94(5), 284-290.
- Hayes, A. F. (2013). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis – A regression-based approach*. New York, London: The Guilford Press.
- Hessen-Niejodek, I. (1997). Coping style and its role in coping with stressful encounters. *European Psychologist*, 2(4), 342-351.
- Herrington, A. N, Matheny, K. B., Curlette, W. L., McCarthy, C. J., & Penick, J. (2005). Lifestyles, coping resources, and negative life events as predictors of

- emotional distress in university women. *The Journal of Individual Psychology*, 61(4), 343-364.
- Hill, W. R., McIntire, K., & Bacharach, V. R. (1997). Perfectionism and the Big Five factors. *Journal of Social Behavior and Personality*, 12, 257-270.
- Hodapp, V., & Benson, J. (1997). The multidimensionality of test anxiety: A test of different models. *Anxiety, Stress and Coping*, 10, 219-244.
- Holgado-Tello, E. P., Chacón-Moscoso, S., Barbero-García, I., & Vila-Abad, E. (2012). Polychoric versus Pearson correlations in exploratory and confirmatory factor analysis of ordinal variables. *Quality & Quantity*, 44(1), 153-166.
- Hong, E. (1999). Test anxiety, perceived test difficulty, and test performance: Temporal patterns of their effects. *Learning and Individual Differences*, 11(4), 431-447.
- Horn, J. L. (1965). A rationale and test for the number of factors in factor analysis. *Psychometrika*, 30(2), 179-185.
- Hudek-Knežević, J., & Kardum, I. (2000). The effects of dispositional and situational coping, perceived social support, and cognitive appraisal on immediate outcome. *European Journal of Psychological Assessment*, 16, 190-201.
- Hudek-Knežević, J., & Kardum, I. (2005). *Stres i tjelesno zdravlje*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Hunter, E. C., & O'Connor, R. C. (2003). Hopelessness and future thinking in parasuicide: The role of perfectionism. *British Journal of Clinical Psychology*, 42, 355-365.
- John, O. P., & Sirvastava, S. (1999). The Big-Five trait taxonomy: History, measurement, and theoretical perspectives. In L. Pervin, & O. P. John (Eds), *Handbook of personality: Theory and research*. New York: Guilford.
- Jovanović, V. (2010). Validacija kratke skale subjektivnog blagostanja. *Primenjena Psihologija*, 2, 175-190.
- Jovanović, V., & Gavrilov-Jerković, V. (2013). Dimensionality and validity of the Serbian version of the Life Orientation Test-Revised in a sample of youths. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 14(3), 771-782.
- Juretić, J. (2008). Socijalna i ispitna anksioznost te percepcija samoefikasnosti kao prediktori ishoda ispitna situacije. *Psihologijske teme*, 17, 15-36.

- Karademas, E. C., Kafetsios, K., Sideridis, G. D. (2007). Optimism, self-efficacy and information processing of threat and well-being-related stimuli. *Stress and Health, 23*, 285-294.
- Kenny, D. A., & Judd, C. M. (2014). Power anomalies in testing mediation. *Psychological Science*, in press.
- Kensinger, E. A. (2009). Remembering the details: Effects of emotion. *Emotion Review, 1*(2), 99-113.
- Keogh, E., & French, C. C. (2001). Test anxiety, evaluative stress and susceptibility to distraction from threat. *European Journal of Personality, 15*, 123-141.
- Keogh, E., Bond, F. W., French, C. C., Richards, A., & Davis, R. E. (2004). Test anxiety, susceptibility to distraction and examination performance. *Anxiety, Stress, and Coping, 17*(3), 241-252.
- Keuler, D. J., & Safer, M. A. (1998). Memory bias in the assessment and recall of pre-exam anxiety: How anxious was I?. *Applied Cognitive Psychology, 12*, 127-137.
- Kleespies, P. M. (2009). *Behavioural emergencies – An evidence-based resource for evaluating and managing risk of suicide, violence, and victimization*. Washington, DC: American Psychological Association,
- Krohne, H. W., & Gutenberg, J. (1990). Personality as a mediator between objective events and their subjective representation. *Psychological Inquiry, 1*, 26-29.
- Kruger, L. J., Wandle, C., & Struzziero, J. (2007). Coping with the stress of high stakes testing. *Journal of Applied School Psychology, 23*(2), 109-128.
- Kutner, M., Nachtsheim, C., Neter, J., & Li, W. (2004). *Applied linear statistical models*. New York: McGraw-Hill/Irwin.
- Lacković-Grgin, K. (2004). *Stres u djece i adolescenata*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Lancastle, D., & Boivin, J. (2005). Dispositional optimism, trait anxiety, and coping: Unique or shared effects on biological response to fertility treatment? *Health Psychology, 24*, 171-178.
- Lazarus, R. S. (1977). Cognitive and coping processes in emotion. In A. Monat, & R. S. Lazarus (Eds.), *Stress and coping: An anthology*. New York: Columbia University Press.
- Lazarus, R. S. (1990). Theory-based stress measurement. *Psychological Inquiry, 1*, 11-31.

- Lazarus, R. S. (1993). From psychological stress to the emotions: a history of changing outlooks. *Annual Review of Psychology*, *44*, 22-43.
- Lazarus, R. S. (1998). A Laboratory approach to the dynamics of psychological stress. In R. S. Lazarus (Ed.), *Fifty Years of the research and theory of R.S. Lazarus: An analysis of historical and perennial issues*. Mahwah: Lawrence Erlbaum Associates.
- Lazarus, R. S. i Folkman, S. (2004). *Stres, procjena i suo avanje*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Lefcourt, H. M. (2001). The humorsolution. In C. R. Snyder (Ed.), *Coping with stress: Effective people and processes*. New York: Oxford University Press.
- Levine, G. (2008). A Foucaultian approach to academic anxiety. *Educational Studies*, *44*, 62-76.
- Levine, L. J. (1997). Reconstructing memory for emotions. *Journal of Experimental Psychology: General*, *126*(2), 165-177.
- Levine, L. J., Prohaska, V., Burgess, S. L., Rice, J. A., & Laulhere, T. M. (2001). Remembering past emotions: The role of current appraisals. *Cognition and Emotion*, *15*(4), 393-417.
- Levine, L. J., & Safer, M. A. (2002). Sources of Bias in Memory for Emotions, *Current Directions in Psychological Science*, *11*, 169-173.
- Levine, L. J., & Bluck, S. (2004). Painting with broad strokes: Happiness and the malleability of event memory. *Cognition and Emotion*, *18*(4), 559-574.
- Levine, L. J., & Pizarro, D. A. (2004). Emotion and memory research: A grumpy overview. *Social Cognition*, *22*(5), 530-554.
- Levine, L. J., Whalen, C. K., Henker, B., & Jamner, L. D. (2005). Looking back on September 11, 2001: Appraised impact and memory for emotions in adolescents and adults. *Journal of Adolescent Research*, *20*(4), 497-523.
- Liang, B., & Bogat, G. A. (1994). Culture, control, and coping: New perspectives on social support. *American Journal of Community Psychology*, *22*, 123-139.
- Lim, L. (2009). A two-factor model of defensive pessimism and its relations with achievement motives. *The Journal of Psychology*, *143*(3), 318–336.
- Lindley, L. D., & Borgen, F. H. (2002). Generalized self-efficacy, Holland theme self-efficacy, and academic performance. *Journal of Career Assessment*, *10*(3), 301-314.

- Lorenzo-Seva, U., Timmerman, M. E., & Kiers, A. L. (2011). The Hull method for selecting the number of common factors. *Multivariate Behavioral Research*, *46*, 340–364.
- Lufi, D, Okasha, S., & Cohen, A. (2004). Test anxiety and its effects on the personality of students with learning disabilities. *Learning Disability Quarterly*, *27*, 176-184.
- Luszczynska, A., Gutiérrez-Dona, B., & Schwarzer R. (2005). General self-efficacy in various domains of human functioning: Evidence from five countries, *International Journal of Psychology*, *40* (2), 80-89.
- Luszczynska, A, Scholz, U., & Swarzer, R. (2005). The general self-efficacy scale: Multicultural validation studies. *The Journal of Psychology*, *139*(5), 439–457.
- Maddux, J. E. (2005). Self-efficacy: The power of believing you can. In C. R. Snyder, & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology*. New York: Oxford University Press.
- Mallinger, A. (2009). The myth of perfection: Perfectionism in the obsessive personality. *American Journal of Psychotherapy*, *63*(2), 103-131.
- Man, A., Hall, V., & Stout, D. (2001). Neurotic nucleus and test anxiety. *The Journal of Psychology*, *125*(6), 671-675.
- Marks, D. F., Murrey, M., Evans, B., Willing, C., Woodall, C., & Sykes, C. M. (2006). *Health psychology: Theory, research & practice*. London: Thousand Oaks, New Delhi: Sage Publications.
- Marszalek, J. M. (2009). Validation of a TAI Short Form with an adolescent sample. *Journal of General Psychology*, *136*(4), 333-349.
- Marten DiBartolo, P., Li, C. Y., & Frost, R. O. (2008). How do the dimensions of perfectionism relate to mental health? *Cognitive Therapy Research*, *32*, 401-417.
- Martin, A. J., Marsch, H., & Debus, R. L. (2001). Self-handicapping and defensive pessimism: Exploring a model of predictors and outcomes from a self-protection perspective. *Journal of Educational Psychology*, *93*, 87-102.
- Masten, A. S., & Reed, J. M. (2005). Resilience in development. In C. R. Snyder, & S. J. Lopez (Eds.) *Handbook of positive psychology*. New York: Oxford University Press.

