

Sveučilište u Zagrebu  
Filozofski fakultet  
Odsjek za psihologiju

**POVEZANOST PERFEKCIONIZMA SA SAMOPOŠTOVANJEM I  
ZADOVOLJSTVOM KVALITETOM ŽIVOTA**

Diplomski rad

Maja Molnar

Mentor: Mr. sc. Anita Lauri Korajlija

Zagreb, 2006.

## SADRŽAJ

<b>UVOD .....</b>	<b>1</b>
<i>Perfekcionizam i samopoštovanje .....</i>	<i>5</i>
<i>Perfekcionizam i zadovoljstvo kvalitetom života .....</i>	<i>7</i>
<b>CILJ, PROBLEMI I HIPOTEZE ISTRAŽIVANJA .....</b>	<b>9</b>
<b>METODOLOGIJA .....</b>	<b>10</b>
<i>Sudionici .....</i>	<i>10</i>
<i>Mjerni instrumenti .....</i>	<i>10</i>
<i>Postupak .....</i>	<i>11</i>
<b>REZULTATI I RASPRAVA .....</b>	<b>12</b>
<i>Kritički osvrt .....</i>	<i>20</i>
<b>ZAKLJUČCI .....</b>	<b>22</b>
<b>LITERATURA .....</b>	<b>23</b>

## Povezanost perfekcionizma sa samopoštovanjem i zadovoljstvom kvalitetom života

Maja Molnar

### Sažetak

Malen broj istraživanja se bavio povezanošću perfekcionizma s adaptivnim aspektima čovjekovog ponašanja i doživljavanja. Stoga je cilj ovog rada bio istražiti povezanost pozitivnog i negativnog perfekcionizma s adaptivnim mjerama samopoštovanja i zadovoljstva kvalitetom života, te utvrditi razlike između adaptivnih i neadaptivnih perfekcionista te neperfekcionista u navedenim mjerama. Korišteni mjerni instrumenti su Ljestvica pozitivnog i negativnog perfekcionizma, Rosenbergova ljestvica osobnog samopoštovanja te jedna čestica koja postavlja pitanje koliko je osoba, u cjelini gledajući, zadovoljna kvalitetom vlastitog života. Rezultati su ukazali na pozitivnu povezanost pozitivnog perfekcionizma sa samopoštovanjem i procjenom zadovoljstva kvalitetom života, te negativnu povezanost negativnog perfekcionizma s navedenim varijablama. Pokazalo se i da neadaptivni perfekcionista imaju značajno nižu razinu samopoštovanja u odnosu na adaptivne perfekcionista i neperfekcionista, dok između tih dviju grupa nije bilo razlike. Međutim, nisu dobivene nikakve razlike između adaptivnih, neadaptivnih perfekcionista i neperfekcionista u procjeni zadovoljstva kvalitetom života.

Ključne riječi: pozitivan perfekcionizam, negativan perfekcionizam, samopoštovanje, zadovoljstvo kvalitetom života.

## The relationship of perfectionism with self-esteem and satisfaction with quality of life

Maja Molnar

### Abstract

Not many researches have been investigating the relationship of perfectionism with adaptive aspects of human behaviour. For that reason, aim of this study was to investigate the relationship of positive and negative perfectionism with adaptive measures of self-esteem and satisfaction with the quality of life, and to find out the differences between adaptive perfectionists, nonadaptive perfectionists and nonperfectionists in these measures. Instruments used are Positive and Negative Perfectionism Scale, Rosenberg Self-Esteem Scale and one item question about how a person is satisfied with his/her life as a whole. The results showed positive relationship of positive perfectionism with self-esteem and assessment of satisfaction with life, and negative relationship of negative perfectionism with these variables. Further more, the results indicated that nonadaptive perfectionists had lower levels of self-esteem than adaptive perfectionists and nonperfectionists, while there was no such difference between these two groups. Results also showed no differences between these groups of perfectionists and nonperfectionists in the assessment of satisfaction with life variable.

Keywords: positive perfectionism, negative perfectionism, self-esteem, satisfaction with quality of life.

## UVOD

Perfekcionizam je pojam koji često koriste i laici, a u najširem smislu označava težnju za savršenstvom. Takvo se shvaćanje poklapa s najjednostavnijom definicijom perfekcionizma Fletta i Hewitta (2002): težnja za nepogrešivošću u svim aspektima života. Međutim, tražimo li laičko mišljenje o tome koje su karakteristike perfekcionistačke osobe i je li to pozitivna ili negativna osobina čovjeka, tu ćemo već naići na različita shvaćanja, ovisno o osobnim iskustvima, stavovima i kontekstu u kojem se promatra. Sa sličnim se problemima susrela i znanost u pokušaju konceptualizacije tog pojma.

Raniji su teoretičari perfekcionizam gledali s jednodimenzionalnog stajališta, i to ponajprije kao osobinu koja se negativno manifestira na kognitivnom, emocionalnom i ponašajnom planu, te su je najčešće povezivali s psihičkim poremećajima. Tako naprimjer Beck (1979) smatra da je perfekcionizam kognitivno disfunkcionalan, karakteriziran dihotomnim mišljenjem i pretjeranom generalizacijom. Burns (1980, prema Ashby i Rice, 2002) potvrđuje kako perfekcionistački nerealni i nedostižni ciljevi dovode do lošijeg uratka, ali i do lošijeg zdravlja, depresivnosti, sniženog samopoštovanja i problematičnih odnosa s ljudima.

Međutim, posljednjih dvadesetak godina, kada je interes istraživača za tim područjem naglo porastao, shvatilo se da je perfekcionizam znatno složeniji konstrukt, te da je potrebno pronaći njegove ključne karakteristike kako bi se zahvatili svi njegovi aspekti. Početkom 90-ih godina prošlog stoljeća razvija se višedimenzionalno gledište na perfekcionizam i pojavljuju se nekoliko značajnih istraživača. Frost, Marten, Lahart i Rosenblate (1990) pronalaze sljedeće dimenzije: *pretjerano visoki osobni standardi, zabrinutost zbog pogrešaka u izvedbi, sumnja u kvalitetu vlastite izvedbe, percepcija roditeljskih očekivanja i roditeljska kritičnost*, te *pretjerana potreba za preciznošću, organizacijom i redom*. Te dimenzije tvore šest subskala na njihovoj Ljestvici višedimenzionalnog perfekcionizma (Multidimensional Perfectionism Scale, MPS-F) (Frost i suradnici, 1990).

Drugu Ljestvicu višedimenzionalnog perfekcionizma razvijaju Flett i Hewitt (Multidimensional Perfectionism Scale, MPS-H) (2002). Oni razlikuju tri dimenzije: *perfekcionizam usmjeren na sebe*, koji uključuje postavljanje vlastitih visokih standarda i motivaciju za postizanjem tih standarda kako bi se izbjegla samokritičnost; *socijalno očekivani perfekcionizam* je vjerovanje da drugi imaju visoka očekivanja od nas, pa smo motivirani strahom od neuspjeha i negativne evaluacije od drugih ljudi; *perfekcionizam usmjeren na druge* uključuje naša visoka očekivanja prema drugim ljudima i strogu evaluaciju njihovog ponašanja (Flett i Hewitt, 2002).

Nekoliko godina kasnije Slaney i suradnici (1996; prema Accordino, Accordino i Slaney, 2000) utvrđuju kako su ključne odrednice perfekcionizma *visoki standardi* (koji se učestalo pojavljuju u istraživanjima i imaju pozitivnu konotaciju) i *red* (odnosno potreba za urednošću i organizacijom). Međutim, kasnije su shvatili da je bitna i percepcija situacije kada se ti visoki standardi ne postižu, te u Revidiranu skalu težnje perfekcionizmu (The Revisited Almost Perfect Scale, APS-R, 2001; prema Stoeber i Otto, u tisku) uvode i treću dimenziju: *diskrepanciju*, koja predstavlja negativan aspekt perfekcionizma.

Brojna istraživanja koja slijede i koja primjenjuju navedene višedimenzionalne ljestvice su pokazala kako nisu sve dimenzije perfekcionizma povezane s negativnim ishodima te da korištene skale upućuju na postojanje dvaju općenitijih faktora, odnosno različitih oblika perfekcionizma, a to su adaptivan (pozitivan ili zdrav) i neadaptivan (negativan ili nezdrav) perfekcionizam. Ta se koncepcija poklapa s davnom Hamachekovom podjelom na *normalni* i *neurotski* perfekcionizam (1978; prema Slade i Owens, 1998). Normalni perfekcionizam je obilježen postavljanjem ekstremno visokih standarda, ali i osjećajem zadovoljstva kada se oni postignu zbog pozitivne usmjerenosti na postizanje tih ciljeva. Neurotski perfekcionizam također podrazumijeva ekstremno visoke standarde, ali kada se postignu, zbog usmjerenosti na izbjegavanje pogrešaka i nefleksibilnosti u izvedbi, osjećaj zadovoljstva izostaje. Istraživači su ta dva oblika perfekcionizma koncipirali na različite načine, a možemo razlikovati dva pristupa u koncepcijama: *dimenzionalni pristup*, prema kojemu su različite facete perfekcionizma raspoređene u dvije nezavisne dimenzije, te *pristup temeljen na grupama*, prema kojemu kombinacije faceta perfekcionizma tvore dvije grupe perfekcionista (Stoeber i Otto, u tisku).