- Masthoff, E. D., Trompenaars, F. J., Van Heck, G. L., Michielsen, H. J., Hodiament, P. P., & De Vries, J. (2007). Predictors of quality of life: A model based study. *Quality of Life Research, 16*, 309–320.
- Matheny, K., & Curlette, W. (2010). A brief measure of coping resources. *The Journal of Individual Psychology, 66*(4), 384-407.
- Matthews, G., Hillyard, E. J., & Campbell, S. E. (1999). Metacognition and maladaptive coping as components of test anxiety. *Clinical Psychology and Psychotherapy, 6*, 111-125.
- Matthews, G., Emo, A. K., Funke, G., Zeidner, M., Roberts, R. D., Costa, P. T., & Schilze, R. (2006). Emotional intelligence, personality, and task-induced stress. *Journal of Experimental Psychology: Applied, 12*(2), 96-107.
- McCarthy, J. M., & Goffin, R. D. (2005). Selection test anxiety: Exploring tension and fear of failure across the sexes in simulated selection scenarios. *International Journal of Selection and Assessment, 13*(4), 282-295.
- McCrae, R. R. (1992). Situational determinants of coping In B. N Carpenter (Ed.), *Personal coping: Theory, research, and application*. Westport: Praeger Publishers.
- Mckenzie, J. (1989). Neuroticism and academic achievement: The furnace factor. *Personality and Individual Differences, 10*, 509-515.
- Mclean, J. A., Strongman, K. T., & Neha, T. N. (2007). Psychological distress, causal attributions, and coping. *New Zealand Journal of Psychology, 36*(2), 85-92.
- Michielsen, H. J., Croon, M. A., Willemsen, T. M., De Vries, J., & Van Heck, G. L. (2007). Which constructs can predict emotional exhaustion in a working population? A study into its determinants. *Stress and Health, 23*, 121–130.
- Mihi, Lj., Novovi, Z., olovi, P., & Smederevac, S. Serbian adaptation of the Positive and Negative Affect Schedule (PANAS): It's facets and second-order structure. *Psihologija*, in press.
- Miller, S. (1992). Individual differences in the coping process: What to know and when to know It. In B. N. Carpenter (Ed.), *Personal coping: Theory, research, and application*. Westport: Praeger Publishers.
- Mobley, M., Slaney, R. B., & Rice, K. G. (2005). Cultural validity of the Almost Perfect Scale—Revised for African American college students. *Journal of Counseling Psychology, 52*, 629-639.

- Mohori , T. (2008). Automatske misli kod u enja i ispitna anksioznost kao odrednice subjektivnoga i objektivnoga akademskog postignu a studenata. *Psihologijske teme*, 17, 1-14.
- Mor, S., Day, H. I., & Flett, G. L. (1995). Perfectionism, control, and components of performance anxiety in professional artists. *Cognitive Therapy Research*, 19(2), 207-225.
- Norem, J. K., Cantor, N. (1986). Defensive pessimism: Harnessing anxiety as motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1208-1217.
- Norem, J. K. & Illingworth, K. S. (1993). Strategy-dependent effects of reflecting on self and tasks: Some implications of optimism and defensive pessimism. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 822-835.
- Norem, J. K., Chang, E. C. (2002). The positive psychology of negative thinking. *Journal of Clinical Psychology*, 68(9), 993-1001.
- Nounopoulos, A., Ashby, J. S., & Gilman, R. (2006). Coping resources, perfectionism, and academic performance among adolescents. *Psychology in the Schools*, 43(5), 613-622.
- O'Connor, D. B., O'Connor, R. C., & Marshall, R. (2007). Perfectionism and psychological distress: Evidence of the mediating effects of rumination. *European Journal of Personality*, 21, 429-452.
- Ogden, J. (2007). *Health psychology: A textbook*. Berkshire: McGraw Hill.
- Oláh, A. (2005). *Érzelmek, megküzdés és optimális élmény: bels világunk megismerésének módszerei*. Budapest: Trefort Kiadó.
- Oliver, J., & Brough, P. (2002). Cognitive appraisal, negative affectivity and psychological well-being. *New Zealand Journal of Psychology*, 31, 2-14.
- Onwuegbuzie, A. J. (2003). Modeling statistics achievement among graduate students. *Educational and Psychological Measurement*, 63(6), 1020-1038.
- Pitts, T., Philips, K. (1998). *The Psychology of Health*. London: Routledge.
- Pregrad, J. (1996). *Stres, trauma, oporavak*. Zagreb: Društvo za psihološku pomo .
- Printz, B. L., Shermis, M. D., & Webb, P. M. (2002). Stress-buffering factors related to adolescent coping: A path analysis: *Adolescence*, 34, 715-733.
- Ptacek, J. T., Smith, R. E., Espe, K., & Raffety, B. (1994). Limited correspondence between daily coping reports and retrospective coping recall. *Psychological Assessment*, 6, 41-49.

- Puttwain, D. (2007). Researching academic stress and anxiety in students: Some methodological considerations, *British Educational Research Journal*, 33(2), 207-219.
- Pyryt, M. C. (1994). Perfectionism and giftedness: Examining the connection. Rad predstavljen na 5. godišnjoj SAGE konferenciji u Alberti.
- Quinn, H. L., Engley, E., & Knight, C. B. (1991). The effects of trait anxiety on state anxiety and perception of test difficulty for undergraduates administered high and low difficulty tests. *Journal of Instructional Psychology*, 18(1), 65-68.
- Rafferty, B. D., Smith, R. E., & Ptacek, R. T. (1997). Facilitating and debilitating trait anxiety, situational anxiety, and coping with an anticipated stressor: A process analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72(4), 892-906.
- Rahe, R. H., & Arthur, R. J. (1977). Life-change patterns surrounding illness experience. In A. Monat, & R. S. Lazarus (Eds.) *Stress and coping: An anthology*. New York: Columbia University Press.
- Rand, K. L. (2009). Hope and optimism: Latent structures and influences on grade expectancy and academic performance. *Journal of Personality*, 77, 231-260.
- Rawson, Bloomer, K., & Kendall, A. (1994). Stress, anxiety, depression, and physical illness in college students. *Journal of Genetic Psychology*, 155, 327-333.
- Rice, K., G., & Ashby, J. S. (2007). An efficient method for classifying perfectionists. *Journal of Counseling Psychology*, 54, 72-85.
- Rice, K., G., Ashby, J. S., & Slaney, R. B. (2007). Perfectionism and the Five-Factor Model of personality. *Assessment*, 14(4), 385-398.
- Rovira, T., Fernandez-Castro, J., Edo, S. (2005). Antecedents and consequences of coping in the anticipatory stage of an exam: A longitudinal study emphasizing the role of affect. *Anxiety, Stress, and Coping*, 18(3), 209-225.
- Ruthig, J. C., Perry, R. P., Hall, N. C., & Hladkyj, S. (2004). Optimism and attributional retraining: Longitudinal effects on academic achievement, test anxiety, and voluntary course withdrawal in college students. *Journal of Applied Social Psychology*, 34(4), 709-730.
- Safer, M. A., Bonnano, G. A., & Field, N. P. (2001). "It was never that bad": Biased recall of grief and long-term adjustment to the death of a spouse. *Memory*, 9(3), 195-204.

- Safer, M. A., & Keuler, D. J. (2002). Individual differences in misremembering pre-psychotherapy distress: Personality and memory distortion. *Emotion, 2*(2), 162-178.
- Safer, M. A., Levine, L. J., & Drapalski, A. L. (2002). Distortion in memory for emotions: The contributions of personality and post-event knowledge. *Personality and Social Psychology Bulletin, 28*(11), 1495-1507.
- Safer, M. A., Breslin, C. W., Boesch, R. P., & Cerqueira, R. (2007). Long-term memory for the emotional gist and the emotional essence of an experience. *Memory, 15*(8), 861-872.
- Sanna, L. J. (1996). Defensive pessimism, optimism, and simulating alternatives: Some ups and downs of prefactual and counterfactual thinking. *Journal of Personality and Social Psychology, 71*, 1020-1036.
- Sarafino, E. P. (2002). *Health psychology: Biopsychosocial interactions*. New York, Chichester, Weinheim, Brisbane, Singapore, Toronto: John Wiley & Sons, Inc.
- Sarason, I. G. (1984). Stress, anxiety, and cognitive interference: Reactions to tests. *Journal of Personality and Social Psychology, 46*(4), 929-938.
- Sawyer, T. P., & Hollis-Sawyer, L. A. (2005). Predicting stereotype threat, test anxiety, and cognitive ability test performance: An examination of three models. *International Journal of Testing, 5*(3), 225-246.
- Scheier, M. F., Carver, C. S., & Bridges, M. W. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): A re-evaluation of the Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology, 67*, 1063-1078.
- Schneiderman, N., & McCabe, F. M. (1985). Biobehavioral responses to stressors. In T. M. Field, P. M. McCabe, & N. Schneiderman (Eds.), *Stress and coping*. Hillsdale: Lawrence Erlbaum Associates.
- Schweizer, R. D., & Hamilton, T. K. (2002). Perfectionism and mental health in Australian university students: Is there a relationship?. *Journal of College Student Development, 43*(5), 684-695.
- Segerstrom, S. (2001). Optimism and attentional bias for negative and positive stimuli. *Personality and Social Psychology Bulletin, 27*(10), 1334-1343.
- Segerstrom, S. (2006). How does optimism suppress immunity? Evaluation of three affective pathways. *Health Psychology, 25*(5), 653-657.