Unutar dimenzionalnog pristupa istraživanja su pokazala kako se jedna dimenzija može koncipirati kao *perfekcionistačke pozitivne težnje*, a faktorskom analizom se pokazalo da u tu dimenziju spadaju Frostove podskale visoki osobni standardi te organizacija i red, Hewittov perfekcionizam usmjeren na sebe i perfekcionizam usmjeren na druge te Slaneyevi visoki standardi i red. Odnosi se na adaptivan oblik perfekcionizma i povezana je s pozitivnim ishodima. Naprimjer, koristeći dvije ljestvice višedimenzionalnog perfekcionizma (MPS-F i MPS-H), Frost, Heimberg, Holt, Mattia i Neubauer (1993) pronašli su povezanost pozitivnih težnji s pozitivnim afektom, a Bieling, Israeli i Antony (2004) s akademskim postignućem. Druga dimenzija je koncipirana kao *perfekcionistačka negativna zabrinutost*, a opisuju je Frostove podskale zabrinutost zbog pogrešaka, sumnja u kvalitetu vlastite izvedbe, percepcija roditeljskih očekivanja i roditeljska kritičnost, Hewittov socijalno očekivani perfekcionizam te Slaneyeva diskrepanca. Povezana je s negativnim ishodima – npr. depresijom i negativnim afektom (Frost i suradnici, 1993) te s anksioznošću i stresom (Bieling, Israeli i Antony, 2004), a odnosi se na neadaptivan oblik perfekcionizma.

Istraživanja unutar pristupa temeljenog na grupama primjenjujući klaster analizu odvajaju dvije grupe perfekcionista, *adaptivne perfekcionista* i *neadaptivne perfekcionista*, od *neperfekcionista*. Ono što razlikuje obje grupe perfekcionista od neperfekcionista su viši rezultati na dimenziji visoke pozitivne težnje, dok se adaptivni i neadaptivni perfekcionista nisu po tome razlikovali, već po negativnoj zabrinutosti koja je značajno veća kod neadaptivnih perfekcionista u odnosu na adaptivne, a neperfekcionista su po toj osobini između dvije grupe perfekcionista (Ashby i Rice, 2002; Ashby, Kottman, Schoen, 1998). Pokazalo se da adaptivni perfekcionista imaju više pozitivnih karakteristika u odnosu na neadaptivne i neperfekcionista, kao što su veće samopoštovanje, pozitivni afekt i akademski uspjeh (Rice i Slaney, 2002).

Dakle, dimenzionalni pristup koncepciji perfekcionizma podrazumijeva postojanje dviju jasno odvojenih dimenzija perfekcionizma (*perfekcionistačke pozitivne težnje* i *perfekcionistačka negativna zabrinutost*), koje se pak unutar pristupa temeljenog na grupama koriste kako bi se razdvojile dvije grupe perfekcionista (*adaptivna* i *neadaptivna*) od neperfekcionista. Unatoč razlikama između tih dvaju pristupa koncepcijama perfekcionizma, moguće ih je prikazati i objediniti u jednom modelu, koji je prikazan na slici 1.



*Slika 1*

Prikaz modela koji obuhvaća dimenzionalni pristup koncepciji perfekcionizma i pristup koncepciji perfekcionizma temeljenog na grupama

Prema ovom modelu perfekcionističke pozitivne težnje usmjerene na sebe mogu biti pozitivna karakteristika ako osoba nije istovremeno previše zabrinuta zbog pogrešaka i negativne evaluacije od drugih ljudi. Drugim riječima, postavljanje vlastitih visokih standarda nije samo po sebi ni pozitivna ni negativna osobina perfekcionista, već je percepcija da se ti ciljevi ne mogu postići ono što dovodi do negativnih ishoda (Stoeber i Otto, u tisku).

U svrhu što boljeg razlikovanja pozitivnih i negativnih aspekata perfekcionizma, Terry-Short, Owens, Slade i Dewey (1995) su konstruirali ljestvicu pozitivnog i negativnog perfekcionizma (Positive and Negative Perfectionism Scale, PNPS). Uzeli su 40 čestica iz pet različitih upitnika koji sadrže mjere perfekcionizma, uključujući i MPS-H, te su faktorskom analizom ekstrahirali dva faktora: *pozitivan* i *negativan perfekcionizam*. Smatraju da razlika između ta dva oblika perfekcionizma nije u samom ponašanju, već u motivaciji koja leži iza takvog ponašanja. Pozitivan perfekcionizam se odnosi na težnju za postizanjem uspjeha, dok je negativan perfekcionizam potaknut težnjom za izbjegavanjem neuspjeha (Terry-Short i suradnici 1995). Teorijska podloga ovakve koncepcije može se pronaći u bihevioralnoj teoriji učenja, točnije u Skinnerovoj teoriji motivacijskog potkrepljenja, na temelju koje su Slade i Owens (1998) postavili *dvoprocesni model perfekcionizma*. Slažu se da sam oblik ponašanja nije toliko bitan koliko su bitne njegove posljedice, te je stoga ključna razlika između pozitivnog i negativnog perfekcionizma to što je u prvom slučaju ponašanje usmjereno na postizanje visokih ciljeva kako bi se postigle pozitivne posljedice, tj. ponašanje je potaknuto

pozitivnim potkrepljenjem, a u drugom slučaju kako bi se izbjegle negativne posljedice, tj. ponašanje je potaknuto negativnim potkrepljenjem. Dakle, motivacija za postizanjem istih ciljeva je različita. Ostale karakteristike pozitivnog perfekcionizma su visoki, ali realni i dostižni osobni standardi te osjećaj zadovoljstva kada se dostignu, dok neuspjeh nije toliko značajan za daljnje funkcioniranje, a pristup rješavanju zadataka je fleksibilan i opušten. Negativan perfekcionizam je obilježen nerealnim i nedostižnim osobnim standardima, nezadovoljstvom nakon uspjeha, a pretjeranom samokritičnošću uslijed neuspjeha te rigidnošću i anksioznošću pri izvršavanju zadataka (Lauri Korajlija, 2005).