- Seiffge-Krenke, I. (1995). *Stress, coping, and relationships in adolescence*. Mahwah: Lawrence Erlbaum Associates.
- Selye, H. (1997). Selections from the stress of life. In A. Monat, & R. S. Lazarus (Eds.), *Stress and coping: An anthology*. New York: Columbia University Press.
- Silver, B. B. Smith, E. V., & Greene, B. A. (2001). A Study strategies self-efficacy instrument for use with community college students. *Educational and psychological measurement*, *61*(5), 849-865.
- Slaney, R. B., Rice, K. G., Mobley, M., Trippi, J., & Ashby, J. S. (2001). The Revised Almost Perfect Scale. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, *34*, 130-145.
- Schmid, J., & Leiman, J. M. (1957). The development of hierarchical factor solutions. *Psychometrika*, *22*, 53–61.
- Schneider, T. R., Rench, T.A., Lyons, J. B., & Riffle, R. R. (2012). The influence of neuroticism, extraversion and openness on stress responses. *Stress and Health*, *28*, 102-110.
- Smith, R. E., Leffingwell, T. R., & Ptacek, J. T. (1999). Can people remember how they coped? Factors associated with discordance between same-day and retrospective reports. *Journal of Personality and Social Psychology*, *76*(6), 1050-1061.
- Snyder, C. R., & Dinoff, B. L. (1999). Coping where have you been? In C. R. Snyder (Ed.), *Coping: The psychology of what works*. New York: Oxford University Press.
- Snyder, C. R., & Mann Pulvers, K. (2001). Dr. Seuss, the coping machine, and “Oh, the places you’ll go”. In C. R. Snyder. (Ed.), *Coping with stress: Effective people and processes*. New York: Oxford University Press.
- Solberg Nes, L., Segerstrom, S. C., & Spehton, S. E. (2005). Engagement and arousal: Optimism’s effects during a brief stressor. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *31*, 111-120.
- Sori, I. (1999). Anxiety and coping in the context of a school examination. *Social Behavior and Personality*, *27*(3), 319-332.
- Stone, A. A., Kennedy-Moore, E., Newman, M. G., Greenberg, M., & Neale, J. M. (1992). Conceptual and methodological issues in current coping assessments.

- In B. N. Carpenter (Ed.), *Personal coping: Theory, research, and application*. Westport: Praeger Publishers.
- Stone, A. A., Schwartz, J. E., Neale, J. M., Shiffman, S., Maro, C. A., Hickcox, M., Paty, J., Porter, L. S., & Cruise, L. J. (1998). A comparison of coping assessed by ecological momentary assessment and retrospective recall. *Journal of Personality and Social Psychology*, *74*(6), 1670-1680.
- Stowell, J. R., Tumminaro, T., & Attarwala, M. (2008). Moderating effects of coping on the relationship between test anxiety and negative mood. *Stress and Health*, *24*, 313–321.
- Stöber, J. (2004). Dimensions of test anxiety: Relations to ways of coping with pre-exam anxiety and uncertainty. *Anxiety, Stress, and Coping*, *17*(3), 213-226.
- Stöber, J., & Pekrun, R. (2004). Advances in test anxiety research. *Anxiety, Stress and Coping*, *17*(3), 205-211.
- Suboti, S. (2013). Pregled metoda za utvrđivanje broja faktora i komponenti (u EFA i PCA). *Primenjena psihologija*, *6*(3), 203-229.
- Suddarth, B. H., & Slaney, R. B. (2001). An investigation of the dimensions of perfectionism in college students. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, *34*, 157-165.
- Timmerman, M. E., & Lorenzo-Seva, U. (2011). Dimensionality assessment of ordered polytomous items with parallel analysis. *Psychological Methods*, *16*(2), 209–220.
- Thomas, C. R., & Gadbois, S. A. (2007). Academic self-handicapping: The role of self-concept clarity and students' learning strategies. *British Journal of Educational Psychology*, *77*, 101-119.
- Thompson, A., & Gaudreau, P. (2008). From optimism and pessimism to coping: The mediating role of academic motivation. *International Journal of Stress Management*, *15*(3), 269-288.
- Thompson, S. C. (2005). The role of personal control in adaptive functioning. In C. R. Snyder, & S. J. Lopez, (Eds.), *Handbook of positive psychology*. New York: Oxford University Press.
- Todd, M., Tennen, H., Carney, M. A., Armeli, S., & Affleck, G. (2004). Do we know how we cope? Relating daily coping reports to global and time-limited retrospective assessments. *Journal of Personality and Social Psychology*, *86*(2), 310-319.

- Tozzi, F., Aggen S. H., Neale, B. M., Anderson, C. B., Mazzeo, S. E., Neal, M. C., & Bulik, C. M. (2004). The structure of perfectionism: A twin study. *Behavior Genetics, 34*(5), 483-494.
- Trouillet, R., Gana, K., Lourel, M., & Fort, I. (2009). Predictive value of age for coping: The role of self-efficacy, social support satisfaction and perceived stress. *Aging and Mental Health, 13*(3), 357-366.
- Ulu, I. P., & Tezer, E. (2010). Adaptive and maladaptive perfectionism, adult attachment, and big five personality traits. *The Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied, 144*, 327-340.
- Vandiver, B. J., & Worrell, F. C. (2002). The reliability and validity of scores on the almost perfect scale-revised with academically talented middle school students. *Journal of Secondary Gifted Education, 13*(3), 108-119.
- Vautier, S., Raufaste, E., & Cariou, M. (2003). Dimensionality of the revised Life Orientation Test and the status of filler items. *International Journal of Psychology, 38*, 390-400.
- Verhaeren, T. (2012). Is a strong sense of self-efficacy always beneficial? *Bulletin of the Transylvania University of Brasov, 5*(54), 193-200.
- Vollrath, M. (2001). Personality and stress. *Scandinavian Journal of Psychology, 42*, 335-437.
- Walker, R. W., Vogl, R. J., & Thompson, C. P. (1997). Autobiographical memory: Unpleasantness fades faster than pleasantness over time. *Applied Cognitive Psychology, 11*, 399-413.
- Walker, R. W., Skowronski, J. J., Gibbons, J. A., & Vogl, R. J. (2003). On the emotions that accompany autobiographical memories: Dysphoria disrupts the fading affect bias. *Cognition and Emotion, 17*(5), 703-723.
- Wang, M., & Saudino, K. J. (2011). Emotion regulation and stress. *Journal of Adult Development, 18*(2), 95-103.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measure of Positive and Negative Affect: the PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology, 54*, 1063-1070.
- Watson, D., David, J. P., & Suls, J. (1999) Personality, affectivity, and coping. In C. R. Snyder (Ed.), *Coping: The psychology of what works*. New York: Oxford University Press.

- Weber, H., & Laux, L. (1990). Bringing the person back into stress and coping measurement. *Psychological Inquiry, 1*, 37-45.
- Wei, M., Heppner, P. P., Mallen, M. J., Ku, T., Liao, K. Y., & Wu, T. (2007). Acculturative stress, perfectionism, years in the United States, and depression among Chinese international students. *Journal of Counseling Psychology, 54*(4), 385-394.
- Williams, J. E. (1994). Anxiety measurement: Construct validity and test performance. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development, 302-307*.
- Wilson, A. E. & Ross, M. (2003). The identity function of autobiographical memory: Time is on our side. *Memory, 11*, 137-149.
- Winters, R. W., McCabe, P. M., Green, & E. J. Schneiderman, N. (2000). Stress responses, coping, and cardiovascular neurobiology: Central nervous system circuitry underlying learned and unlearned affective responses to stressful stimuli. In P. M. McCabe, N. Schneiderman, T. Field, & A. R. Wellens (Eds.), *Stress, coping and cardiovascular disease*. Mahwah: Lawrence Erlbaum Associates.
- Whitaker Sena, J. D., Lowe, P. A., & Lee, S. W. (2007). Significant predictors of test anxiety among students with and without learning disabilities. *Journal of Learning Disabilities, 40*(4), 360-376.
- Wong, S. S. (2008). The relations of cognitive triad, dysfunctional attitudes, automatic thoughts, and irrational beliefs with test anxiety. *Curr Psychology, 27*, 177-191.
- Zautra, A. J. (2003). *Emotions, stress and health*. New York: Oxford University Press.
- Zautra, A. J., Affleck, G. G., Tennen, H., Reich, J. W., & Davis, M. C. (2005). Dynamic approaches to emotions and stress in everyday life: Bolger and Zuckerman reloaded with positive as well as negative affects. *Journal of Personality, 73*(6), 1-28.
- Zeidner, M. (1995). Adaptive coping with test situations: A review of the literature. *Educational Psychologist, 30*(3), 123-133.
- Zeidner, M. (1998). *Test anxiety: The state of art*. New York: Plenum Press.

- Zhang, B., & Cai, T. (2012). Coping styles and self-esteem as mediators of the perfectionism-depression relationship among Chinese undergraduates. *Social Behavior & Personality: An International Journal*, 40, 157-168.
- Zeigler-Hill, V., & Terry, C. (2007). Perfectionism and explicit self-esteem: The moderating role of implicit self-esteem. *Self and Identity*, 6, 137-153.
- Zotovi , M. (1998). *Faktori otpornosti na stres kod dece i koja su doživela ratne traumatske događaje*. Magistarski rad.
- Zotovi , M. (2004). Prevladavanje stresa: konceptualna i teorijska pitanja sa stanovišta transakcionističke teorije. *Psihologija*, 37 (1), 5-32.