Primjenjujući PNPS istraživanja su uglavnom pokazivala da su pozitivan i negativan perfekcionizam u blagoj pozitivnoj povezanosti (Lauri Korajlija, 2005), što je i očekivano jer oboje mjere istu karakteristiku - perfekcionizam - i oboje sadrže komponentu postavljanja visokih ciljeva. Također se utvrdilo da su moguće sve kombinacije odnosa tih dvaju aspekata, tako da osoba može imati nisku ili visoku razinu i pozitivnog i negativnog perfekcionizma, ili može imati jače izražen jedan od ta dva aspekta (Terry-Short i sur, 1995). To ukazuje na činjenicu da te mjere mogu djelovati nezavisno, tvoreći različite skupine perfekcionista.

### *Perfekcionizam i samopoštovanje*

Samopoštovanje je koncept koji se pokazao vrlo bitnim za subjektivni doživljaj zadovoljstva ljudi, kao i za uspješnost u različitim područjima djelovanja. To je ustvari primarni indikator pozitivne prilagodbe pojedinca, pa je stoga zanimljiv za istraživanja u različitim područjima psihologije. Tradicionalna konceptualizacija samopoštovanja, koja potječe od Rosenberga (1965, prema Sassaroli i Ruggiero, 2005), jest da je to globalan i jednodimenzionalan konstrukt koji se odnosi na procjenu vlastite vrijednosti i osjećaj poštovanja prema sebi. Ljestvica samopoštovanja koju je Rosenberg razvio (Rosenberg Self-Esteem Scale, RSES) temelji se na samoiskazu i procjeni globalnog samopoštovanja, odnosno općeg evaluativnog stava prema sebi. Istraživanja su pokazala kako je samopoštovanje bitna odrednica ili indikator psihičkog zdravlja i normalnog funkcioniranja pojedinca. Naprimjer, nisko samopoštovanje se pokazalo bitnim faktorom rizika za poremećaje hranjenja i depresiju (Sassaroli i Ruggiero, 2005).



Međutim, povezanost samopoštovanja i perfekcionizma nije u potpunosti razjašnjena jer su se istraživanja tim problemom počela baviti tek početkom ovog stoljeća. Jasno je da povezanost postoji, ali postoje i kontradiktornosti oko toga koje su dimenzije perfekcionizma povezane sa samopoštovanjem.

Accordino, Accordino i Slaney (2000), te Ashby i Rice (2002), koristeći APS-R i RSES, istražuju dimenzije perfekcionizma i pronalaze kako su visoki standardi, predstavljajući adaptivni aspekt perfekcionizma, pozitivno povezani sa samopoštovanjem, a diskrepancija je kao negativan aspekt negativno povezana. S druge strane, Gotwals, Dunn i Wayment (2003) izvješćuju kako istraživanja učestalo pokazuju postojanje povezanosti samopoštovanja samo s negativnim aspektom perfekcionizma, a ne i s pozitivnim aspektom, pri čemu se perfekcionizam koncipirao također u okviru dimenzionalnog pristupa. Naprimjer, Rice i suradnici (1998; prema Gotwals, Dunn i Wayment, 2003) dobili su veliku negativnu povezanost ( $r = -0,62$ ) negativnog aspekta perfekcionizma (koristeći MPS-F) i samopoštovanja (mjenog RSES-om), dok s pozitivnim aspektom nije bilo povezanosti. Dakle, sudionici koji su postigli visoke rezultate na negativnim skalama perfekcionizma imali su značajno niže samopoštovanje, dok visoki rezultati na pozitivnim skalama nisu bili značajno povezani sa samopoštovanjem. Autori zaključuju kako ne postoje jasni dokazi o adaptivnosti perfekcionizma.

Rice i Slaney (2002) istražujući perfekcionizam u okviru pristupa temeljenog na grupama i koristeći APS-R također dobivaju zanimljive rezultate: adaptivni perfekcionista (visoki rezultati na osobnom standardima, a niski na diskrepanciji) postižu znatno veće rezultate na mjerama pozitivne prilagodbe, među kojima je i samopoštovanje, u odnosu na neadaptivne (visoki osobni standardi i visoka diskrepancija) i neperfekcionista (niski osobni standardi), koji se međusobno nisu razlikovali po tim mjerama. Ti nalazi idu više u prilog tvrdnjama Gotwalsa, Dunna i Waymenta (2003), jer je negativna dimenzija perfekcionizma ono što razlikuje adaptivne od neadaptivnih perfekcionista i čija je odsutnost povezana s većim samopoštovanjem.

Budući da navedeni rezultati istraživanja ukazuju na različite oblike povezanosti perfekcionizma i samopoštovanja, koji ovise o korištenim mjerama i koncepcijama perfekcionizma, osvrnut ćemo se na neke teorijske pretpostavke o tim odnosima.

Hamachek (1978; prema Gotwals, Dunn i Wayment, 2003) smatra da normalni perfekcionista podižu svoje samopoštovanje tako što uživaju u svojim vještinama i dobro obavljenom poslu. Neurotski perfekcionista pak imaju sniženo samopoštovanje zbog toga što stalno sumnjaju u vlastite postupke, pretjerano su kritični prema njima i percipiraju se nekompetentnima. Procjenu vlastite sposobnosti da se obavi neki zadatak, a koja utječe na procjenu kompetentnosti, nazivamo samoefikasnošću, što je Bandurin koncept (1986; prema Gotwals, Dunn i Wayment, 2003). Osim percepcije samoefikasnosti, za samopoštovanje je bitno i prihvaćanje sebe bez obzira na uspjeh ili neuspjeh. Dakle, pretpostavka je da će pozitivni perfekcionista, zbog veće procjene kompetentnosti i zadovoljstva učinkom te prihvaćanja sebe bez obzira na uspjeh ili neuspjeh, imati veće samopoštovanje, dok će negativni perfekcionista zbog percepcije nekompetentnosti, nezadovoljstva postignutim i pretjeranom kritičnošću kod neuspjeha, ali i uspjeha, imati znatno sniženo samopoštovanje.

#### *Perfekcionizam i zadovoljstvo kvalitetom života*

Vrlo je malo istraživanja koja su se bavila utjecajem perfekcionizma na zadovoljstvo životom i općenito na pozitivne psihološke doživljaje. Zadovoljstvo kvalitetom života može se definirati kao svjesna, subjektivna kognitivna procjena kvalitete života (Headey i Wearing, 1992; prema Gilman, Ashby, Sverko, Florell i Varjas, 2005) na temelju proizvoljnih kriterija. Može se odnositi na globalnu procjenu ili procjenu specifičnih domena života (npr. zadovoljstvo sobom, prijateljima, školom, poslom). Stoga mjerni instrumenti mogu biti višedimenzionalni ili se mogu sastojati od jedne čestice koja postavlja pitanje koliko je osoba, u cjelini gledajući, zadovoljna svojim životom.

Chang, Watkins i Banks (2004; prema Gilman i suradnici 2005) su unutar pristupa perfekcionizmu temeljenog na grupama pronašli značajno veće opće zadovoljstvo životom kod adaptivnih perfekcionista u odnosu na neadaptivne. Gilman i Ashby (2003; prema Gilman i suradnici, 2005) su pak istraživali zadovoljstvo sobom i utvrdili da je značajno veće kod adaptivnih perfekcionista nego kod neadaptivnih i neperfekcionista. Zanimljivo je istraživanje Gilmana i suradnika (2005) o povezanosti perfekcionizma i procjene zadovoljstva životom kod američkih i hrvatskih studenata, što je jedino istraživanje na tu temu provedeno na hrvatskoj populaciji. Koristili su

Višedimenzionalnu skalu zadovoljstva životom kod studenata (MSLSS, Huebner, 1994; prema Gilman i suradnici 2005), koja obuhvaća pet domena života i globalno zadovoljstvo, te APS-R. Dimenzija visoki standardi nije korelirala s procjenom globalnog zadovoljstva, dok je diskrepancija korelirala negativno, ali samo kod hrvatskih studenata. Međutim, kada su analizirane grupe adaptivnih perfekcionista, neadaptivnih i neperfekcionista (s rasporedom subskala koji je već ranije naveden) i kod američkih i kod hrvatskih studenata su adaptivni perfekcionista bili zadovoljniji kvalitetom života u cjelini od neadaptivnih i neperfekcionista, dok između neadaptivnih i neperfekcionista nije bilo razlike. Ovi i ranije navedeni podaci ukazuju na to da za zadovoljstvo životom nije presudno samo postavljanje visokih standarda, već strategije suočavanja u situaciji kada se ti standardi ne postignu, a koje su kod neadaptivnih perfekcionista mnogo lošije.