8. PRILOZI

8.1. FORMULAR ZA SAGLASNOST

Tema istraživanja: Suo avanje sa ispitnom anksioznoš u

Istraživa : mr Ana Genc

Saglasan/saglasna sam da u estvujem u popunjavanju upitnika za istraživanje o na inima suo avanja studenata sa sopstvenim ose anjima i razmišljanjima, koja se javljaju neposredno pre i posle ispitne situacije (neposredno posle ispita i mesec dana kasnije).

Popunjeni upitnici su poverljive prirode i koristi e se isklju ivo u nau no-istraživa ke svrhe.

Zainteresovani u esnici u istraživanju bi e informisani o detaljima nakon završetka istraživanja.

Potpis

Datum

8.2. INVENTAR ZA PROCENU ISPITNE ANKSIOZNOSTI (The Test Anxiety Inventory – TAI, Spielberger, 1980)⁵¹

Dat je niz tvrdnji koje opisuju Vaša mogu a ose anja i razmišljanja u **trenutnoj** ispitnoj situaciji. Pro itajte svaku tvrdnju, a zatim zaokružite onaj broj pored tvrdnje koji pokazuje kako se **u ovom trenutku zaista** ose ate⁵²:

- 1 = Uopšte se ne ose am tako
 2 = Pomalo se ose am tako
 3 = U velikoj meri se ose am tako
 4 = U potpunosti se ose am tako

Nema pogrešnih ili ta nih odgovora. Molim Vas da ne razmišljate dugo o pojedina nim tvrdnjama, važno je da spontano odgovorite u skladu sa Vašim **trenutnim** ose anjima i razmišljanjima.

1.	U ovoj ispitnoj situaciji ose am se samouvereno i opušteno.	1	2	3	4
2.	Neposredno pred ispit ose am se nelagodno i uznemireno.	1	2	3	4
3.	Razmišljanje o oceni smeta mi pri rešavanju testa.	1	2	3	4
4.	ini mi se da u se blokirati tokom rešavanja testa.	1	2	3	4
5.	Kad pomislim na ispit zapitam se da li u ikad završiti fakultet.	1	2	3	4
6.	Brine me da što u se više truditi pri rešavanju testa, postaja u sve zbunjeniji/a.	1	2	3	4
7.	Pomisao da u loše uraditi test ometa mi koncentraciju.	1	2	3	4
8.	Pred ispit se ose am veoma napeto.	1	2	3	4
9.	Veoma sa nervozan/na zbog testa, iako sam se dobro pripremio/la.	1	2	3	4
10.	Mislim da e mi biti veoma nelagodno neposredno pre dobijanja rezultata testa.	1	2	3	4
11.	Veoma sam napet/a tokom ispita.	1	2	3	4
12.	Voleo/la bih da se ne brinem toliko zbog ispita.	1	2	3	4
13.	Toliko sam napet/a da imam stoma ne tegobe.	1	2	3	4
14.	ini mi se da u sam/a sebe sabotirati tokom testa.	1	2	3	4
15.	Ose am da u pani iti tokom ispita.	1	2	3	4
16.	Pred ispit sam veoma zabrinut/a.	1	2	3	4
17.	Razmišljam o tome kakve u imati posledice ako ne položim ispit.	1	2	3	4
18.	Pred ispit mi jako lupa srce.	1	2	3	4
19.	Mislim da uprkos svim svojim naporima ne u mo i da prestanem da brinem nakon ispita.	1	2	3	4
20.	Imam utisak da u se toliko unervoziti tokom ispita da u zaboraviti stvari koje ina e znam.	1	2	3	4

⁵¹ Klju za ocenjivanje – subskala briga, ajtemi: 3, 4, 5, 6, 7, 14, 17, 20; subskala senzitivnost, ajtemi: 2, 8, 9, 10, 11, 15, 16, 18; ukupni skor (TAI Total), ajtemi: 1, 12, 13, 19.

⁵² Uputstvo u drugom vremenu merenja je glasilo: „Dat je niz tvrdnji koje opisuju Vaša mogu a ose anja i razmišljanja u **ispitnoj situaciji od pre mesec dana**. Pro itajte svaku tvrdnju, a zatim zaokružite onaj broj pored tvrdnje koji pokazuje kako ste se ose ali **pre mesece dana kada ste polagali kolokvijum/predispitni test**.“

8.3. INVENTAR ZA PROCENU POZITIVNOG ODNOSNO NEGATIVNOG AFEKTIVITETA (SIAB-PANAS, Novovi i Mihi , 2008)

Ovaj upitnik se sastoji od reči i fraza koje opisuju različita osećanja kod ljudi. Pročitajte svaku reč pažljivo i na liniju pored nje upišite broj kojim ćete označiti u kojoj meri se **U OVOM TRENUTKU – PRE POLAGANJA KOLOKVIJA/PREDISPIITNOG TESTA** osećate na taj način. Brojevi imaju sledeća značenja⁵³:

- 1 – veoma malo ili nimalo
- 2 – malo
- 3 – umereno
- 4 – prilično
- 5 – izuzetno, jako

Osećam se:

- | | |
|--|------------------------|
| 1. Oduševljeno _____ | 11. Gnevno _____ |
| 2. Nesrećno _____ | 12. Budno _____ |
| 3. Zainteresovano _____ | 13. Postićeno _____ |
| 4. Uznemireno _____ | 14. Nadahnuto _____ |
| 5. Jakim _____ | 15. Nervozno _____ |
| 6. Krivim _____ | 16. Odlučno _____ |
| 7. Uplašeno _____ | 17. Usredsrećeno _____ |
| 8. Neprijateljski
raspoloženo _____ | 18. Napeto _____ |
| 9. Pun entuzijazma _____ | 19. Aktivno _____ |
| 10. Ponosno _____ | 20. U strahu _____ |

⁵³ Uputstvo u drugom vremenu merenja je glasilo: „Ovaj upitnik se sastoji od reči i fraza koje opisuju različita osećanja kod ljudi. Pročitajte svaku reč pažljivo i na liniju pored nje upišite broj kojim ćete označiti u kojoj meri **STE SE PRE MESEC DANA nakon ispitne situacije** osećali na taj način.”

8.4. UPITNIK ZA ISPITIVANJE STRATEGIJA ZA SUO AVANJE SA STRESOM (Coping Inventory for Task Stress – CITS, Matthews & Campbell, 1998)⁵⁴

Razmislite o tome kako ste se nosili sa poteškoćama ili problemima koji su se možda pojavili dok ste rešavali test. Navedene su neke mogućnosti za suočavanje sa takvim problemima. Molim Vas da naznačite u kojoj meri ste koristili svaku od ponuđenih opcija. Za svaku tvrdnju zaokružite jedan od sledećih odgovora⁵⁵:

- 0 – uopšte nisam
- 1 – malo
- 2 – umereno
- 3 – u velikoj meri
- 4 – gotovo sve vreme

1.	Razradio/la sam strategiju kako da uspešno rešim zadatke.	0	1	2	3	4
2.	Unapred sam brinuo/la kako u rešiti preostale zadatke.	0	1	2	3	4
3.	Distancirao/la sam se od ispitne situacije.	0	1	2	3	4
4.	Odlučio/la sam da sačuvam svoju energiju za nešto što je više vredno mog truda.	0	1	2	3	4
5.	Krivio/la sam sebe zbog toga što nisam bolje uradio/la test.	0	1	2	3	4
6.	Tokom rešavanja testa bio/la sam preopterećen/a svojim problemima.	0	1	2	3	4
7.	Jako sam se koncentrisao/la na uspešno rešavanje zadataka.	0	1	2	3	4
8.	Usmerio/la sam pažnju na najvažnije delove zadataka.	0	1	2	3	4
9.	Ubeđivao/la sam sebe da zadatak nije važan.	0	1	2	3	4
10.	Govorio/la sam sebi da ne treba da shvatim zadatke suviše ozbiljno.	0	1	2	3	4
11.	Poželeo/la sam da mogu da promenim to što se događalo.	0	1	2	3	4

⁵⁴ Ključ za ocenjivanje – subskala suočavanje usmereno na zadatak, ajtemi: 1, 7, 8, 14, 16, 19, 20; subskala suočavanje usmereno na emocije, ajtemi: 2, 5, 6, 11, 12, 13, 15; subskala izbegavanje, ajtemi: 3, 4, 9, 10, 17, 18, 21.

⁵⁵ Uputstvo u drugom vremenu merenja je glasilo: „Pokušajte da se **prisetite** kako ste se nosili sa poteškoćama ili problemima koji su se možda pojavili dok ste rešavali kolokvijum/predispitni test **pre mesec dana**. Molim Vas da naznačite u kojoj meri ste koristili svaku od ponuđenih opcija.”

12.	Krivio/la sam sebe zbog toga što nisam znala šta da radim.	0	1	2	3	4
13.	Brinuo/la sam zbog sopstvenih slabosti.	0	1	2	3	4
14.	Maksimalno sam se trudio/la da postignem svoje ciljeve.	0	1	2	3	4
15.	Krivio/la sam sebe što sam dopustio/la da me savladaju ose anja.	0	1	2	3	4
16.	Bila sam fokusiran/a i odlu an/na u nameri da prevazi em sve mogu e probleme.	0	1	2	3	4
17.	Predao/la sam se.	0	1	2	3	4
18.	Rekao/la sam sebi da ovaj test nije vredan nerviranja.	0	1	2	3	4
19.	Bio/la sam oprezan/na kako bih izbegao/la greške.	0	1	2	3	4
20.	Jako sam se trudio/la da pratim uputstva za rešavanje zadataka.	0	1	2	3	4
21.	Zaklju io/la sam da su moji napori uzaludni i prestao/la sam da se trudim.	0	1	2	3	4

8.5. UPITNIK ZA PROCENU DISPOZICIONOG OPTIMIZMA (Life Orientation Test-Revised – LOT-R, Scheier, Carver, & Bridges, 1994)

Molim Vas da u popunjavanju upitnika budete iskreni i precizni. Važno je da Vaš odgovor na jednu tvrdnju ne uti e na ostale odgovore. Ne postoje ta ni ili neta ni odgovori. Odgovarajte u skladu sa **Vašim ose anjima**, a ne onako kako mislite da bi „ve ina ljudi“ odgovorila.

- 1 = Uopšte se ne slažem
- 2 = Uglavnom se ne slažem
- 3 = Neodlu an/na sam
- 4 = Uglavnom se slažem
- 5 = U potpunosti se slažem

1.	U neizvesnim situacijama obi no o ekujem najbolji ishod.	1	2	3	4	5
2.	Lako se opuštam.	1	2	3	4	5
3.	Ako stvari mogu da krenu naopako po mene, sigurno e i krenuti.	1	2	3	4	5
4.	Uvek sam optimista po pitanju svoje budu nosti.	1	2	3	4	5
5.	Uživam u društvu svojih prijatelja.	1	2	3	4	5
6.	Važno mi je da uvek imam nešto da radim.	1	2	3	4	5
7.	Gotovo nikada ne o ekujem da e se stvari odvijati onako kako ja želim.	1	2	3	4	5
8.	Ne uznemirim se lako.	1	2	3	4	5
9.	Retko ra unam s tim da e mi se desiti dobre stvari.	1	2	3	4	5
10.	Uglavnom o ekujem da e mi se desiti više dobrih nego loših stvari.	1	2	3	4	5

8.6. UPITNIK ZA PROCENU OPŠTE SAMOEFIKASNOSTI (The General Self-Efficacy Scale – GSE, Schwarzer & Jerusalem, 1995)

Pred Vama se nalazi deset rečenica koje se odnose na uverenost u to da se može izaći na kraj sa različitim problemima. Ljudi se međusobno razlikuju po stepenu takve uverenosti. Molim Vas da svaku rečenicu pažljivo pročitate i razmislite **u kojoj meri su one tačne za Vas**. Odgovarajte onako kako se generalno osećate. Za svaku rečenicu imate četiri mogućnosti:

- 1** To **uopšte nije tačno** za mene
- 2** To je **jedva malo tačno** za mene
- 3** To je **umereno tačno** za mene
- 4** To je **u potpunosti tačno** za mene

1.	Ako se dovoljno potrudim, uvek uspevam da prebrodim teške probleme.	1	2	3	4
2.	Ako mi se neko suprotstavi, umem da pronađem sredstva i načine da dobijem ono što želim.	1	2	3	4
3.	Lako mi je da dostignem svoje ciljeve i ostvarim svoje namere.	1	2	3	4
4.	Siguran/na sam da mogu uspešno da izađem na kraj sa ne očekivanim događajima.	1	2	3	4
5.	Zahvaljujući svojoj snalažljivosti znam kako da savladam nepredviđene situacije.	1	2	3	4
6.	Ako uložim neophodni trud, mogu da rešim većinu problema.	1	2	3	4
7.	Mogu da ostanem pribran/a kada se susretnem sa poteškoćama, jer znam da umem da se oslonim na svoje sposobnosti.	1	2	3	4
8.	Kada sam suočen/a sa problemom, obično umem da pronađem nekoliko rešenja.	1	2	3	4
9.	I kada sam u nevolji, obično mogu da smislim rešenje.	1	2	3	4
10.	Mogu da savladam prepreke koje mi se nađu na putu.	1	2	3	4

8.7. UPITNIK ZA PROCENU PERFEKCIONIZMA (The Almost Perfect Scale-Revised – APS-R, Slaney et al., 2001)⁵⁶

Slede e tvrdnje odnose se na stavove koje ljudi imaju prema sebi, sopstvenom uspehu i prema drugima. Nema ta nih i pogrešnih odgovora. Molim Vas da odgovorite na svaku tvrdnju. Nemojte da razmišljate previše, nego odgovarajte na osnovu Vašeg prvog utiska.

1. Uopšte se ne slažem
2. Ne slažem se
3. Uglavnom se ne slažem
4. Neodlu an/na sam
5. Uglavnom se slažem
6. Slažem se
7. U potpunosti se slažem

1.	Kad je u pitanju uspeh na fakultetu ili na poslu, postavljam sebi visoke zahteve.	1	2	3	4	5	6	7
2.	Ja sam uredna osoba.	1	2	3	4	5	6	7
3.	esto sam frustriran/na, jer ne mogu da ostvarim svoje ciljeve.	1	2	3	4	5	6	7
4.	Ja sam osoba koja voli red.	1	2	3	4	5	6	7
5.	Ako ne o ekuješ puno od sebe, nikada ne eš uspeti.	1	2	3	4	5	6	7
6.	ak i kada dam sve od sebe, nisam zadovoljan/na sobom.	1	2	3	4	5	6	7
7.	Smatram da stvari treba da stoje tamo gde im je i mesto.	1	2	3	4	5	6	7
8.	Puno o ekujem od sebe.	1	2	3	4	5	6	7
9.	Retko uspevam da ispunim visoke zahteve koje sebi postavljam.	1	2	3	4	5	6	7
10.	Nastojim da uvek budem organizovan/a i disciplinovan/a.	1	2	3	4	5	6	7
11.	ini se da ak i kada dajem sve od sebe, ni to nije dovoljno.	1	2	3	4	5	6	7
12.	Postavljam sebi veoma visoke standarde.	1	2	3	4	5	6	7
13.	Nikada nisam zadovoljan/na svojim postignu ima.	1	2	3	4	5	6	7
14.	Od sebe o ekujem najbolje.	1	2	3	4	5	6	7
15.	esto sam zabrinut/a da ne u uspeti da ispunim svoja o ekivanja.	1	2	3	4	5	6	7

⁵⁶ Klju za ocenjivanje – subskala visoki standardi, ajtemi: 1, 5, 8, 12, 14, 18, 22; subskala urednost, ajtemi: 2, 4, 7, 10; subskala diskrepanca, ajtemi: 3, 6, 9, 11, 13, 15, 16, 17, 19, 20, 21, 23.

16.	Ono što postignem je esto ispod standarda koje sebi postavljam.	1	2	3	4	5	6	7
17.	Nisam zadovoljan/a ak i kada znam da sam dao/la sve od sebe.	1	2	3	4	5	6	7
18.	U svemu što radim maksimalno se trudim.	1	2	3	4	5	6	7
19.	Retko sam u stanju da ispunim sopstvene visoke standarde.	1	2	3	4	5	6	7
20.	Skoro nikada nisam zadovoljan/na svojim postignu ima.	1	2	3	4	5	6	7
21.	Retko ose am da je ono što sam uradio/la dovoljno dobro.	1	2	3	4	5	6	7
22.	Imam jaku potrebu da težim ka odli nim rezultatima.	1	2	3	4	5	6	7
23.	esto sam razo aran/a nakon obavljenog zadatka, jer znam da sam mogao/la i bolje da ga uradim.	1	2	3	4	5	6	7

8.8. SUBSKALA ZA PROCENU NEUROTICIZMA (Big Five Inventory – BFI, John, Donahue, & Kentle, 1991)

- 1** To uopšte nije ta no za mene
- 2** To uglavnom nije ta no za mene
- 3** To je umereno ta no za mene
- 4** To je uglavnom ta no za mene
- 5** To je u potpunosti ta no za mene

Vidim sebe kao osobu koja:

1	...je depresivna, utu ena	1	2	3	4	5
2	...je opuštena, dobro podnosi stres	1	2	3	4	5
3	...je ponekad napeta	1	2	3	4	5
4	...mnogo brine	1	2	3	4	5
5	...je emocionalno stabilna, ne uznemiri se lako	1	2	3	4	5
6	...je obi no udaljiva	1	2	3	4	5
7	...u napetim situacijama ostaje hladnokrvna	1	2	3	4	5
8	...se lako iznervira	1	2	3	4	5

8.9. INTERKORELACIJE VARIJABLI

	TAI_TOT _pre	CITS1_Ta sk	CITS1_Emo tion	CITS1_Avo idance	SGSE_total	BFIN_total	LOT_total	APS_Standards	APS_Order	APS_Disc repancy	Uspeh	PANAS2 _positive	PANAS2_n egative
TAI_TOT_pre	1												
CITS1_Task	-.095	1											
CITS1_Emotion	-.198**	-.297***	1										
CITS1_Avoidance	.512***	-.307***	.254***	1									
SGSE_total	-.040	.339***	-.323***	-.074	1								
BFIN_total	.585***	-.158*	.371***	.026	-.464***	1							
LOT_total	-.009	.352***	-.366***	-.112	.457***	-.392***	1						
APS_Standards	-.253***	.300***	-.041	-.166**	.221***	.074	.184**	1					
APS_Order	.498***	.168**	-.037	-.163**	.200**	-.104	.075	.328***	1				
APS_Discrepancy	-.287***	-.217**	.363***	.152*	-.356***	.425***	-.409***	.052	-.064	1			
Uspeh	.124*	.315***	-.301***	-.360***	.112	-.023	.187**	.270***	-.020	-.295***	1		
PANAS2_positive	.021	.485***	-.438***	-.080	.365***	-.250***	.316***	.198**	.144*	-.125*	.166**	1	
PANAS2_negative	.359***	-.247***	.708***	.098	-.324***	.343***	-.328**	-.026	-.043	.263***	-.293***	-.437***	1

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

8.10. REZULTATI MODERIRANIH MEDIJACIONIH ANALIZA – EFEKTI KOJI SE NISU POKAZALI KAO STATISTI KI ZNA AJNI

8.10.1. Optimizam kao moderator relacija izme u ispitne anksioznosti, mehanizama suo avanja i uspeha na kolokvijumu

Tabela 60

Indirektni efekti ispitne anksioznosti na uspeh na kolokvijumu, ostvareni preko mehanizama suo avanja usmerenih na zadatak, u zavisnosti od stepena izraženosti optimizma

Nivoi moderatora (optimizam)	<i>B</i>	Standardna greška	95% CI	
			Donji	Gornji
Vrlo nizak (10. percentil)	0.031	0.046	-0.043	0.148
Nizak (25. percentil)	0.028	0.023	-0.002	0.097
Umeren (50. percentil)	0.011	0.020	-0.020	0.064
Visok (75. percentil)	-0.009	0.027	-0.071	0.043
Vrlo visok (90. percentil)	-0.036	0.042	-0.152	0.026

Napomena: *B* – nestandardizovani indirektni efekat ostvaren na datom nivou moderatora; 95% CI – interval pouzdanosti statisti kog efekta.