Pokazalo se da postoji značajna povezanost zadovoljstva životom i psiholoških varijabli kao što su samopoštovanje, depresija i nada (Gilman i suradnici, 2005), te da je taj konstrukt ključan indikator uspješne prilagodbe pojedinca na novonastale životne situacije. Istraživanje Honga i Giannakopoulou (1994) je potvrdilo da je samopoštovanje najjači prediktor zadovoljstva životom, objašnjavajući 21,4% varijance zadovoljstva, a slijedi depresija s udjelom od 2,1%. Dakle, što je veće samopoštovanje, veće je i zadovoljstvo životom, i obrnuto. To navodi na zaključak da osobe koje sebe pozitivno vrednuju imaju i pozitivniji stav prema životu, pa su i zadovoljnije životom u cjelini. One također i češće doživljavaju pozitivna iskustva. Zbog toga bi bilo za očekivati da pozitivni perfekcionista imaju veće samopoštovanje jer se procjenjuju kompetentnijima kada postignu svoje visoke ciljeve, ali i da su zadovoljniji životom u cjelini jer svaki put kada dostignu te ciljeve osim kompetentnosti osjećaju i zadovoljstvo i ispunjenost, a težnja ka novim ciljevima donosi još zadovoljstva. Suprotno tome, negativni perfekcionista ne osjećaju zadovoljstvo kada postignu svoje visoke ciljeve jer stalno misle da to nije dovoljno dobro i da ih nisu dovoljno visoko postavili, stoga se slabije vrednuju, imaju niže samopoštovanje i u cijelosti su nezadovoljniji svojim životom. Iako se ove pretpostavke čine logičnima, istraživanja nisu dokazala da su neadaptivni perfekcionista nezadovoljniji životom od neperfekcionista. No budući da ih je tako mali broj, ne možemo jednoznačno zaključivati.

## CILJ, PROBLEMI I HIPOTEZE ISTRAŽIVANJA

Na kraju pregleda objašnjenja koncepata perfekcionizma, samopoštovanja i zadovoljstva kvalitetom života može se zaključiti da su oni najvjerojatnije na neki način povezani, ali zbog nedostatka istraživanja na tom području postoje još mnoge kontradiktornosti. Kako sam perfekcionizam nije dovoljno istražen i ne postoji jedinstveno shvaćanje oko dimenzija kojima se može najbolje opisati, jasno je i da povezanost sa samopoštovanjem i zadovoljstvom kvalitetom života nije dosad bila jednoznačno potvrđena. Međutim, učestalo se ponavljaju nalazi o postojanju pozitivnog i negativnog aspekta perfekcionizma, iako su oni različito koncipirani. Stoga je *cilj* ovog istraživanja ispitati kako su dimenzije pozitivnog i negativnog perfekcionizma povezane s adaptivnim mjerama samopoštovanja i procjene zadovoljstva kvalitetom života te utvrditi razlike u tim mjerama između grupa adaptivnih i neadaptivnih perfekcionista te neperfekcionista.

Na temelju svih navedenih teorijskih pretpostavki i dosad pronađenih povezanosti, formulirani su sljedeći *problemi i hipoteze*:

1. Utvrditi povezanost pozitivnog i negativnog perfekcionizma sa samopoštovanjem i procjenom zadovoljstva kvalitetom života.

*Hipoteza 1:* Pozitivan perfekcionizam bit će pozitivno povezan sa samopoštovanjem i sa procjenom zadovoljstva kvalitetom života, dok će negativan perfekcionizam biti negativno povezan sa samopoštovanjem i sa procjenom zadovoljstva kvalitetom života.

2. Ispitati razlike u razini samopoštovanja između adaptivnih i neadaptivnih perfekcionista te neperfekcionista.

*Hipoteza 2:* Adaptivni perfekcionista imat će znatno veće samopoštovanje u odnosu na neadaptivne i neperfekcionista, a neadaptivni perfekcionista će imati znatno niže samopoštovanje od neperfekcionista.

3. Ispitati razlike u procjeni zadovoljstva kvalitetom života između adaptivnih i neadaptivnih perfekcionista te neperfekcionista.

*Hipoteza 3:* Adaptivni perfekcionista bit će znatno više zadovoljni kvalitetom života u odnosu na neadaptivne i neperfekcionista, dok će neadaptivni perfekcionista biti znatno manje zadovoljni kvalitetom života od neperfekcionista.

## METODOLOGIJA

### *Sudionici*

U istraživanju je sudjelovalo 374 studenata fakulteta Sveučilišta u Zagrebu, od kojih se 50,3% (N=188) odnosi na tehničke znanosti, 46,5% (N=174) na društveno-humanističke i 3,2% (N=12) na prirodne znanosti. Broj muškaraca i žena je podjednak: 204 muškaraca (54,4%) i 170 žena (45,5%), a dob se kretala u rasponu od 18 do 57 godina, s prosječnom vrijednošću  $M=25,84$ .

### *Mjerni instrumenti*

1. Izraženost perfekcionizma mjerena je *Ljestvicom pozitivnog i negativnog perfekcionizma* (PNPS – Positive and Negative Perfectionism Scale; Terry-Short i suradnici, 1995). Skala sadrži 40 čestica, pri čemu se 20 odnosi na pozitivan, a 20 na negativan perfekcionizam. Primjer čestice za pozitivan perfekcionizam je: "Volim izazov postavljanja vlastitih visokih kriterija", a za negativan perfekcionizam: "Osjećam sram ili krivnju ako moj uradak nije savršen." Zadatak sudionika bio je odrediti svoj stupanj slaganja sa svakom tvrdnjom na ljestvici od pet stupnjeva (1 znači "uopće se ne slažem", a 5 "u potpunosti se slažem"). Zbrajanjem procjena dobivamo dva rezultata: pozitivan perfekcionizam koji predstavlja zbroj procjena za 20 tvrdnji pozitivnog perfekcionizma, te negativan perfekcionizam koji predstavlja zbroj procjena za 20 tvrdnji negativnog perfekcionizma, tako da viši rezultat na podskalama označava veći pozitivan odnosno negativan perfekcionizam. Teoretski raspon rezultata na obje podskale je od 20 do 100. Skala ima visoku unutarnju konzistenciju koja u ovom istraživanju, mjerena Cronbachovim alpha koeficijentom, za negativan perfekcionizam iznosi  $\alpha=0,89$ , a za pozitivan perfekcionizam  $\alpha=0,83$ .

2. Samopoštovanje je mjereno *Rosenbergovom skalom osobnog samopoštovanja* (RSES – Rosenberg Self-Esteem Scale, 1965). To je skala Likertovog tipa koja se sastoji od 10 čestica, pet definiranih u pozitivnom, pet u negativnom smjeru. Zadatak sudionika je da na skali od pet stupnjeva odgovori koliko se slaže sa svakom tvrdnjom (1 = "uopće se ne slažem", 5 = "u potpunosti se slažem"). Raspon mogućih vrijednosti je od 10 do 50, a veći rezultat označava više samopoštovanje. Skala pretpostavlja postojanje globalnog osobnog samopoštovanja, odnosno mjeri što pojedinac misli

općenito o sebi kao o osobi i u tu svrhu je najčešće korišten mjerni instrument. Ranija su istraživanja pokazala veliku pouzdanost skale, a Cronbachov alpha koeficijent za različite uzorke iznosi od  $\alpha=0,77$  do  $\alpha=0,88$  (prema Jelić, 2003). U našem istraživanju on iznosi  $\alpha=0,82$ , što je dobra i očekivana unutarnja konzistencija.

3. *Zadovoljstvo kvalitetom života* izmjereno je jednom česticom: "Procijenite na skali od 0 do 10 koliko ste u cjelini zadovoljni kvalitetom svog života." Ta čestica mjeri subjektivno zadovoljstvo na najopćenitijem i najapstraktnijem nivou (Cummins i suradnici, 2003). Kako bi se mogli uspoređivati rezultati dobiveni na ljestvicama s različitim brojem stupnjeva, rezultat se obično iskazuje u postocima u odnosu na maksimalnu vrijednost ljestvice (%MV). U slučaju kada se koristi skala s najmanjom vrijednošću nula, te bilo kojim brojem stupnjeva pri čemu najveću vrijednost skale označava "n", zadovoljstvo životom se izračunava prema formuli:  $\%MV = (\text{rezultat} / n) \times 100$ . Međutim, ako je najmanja vrijednost skale 1, potrebno je korigirati rezultat, pa se koristi formula:  $\%MV = (\text{rezultat}-1 / n-1) \times 100$  (Cummins, 2003). Pošto smo mi koristili skalu od 11 stupnjeva, od 0 do 10, rezultat se jednostavno izračunava, tako da npr. rezultat 7 znači 70%, jer je  $(7 / 10) \times 100 = 70\%$ .

Osim navedenih testova, primijenjen je i upitnik demografskih podataka kojim su prikupljeni podaci o spolu, dobi i fakultetu.

### *Postupak*

Ispitivanje je provedeno tijekom lipnja i srpnja 2006. godine u prostorijama Tehničkog veleučilišta, Filozofskog fakulteta i Studijskog centra za socijalni rad te u prostorijama Nacionalne i sveučilišne knjižnice. Testiranje je provedeno grupno, prije ili nakon predavanja odnosno vježbi, a u Nacionalnoj i sveučilišnoj knjižnici u vrijeme kada su studenti imali pauzu od učenja. U uputi je naglašeno da je ispitivanje anonimno i da će se podaci koristiti isključivo u istraživačke svrhe te da se moli sudionike za potpunu suradnju i iskrenost. Rečeno je i da se od njih traži da procijene sebe u nekim aspektima ponašanja i doživljavanja i da nastoje odgovarati u skladu s onim što im prvo padne na pamet. Testiranje je trajalo oko 15 minuta, pri čemu su sudionici prvo rješavali upitnik demografskih podataka, zatim Rosenbergovu skalu samopoštovanja i na kraju Ljestvicu pozitivnog i negativnog perfekcionizma. Svaki upitnik je imao svoju uputu o tome kako se rješava, pa ju je svaki sudionik sam za sebe pročitao.

## REZULTATI I RASPRAVA

Na početku ćemo prikazati i analizirati rezultate deskriptivne analize za korištene varijable koji se nalaze u tablici 1.