8.10.2. Opšta samoefikasnost kao moderator relacija izme u ispitne anksioznosti, mehanizama suo avanja i uspeha na kolokvijumu

Tabela 61

Indirektni efekti ispitne anksioznosti na uspeh na kolokvijumu, ostvareni preko mehanizama suo avanja usmerenih na zadatak, u zavisnosti od stepena izraženosti opšte samoefikasnosti

Nivoi moderatora (opšta samoefikasnost)	<i>B</i>	Standardna greška	95% CI	
			Donji	Gornji
Vrlo nizak (10. percentil)	0.036	0.040	-0.013	0.151
Nizak (25. percentil)	0.027	0.028	-0.012	0.101
Umeren (50. percentil)	0.013	0.023	-0.026	0.070

Visok (75. percentil)	0.005	0.025	-0.040	0.070
Vrlo visok (90. percentil)	-0.014	0.039	-0.119	0.047

Napomena: B – nestandardizovani indirektni efekat ostvaren na datom nivou moderatora;
95% CI – interval pouzdanosti statisti kog efekta.

Tabela 62

Indirektni efekti ispitne anksioznosti na uspeh na kolokvijumu, ostvareni preko izbegavanja, u zavisnosti od stepena izraženosti opšte samoefikasnosti

Nivoi moderatora (opšta samoefikasnost)	B	Standardna greška	95% CI	
			Donji	Gornji
Vrlo nizak (10. percentil)	0.055	0.068	-0.060	0.215
Nizak (25. percentil)	0.032	0.042	-0.041	0.128
Umeren (50. percentil)	0.009	0.027	-0.046	0.065
Visok (75. percentil)	0.001	0.028	-0.061	0.055
Vrlo visok (90. percentil)	-0.010	0.035	-0.125	0.035

Napomena: B – nestandardizovani indirektni efekat ostvaren na datom nivou moderatora;
95% CI – interval pouzdanosti statisti kog efekta.

8.10.3. Optimizam kao moderator relacija izme u ispitne anksioznosti, mehanizama suo avanja i pozitivnog afektiviteta nakon kolokvijuma

Tabela 63

Indirektni efekti ispitne anksioznosti na prisustvo pozitivnog afektiviteta nakon završetka kolokvijuma, ostvareni preko izbegavanja, u zavisnosti od stepena izraženosti optimizma

Nivoi moderatora (optimizam)	B	Standardna greška	95% CI	
			Donji	Gornji
Vrlo nizak (10. percentil)	-0.018	0.018	-0.073	0.004
Nizak (25. percentil)	-0.010	0.010	-0.038	0.002
Umeren (50. percentil)	-0.002	0.007	-0.018	0.010
Visok (75. percentil)	0.005	0.009	-0.009	0.030
Vrlo visok (90. percentil)	0.012	0.016	-0.005	0.063

Napomena: B – nestandardizovani indirektni efekat ostvaren na datom nivou moderatora; 95% CI – interval pouzdanosti statisti kog efekta.

8.10.4. Opšta samoefikasnost kao moderator relacija izme u ispitne anksioznosti, mehanizama suo avanja i pozitivnog afektiviteta nakon kolokvijuma

Tabela 64

Indirektni efekti ispitne anksioznosti na prisustvo pozitivnog afektiviteta nakon završetka kolokvijuma, ostvareni preko mehanizama suo avanja usmerenih na zadatak, u zavisnosti od stepena izraženosti opšte samoefikasnosti

Nivoi moderatora (opšta samoefikasnost)	B	Standardna greška	95% CI	
			Donji	Gornji
Vrlo nizak (10. percentil)	0.040	0.032	-0.019	0.120
Nizak (25. percentil)	0.027	0.023	-0.017	0.075
Umeren (50. percentil)	0.011	0.017	-0.022	0.046
Visok (75. percentil)	0.004	0.018	-0.030	0.039
Vrlo visok (90. percentil)	-0.009	0.022	-0.057	0.033

Napomena: B – nestandardizovani indirektni efekat ostvaren na datom nivou moderatora; 95% CI – interval pouzdanosti statisti kog efekta.

Tabela 65

Indirektni efekti ispitne anksioznosti na prisustvo pozitivnog afektiviteta nakon završetka kolokvijuma, ostvareni preko izbegavanja, u zavisnosti od stepena izraženosti opšte samoefikasnosti

Nivoi moderatora (opšta samoefikasnost)	B	Standardna greška	95% CI	
			Donji	Gornji
Vrlo nizak (10. percentil)	-0.014	0.017	-0.054	0.015
Nizak (25. percentil)	-0.008	0.010	-0.032	0.010
Umeren (50. percentil)	-0.002	0.007	-0.018	0.009
Visok (75. percentil)	-0.000	0.007	-0.015	0.012
Vrlo visok (90. percentil)	0.002	0.009	-0.009	0.032

Napomena: B – nestandardizovani indirektni efekat ostvaren na datom nivou moderatora; 95% CI – interval pouzdanosti statisti kog efekta.

8.10.5. Optimizam kao moderator relacija izme u ispitne anksioznosti, mehanizama suo avanja i negativnog afektiviteta nakon kolokvijuma

Tabela 66

Indirektni efekti ispitne anksioznosti na prisustvo negativnog afektiviteta nakon završetka kolokvijuma, ostvareni preko mehanizama suo avanja usmerenih na zadatak, u zavisnosti od stepena izraženosti optimizma

Nivoi moderatora (optimizam)	B	Standardna greška	95% CI	
			Donji	Gornji
Vrlo nizak (10. percentil)	-0.009	0.014	-0.050	0.011
Nizak (25. percentil)	-0.006	0.006	-0.026	0.001
Umeren (50. percentil)	-0.002	0.004	-0.014	0.004
Visok (75. percentil)	0.002	0.006	-0.007	0.018
Vrlo visok (90. percentil)	0.006	0.010	-0.005	0.038

Napomena: B – nestandardizovani indirektni efekat ostvaren na datom nivou moderatora; 95% CI – interval pouzdanosti statisti kog efekta.

8.10.6. Opšta samoefikasnost kao moderator relacija izme u ispitne anksioznosti, mehanizama suo avanja i negativnog afektiviteta nakon kolokvijuma

Tabela 67

Indirektni efekti ispitne anksioznosti na prisustvo negativnog afektiviteta nakon završetka kolokvijuma, ostvareni preko mehanizama suo avanja usmerenih na zadatak, u zavisnosti od stepena izraženosti opšte samoefikasnosti

Nivoi moderatora (opšta samoefikasnost)	B	Standardna greška	95% CI	
			Donji	Gornji
Vrlo nizak (10. percentil)	0.001	0.008	-0.001	0.024
Nizak (25. percentil)	-0.002	0.005	-0.017	0.004
Umeren (50. percentil)	-0.002	0.004	-0.013	0.004
Visok (75. percentil)	-0.001	0.005	-0.014	0.008
Vrlo visok (90. percentil)	0.004	0.011	-0.012	0.033

Napomena: B – nestandardizovani indirektni efekat ostvaren na datom nivou moderatora;
95% CI – interval pouzdanosti statisti kog efekta.

Tabela 68

Indirektni efekti ispitne anksioznosti na prisustvo negativnog afektiviteta nakon završetka kolokvijuma, ostvareni preko izbegavanja, u zavisnosti od stepena izraženosti opšte samoefikasnosti

Nivoi moderatora (opšta samoefikasnost)	B	Standardna greška	95% CI	
			Donji	Gornji
Vrlo nizak (10. percentil)	0.005	0.008	-0.004	0.033
Nizak (25. percentil)	0.003	0.005	-0.002	0.019
Umeren (50. percentil)	0.001	0.003	-0.004	0.010
Visok (75. percentil)	0.000	0.004	-0.008	0.008
Vrlo visok (90. percentil)	-0.002	0.007	-0.028	0.006

Napomena: B – nestandardizovani indirektni efekat ostvaren na datom nivou moderatora;
95% CI – interval pouzdanosti statisti kog efekta.

8.10.7. Neuroticizam kao moderator relacija izme u ispitne anksioznosti, mehanizama suo avanja i uspeha na kolokvijumu

Tabela 69

Indirektni efekti ispitne anksioznosti na uspeh na kolokvijumu, ostvareni preko mehanizama suo avanja usmerenih na zadatak, u zavisnosti od stepena izraženosti neuroticizma

Nivoi moderatora (neuroticizam)	B	Standardna greška	95% CI	
			Donji	Gornji
Vrlo nizak (10. percentil)	0.024	0.037	-0.018	0.141
Nizak (25. percentil)	0.021	0.029	-0.018	0.107
Umeren (50. percentil)	0.016	0.026	-0.028	0.083
Visok (75. percentil)	0.012	0.031	-0.443	0.085
Vrlo visok (90. percentil)	0.004	0.045	-0.078	0.112

Napomena: B – nestandardizovani indirektni efekat ostvaren na datom nivou moderatora;
95% CI – interval pouzdanosti statisti kog efekta.

Tabela 70

Indirektni efekti ispitne anksioznosti na uspeh na kolokvijumu, ostvareni preko izbegavanja, u zavisnosti od stepena izraženosti neuroticizma

Nivoi moderatora (neuroticizam)	<i>B</i>	Standardna greška	95% CI	
			Donji	Gornji
Vrlo nizak (10. percentil)	-0.053	0.044	-0.181	0.006
Nizak (25. percentil)	-0.025	0.035	-0.112	0.034
Umeren (50. percentil)	0.017	0.037	-0.055	0.095
Visok (75. percentil)	0.053	0.048	-0.025	0.167
Vrlo visok (90. percentil)	0.106	0.083	-0.001	0.329

Napomena: *B* – nestandardizovani indirektni efekat ostvaren na datom nivou moderatora; 95% CI – interval pouzdanosti statisti kog efekta.

8.10.8. Neuroticizam kao moderator relacija izme u ispitne anksioznosti, mehanizama suo avanja i pozitivnog afektiviteta nakon kolokvijuma

Tabela 71

Indirektni efekti ispitne anksioznosti na prisustvo pozitivnog afektiviteta nakon završetka kolokvijuma, ostvareni preko mehanizama suo avanja usmerenih na zadatak, u zavisnosti od stepena izraženosti neuroticizma

Nivoi moderatora (neuroticizam)	<i>B</i>	Standardna greška	95% CI	
			Donji	Gornji
Vrlo nizak (10. percentil)	0.031	0.036	-0.036	0.108
Nizak (25. percentil)	0.024	0.027	-0.028	0.080
Umeren (50. percentil)	0.015	0.021	-0.027	0.057
Visok (75. percentil)	0.009	0.022	-0.034	0.053
Vrlo visok (90. percentil)	0.003	0.026	-0.049	0.056

Napomena: *B* – nestandardizovani indirektni efekat ostvaren na datom nivou moderatora; 95% CI – interval pouzdanosti statisti kog efekta.

Tabela 72

Indirektni efekti ispitne anksioznosti na prisustvo pozitivnog afektiviteta nakon završetka kolokvijuma, ostvareni preko izbegavanja, u zavisnosti od stepena izraženosti neuroticizma

Nivoi moderatora (neuroticizam)	<i>B</i>	Standardna greška	95% CI	
			Donji	Gornji
Vrlo nizak (10. percentil)	0.010	0.013	-0.005	0.050
Nizak (25. percentil)	0.006	0.009	-0.007	0.028
Umeren (50. percentil)	-0.004	0.010	-0.027	0.012
Visok (75. percentil)	-0.014	0.014	-0.053	0.004
Vrlo visok (90. percentil)	-0.034	0.026	-0.053	0.000

Napomena: *B* – nestandardizovani indirektni efekat ostvaren na datom nivou moderatora; 95% CI – interval pouzdanosti statisti kog efekta.

8.10.9. Neuroticizam kao moderator relacija izme u ispitne anksioznosti, mehanizama suo avanja i negativnog afektiviteta nakon kolokvijuma

Tabela 73

Indirektni efekti ispitne anksioznosti na prisustvo negativnog afektiviteta nakon završetka kolokvijuma, ostvareni preko mehanizama suo avanja usmerenih na zadatak, u zavisnosti od stepena izraženosti neuroticizma

Nivoi moderatora (neuroticizam)	<i>B</i>	Standardna greška	95% CI	
			Donji	Gornji
Vrlo nizak (10. percentil)	-0.003	0.006	-0.026	0.003
Nizak (25. percentil)	-0.003	0.005	-0.019	0.003
Umeren (50. percentil)	-0.003	0.005	-0.017	0.004
Visok (75. percentil)	-0.002	0.007	-0.020	0.008
Vrlo visok (90. percentil)	-0.001	0.011	-0.028	0.018

Napomena: *B* – nestandardizovani indirektni efekat ostvaren na datom nivou moderatora; 95% CI – interval pouzdanosti statisti kog efekta.

Tabela 74

Indirektni efekti ispitne anksioznosti na prisustvo negativnog afektiviteta nakon završetka kolokvijuma, ostvareni preko izbegavanja, u zavisnosti od stepena izraženosti neuroticizma

Nivoi moderatora (neuroticizam)	<i>B</i>	Standardna greška	95% CI	
			Donji	Gornji
Vrlo nizak (10. percentil)	-0.023	0.008	-0.028	0.009
Nizak (25. percentil)	-0.002	0.005	-0.020	0.002
Umeren (50. percentil)	0.002	0.005	-0.006	0.016
Visok (75. percentil)	0.009	0.009	-0.002	0.037
Vrlo visok (90. percentil)	0.021	0.019	-0.003	0.080

Napomena: *B* – nestandardizovani indirektni efekat ostvaren na datom nivou moderatora; 95% CI – interval pouzdanosti statisti kog efekta.

8.10.10. Visoki standardi kao moderator relacija izme u ispitne anksioznosti, mehanizama suo avanja i uspeha na kolokvijuma

Tabela 75

Indirektni efekti ispitne anksioznosti na uspeh na kolokvijumu, ostvareni preko mehanizama suo avanja usmerenih na zadatak, u zavisnosti od stepena izraženosti visokih standarda

Nivoi moderatora visoki standardi)	<i>B</i>	Standardna greška	95% CI	
			Donji	Gornji
Vrlo nizak (10. percentil)	0.014	0.030	-0.121	0.019
Nizak (25. percentil)	-0.017	0.021	-0.077	0.009
Umeren (50. percentil)	-0.020	0.019	-0.073	0.005
Visok (75. percentil)	-0.022	0.024	-0.097	0.008
Vrlo visok (90. percentil)	-0.024	0.032	-0.128	0.014

Napomena: *B* – nestandardizovani indirektni efekat ostvaren na datom nivou moderatora; 95% CI – interval pouzdanosti statisti kog efekta.

Tabela 76

Indirektni efekti ispitne anksioznosti na uspeh na kolokvijumu, ostvareni preko izbegavanja, u zavisnosti od stepena izraženosti visokih standarda

Nivoi moderatora (visoki standardi)	<i>B</i>	Standardna greška	95% CI	
			Donji	Gornji
Vrlo nizak (10. percentil)	-0.069	0.079	-0.262	0.066
Nizak (25. percentil)	-0.030	0.042	-0.123	0.046
Umeren (50. percentil)	-0.003	0.025	-0.054	0.047
Visok (75. percentil)	0.012	0.024	-0.026	0.074
Vrlo visok (90. percentil)	0.015	0.028	-0.016	0.110

Napomena: *B* – nestandardizovani indirektni efekat ostvaren na datom nivou moderatora;
95% CI – interval pouzdanosti statisti kog efekta.

8.10.11. Urednost kao moderator relacija izme u ispitne anksioznosti, mehanizama suo avanja i uspeha na kolokvijuma

Tabela 77

Indirektni efekti ispitne anksioznosti na uspeh na kolokvijumu, ostvareni preko izbegavanja, u zavisnosti od stepena izraženosti urednosti

Nivoi moderatora (urednost)	<i>B</i>	Standardna greška	95% CI	
			Donji	Gornji
Vrlo nizak (10. percentil)	-0.009	0.081	-0.197	0.136
Nizak (25. percentil)	-0.001	0.039	-0.086	0.072
Umeren (50. percentil)	0.003	0.025	-0.048	0.056
Visok (75. percentil)	0.005	0.026	-0.045	0.065
Vrlo visok (90. percentil)	0.005	0.029	-0.046	0.080

Napomena: *B* – nestandardizovani indirektni efekat ostvaren na datom nivou moderatora;
95% CI – interval pouzdanosti statisti kog efekta.

8.10.12. Diskrepanca kao moderator relacija izme u ispitne anksioznosti, mehanizama suo avanja i uspeha na kolokvijuma

Tabela 78

Indirektni efekti ispitne anksioznosti na uspeh na kolokvijumu, ostvareni preko mehanizama suo avanja usmerenih na zadatak, u zavisnosti od stepena izraženosti diskrepance

Nivoi moderatora (diskrepanca)	<i>B</i>	Standardna greška	95% CI	
			Donji	Gornji
Vrlo nizak (10. percentil)	-0.001	0.024	-0.066	0.042
Nizak (25. percentil)	0.002	0.020	-0.032	0.055
Umeren (50. percentil)	0.009	0.020	-0.023	0.060
Visok (75. percentil)	0.022	0.031	-0.027	0.102
Vrlo visok (90. percentil)	0.039	0.057	-0.043	0.195

Napomena: *B* – nestandardizovani indirektni efekat ostvaren na datom nivou moderatora;
95% CI – interval pouzdanosti statisti kog efekta.

8.10.13. Visoki standardi kao moderator relacija izme u ispitne anksioznosti, mehanizama suo avanja i pozitivnog afektiviteta nakon kolokvijuma

Tabela 79

Indirektni efekti ispitne anksioznosti na prisustvo pozitivnog afektiviteta nakon završetka kolokvijuma, ostvareni preko mehanizama suo avanja usmerenih na zadatak, u zavisnosti od stepena izraženosti visokih standarda

Nivoi moderatora (visoki standardi)	<i>B</i>	Standardna greška	95% CI	
			Donji	Gornji
Vrlo nizak (10. percentil)	-0.027	0.037	-0.119	0.033
Nizak (25. percentil)	-0.024	0.025	-0.082	0.017
Umeren (50. percentil)	-0.022	0.017	-0.061	0.008
Visok (75. percentil)	-0.020	0.019	-0.062	0.014
Vrlo visok (90. percentil)	0.019	0.023	-0.072	0.021

Napomena: *B* – nestandardizovani indirektni efekat ostvaren na datom nivou moderatora;
95% CI – interval pouzdanosti statisti kog efekta.

Tabela 80

Indirektni efekti ispitne anksioznosti na prisustvo pozitivnog afektiviteta nakon završetka kolokvijuma, ostvareni preko izbegavanja, u zavisnosti od stepena izraženosti visokih standarda

Nivoi moderatora (visoki standardi)	<i>B</i>	Standardna greška	95% CI	
			Donji	Gornji
Vrlo nizak (10. percentil)	0.009	0.014	-0.006	0.053
Nizak (25. percentil)	0.006	0.009	-0.007	0.030
Umeren (50. percentil)	0.001	0.007	-0.013	0.015
Visok (75. percentil)	-0.005	0.010	-0.035	0.008
Vrlo visok (90. percentil)	-0.008	0.014	-0.056	0.008

Napomena: *B* – nestandardizovani indirektni efekat ostvaren na datom nivou moderatora;
95% CI – interval pouzdanosti statisti kog efekta.

8.10.14. Urednost kao moderator relacija izme u ispitne anksioznosti, mehanizama suo avanja i pozitivnog afektiviteta nakon kolokvijuma

Tabela 81

Indirektni efekti ispitne anksioznosti na prisustvo pozitivnog afektiviteta nakon završetka kolokvijuma, ostvareni preko izbegavanja, u zavisnosti od stepena izraženosti urednosti

Nivoi moderatora (urednost)	<i>B</i>	Standardna greška	95% CI	
			Donji	Gornji
Vrlo nizak (10. percentil)	0.001	0.009	-0.014	0.024
Nizak (25. percentil)	0.000	0.007	-0.013	0.016
Umeren (50. percentil)	-0.002	0.007	-0.015	0.015
Visok (75. percentil)	-0.002	0.012	-0.025	0.024
Vrlo visok (90. percentil)	-0.003	0.018	-0.036	0.035

Napomena: *B* – nestandardizovani indirektni efekat ostvaren na datom nivou moderatora;
95% CI – interval pouzdanosti statisti kog efekta.

8.10.15. Diskrepanca kao moderator relacija izme u ispitne anksioznosti, mehanizama suo avanja i pozitivnog afektiviteta nakon kolokvijuma

Tabela 82

Indirektni efekti ispitne anksioznosti na prisustvo pozitivnog afektiviteta nakon završetka kolokvijuma, ostvareni preko mehanizama suo avanja usmerenih na zadatak, u zavisnosti od stepena izraženosti diskrepance

Nivoi moderatora (diskrepanca)	<i>B</i>	Standardna greška	95% CI	
			Donji	Gornji
Vrlo nizak (10. percentil)	-0.002	0.036	-0.073	0.071
Nizak (25. percentil)	0.004	0.028	-0.053	0.060
Umeren (50. percentil)	0.012	0.022	-0.032	0.055
Visok (75. percentil)	0.021	0.027	-0.031	0.077
Vrlo visok (90. percentil)	0.030	0.039	-0.045	0.112

Napomena: *B* – nestandardizovani indirektni efekat ostvaren na datom nivou moderatora;
95% CI – interval pouzdanosti statisti kog efekta.

Tabela 83

Indirektni efekti ispitne anksioznosti na prisustvo pozitivnog afektiviteta nakon završetka kolokvijuma, ostvareni preko izbegavanja, u zavisnosti od stepena izraženosti diskrepance

Nivoi moderatora (diskrepanca)	<i>B</i>	Standardna greška	95% CI	
			Donji	Gornji
Vrlo nizak (10. percentil)	0.008	0.014	-0.011	0.047
Nizak (25. percentil)	0.002	0.010	-0.015	0.025
Umeren (50. percentil)	-0.005	0.007	-0.025	0.006
Visok (75. percentil)	-0.013	0.011	-0.044	0.001
Vrlo visok (90. percentil)	-0.018	0.022	-0.080	0.014

Napomena: *B* – nestandardizovani indirektni efekat ostvaren na datom nivou moderatora;
95% CI – interval pouzdanosti statisti kog efekta.

8.10.16. Visoki standardi kao moderator relacija izme u ispitne anksioznosti, mehanizama suo avanja i negativnog afektiviteta nakon kolokvijuma

Tabela 84

Indirektni efekti ispitne anksioznosti na prisustvo negativnog afektiviteta nakon završetka kolokvijuma, ostvareni preko mehanizama suo avanja usmerenih na zadatak, u zavisnosti od stepena izraženosti visokih standarda

Nivoi moderatora (visoki standardi)	B	Standardna greška	95% CI	
			Donji	Gornji
Vrlo nizak (10. percentil)	0.004	0.009	-0.005	0.037
Nizak (25. percentil)	0.004	0.006	-0.002	0.024
Umeren (50. percentil)	0.003	0.004	-0.002	0.017
Visok (75. percentil)	0.003	0.005	-0.003	0.019
Vrlo visok (90. percentil)	0.003	0.007	-0.005	0.024

Napomena: B – nestandardizovani indirektni efekat ostvaren na datom nivou moderatora; 95% CI – interval pouzdanosti statisti kog efekta.

Tabela 85

Indirektni efekti ispitne anksioznosti na prisustvo negativnog afektiviteta nakon završetka kolokvijuma, ostvareni preko izbegavanja, u zavisnosti od stepena izraženosti visokih standarda

Nivoi moderatora (visoki standardi)	B	Standardna greška	95% CI	
			Donji	Gornji
Vrlo nizak (10. percentil)	-0.009	0.012	-0.046	0.005
Nizak (25. percentil)	-0.004	0.006	-0.023	0.004
Umeren (50. percentil)	-0.000	0.003	-0.010	0.005
Visok (75. percentil)	0.001	0.004	-0.003	0.014
Vrlo visok (90. percentil)	0.001	0.005	-0.005	0.020

Napomena: B – nestandardizovani indirektni efekat ostvaren na datom nivou moderatora; 95% CI – interval pouzdanosti statisti kog efekta.

8.10.17. Urednost standardi kao moderator relacija izme u ispitne anksioznosti, mehanizama suo avanja i negativnog afektiviteta nakon kolokvijuma

Tabela 86

Indirektni efekti ispitne anksioznosti na prisustvo negativnog afektiviteta nakon završetka kolokvijuma, ostvareni preko mehanizama suo avanja usmerenih na zadatak, u zavisnosti od stepena izraženosti urednosti

Nivoi moderatora (urednost)	B	Standardna greška	95% CI	
			Donji	Gornji
Vrlo nizak (10. percentil)	-0.016	0.015	-0.061	0.002
Nizak (25. percentil)	-0.003	0.006	-0.018	0.006
Umeren (50. percentil)	0.003	0.004	-0.002	0.016
Visok (75. percentil)	0.004	0.007	-0.006	0.024
Vrlo visok (90. percentil)	0.003	0.012	-0.017	0.032

Napomena: B – nestandardizovani indirektni efekat ostvaren na datom nivou moderatora;
95% CI – interval pouzdanosti statisti kog efekta.

Tabela 87

Indirektni efekti ispitne anksioznosti na prisustvo negativnog afektiviteta nakon završetka kolokvijuma, ostvareni preko izbegavanja, u zavisnosti od stepena izraženosti urednosti

Nivoi moderatora (urednost)	B	Standardna greška	95% CI	
			Donji	Gornji
Vrlo nizak (10. percentil)	-0.000	0.007	-0.019	0.011
Nizak (25. percentil)	-0.000	0.003	-0.009	0.006
Umeren (50. percentil)	0.000	0.003	-0.005	0.008
Visok (75. percentil)	0.001	0.005	-0.008	0.013
Vrlo visok (90. percentil)	0.001	0.008	-0.011	0.021

Napomena: B – nestandardizovani indirektni efekat ostvaren na datom nivou moderatora;
95% CI – interval pouzdanosti statisti kog efekta.

8.10.18. Diskrepanca standardi kao moderator relacija izme u ispitne anksioznosti, mehanizama suo avanja i negativnog afektiviteta nakon kolokvijuma

Tabela 88

Indirektni efekti ispitne anksioznosti na prisustvo negativnog afektiviteta nakon završetka kolokvijuma, ostvareni preko mehanizama suo avanja usmerenih na zadatak, u zavisnosti od stepena izraženosti diskrepance

Nivoi moderatora (diskrepanca)	<i>B</i>	Standardna greška	95% CI	
			Donji	Gornji
Vrlo nizak (10. percentil)	0.000	0.001	-0.009	0.013
Nizak (25. percentil)	-0.000	0.004	-0.013	0.006
Umeren (50. percentil)	-0.002	0.004	-0.015	0.004
Visok (75. percentil)	-0.005	0.008	-0.030	0.006
Vrlo visok (90. percentil)	-0.009	0.016	-0.059	0.013

Napomena: *B* – nestandardizovani indirektni efekat ostvaren na datom nivou moderatora;
95% CI – interval pouzdanosti statisti kog efekta.