*Tablica 1*

Prosječne vrijednosti i raspršenje za mjere pozitivnog i negativnog perfekcionizma, samopoštovanja i zadovoljstva kvalitetom života.

	<b>N</b>	<b>M</b>	<b>SD</b>
<b>Pozitivan perfekcionizam</b>	356	72,43	9,03
<b>Negativan perfekcionizam</b>	355	50,83	11,42
<b>Samopoštovanje</b>	370	41,23	5,73
<b>Zadovoljstvo kvalitetom života (%MV)</b>	374	73,10	14,54

%MV = postotak u odnosu na maksimalnu vrijednost

Na temelju podataka u tablici 1 možemo utvrditi da su prosječne vrijednosti u skladu s očekivanjima i s rezultatima ranijih istraživanja. Pozitivan i negativan perfekcionizam imaju gotovo identične aritmetičke sredine kao rezultati kontrolne skupine u istraživanju Lauri Korajlije (2005) na populaciji hrvatskih studenata ( $M = 72,5$  za pozitivan perfekcionizam i  $M = 50,9$  za negativan perfekcionizam). Budući da je teoretski raspon skale od 20 do 100, možemo uočiti kako sudionici imaju jače izražen pozitivan perfekcionizam ( $M=72,43$ ), dok je negativan perfekcionizam slabije izražen ( $M=50,83$ ). Drugim riječima, riječ je o studentima koji svoje visoke težnje pokušavaju ostvariti kroz studij i akademsko postignuće, a pri tome ih ne ometa negativna perfekcionistička zabrinutost, usmjerenost na pogreške, strah od neuspjeha i ostale karakteristike negativnog perfekcionizma. Takva kombinacija pozitivnog i negativnog perfekcionizma im omogućava normalno funkcioniranje u situacijama u kojima se pred njih postavljaju visoka očekivanja, te su ih u mogućnosti ostvarivati. Također, postižu uspjeh na fakultetu, koji ne mora biti izvanredan, ali je dovoljan da ih motivira za nastavak akademskog obrazovanja.

Samopoštovanje je također visoko ( $M = 41,23$ ) u odnosu na teoretski najvišu vrijednost ljestvice (koja iznosi 50), što se podudara s rezultatima koje je dobila Jelić (2003) ( $M = 40,49$ ), također na hrvatskoj populaciji. Autorica navodi kako je to uobičajen nalaz u istraživanjima globalnog osobnog samopoštovanja, što navodi na



zaključak da je visoko samopoštovanje bitno za adaptaciju i normalno funkcioniranje osobe. U našem istraživanju je očekivano veći jer se radi o studentima, za koje možemo pretpostaviti da su uspješni, ambiciozni, visokih procjena kompetentnosti, pa su stoga i njihove procjene vlastite vrijednosti visoke.

Zadovoljstvo kvalitetom života je u očekivanom rasponu od  $70 \pm 5$  % maksimalne vrijednosti (%MV). Naime, Cummins (2003) navodi kako se u istraživanjima učestalo dobiva iznimno stabilna mjera procjene zadovoljstva životom u cjelini koja se ujedno pojavljuje u jako uskom rasponu. Za populaciju engleskog govornog područja (koja uključuje SAD, Kanadu, Australiju i Englesku) ona iznosi  $75 \pm 2,5$  %MV, a za svjetsku populaciju (koja uključuje 47 zemalja diljem svijeta) prosječna procjena iznosi  $70 \pm 5$  %MV. U Cumminsovom (2003) istraživanju koje je obuhvaćalo podatke iz pet studija taj prosjek iznosi 73,01 %MV za svjetsku populaciju (koja uključuje 24 zemalja sa svih kontinenata), što je gotovo identično našim nalazima ( $M=73,10$  za cijeli uzorak). Cummins (2003) smatra da se takva konzistentnost može objasniti *homeostatskim modelom* koji podrazumijeva održavanje stalne razine zadovoljstva životom. On djeluje slično kao homeostatski sustavi održavanja optimalne razine funkcioniranja naših fizioloških sustava, naprimjer temperature tijela, tlaka tjelesnih tekućina i slično. Kada dođe do odstupanja od te optimalne vrijednosti, organizam ima tendenciju da pomoću rada drugih sustava kompenzira to odstupanje i vrati sustav na početnu vrijednost. Primjenjujući takvu logiku na zadovoljstvo životom u najopćenitijem smislu, smatra da ljudi za normalno funkcioniranje moraju postići razinu procjene zadovoljstva od oko 75 %MV i održavati je stabilnom. Moguća odstupanja mogu prouzročiti iznimno negativni ili pozitivni događaji koji će smanjiti, odnosno povećati zadovoljstvo, ali će se osoba s vremenom vratiti na početnu vrijednost od 75%. Sustavi koji to omogućuju su obrambeni mehanizmi, a pokazalo se da djeluju samo na toj općenitoj razini procjene zadovoljstva, dok za osobne i specifične oblike procjene zadovoljstva ne vrijede. Naprimjer, kronični bolesnici će biti nezadovoljniji svojim životom zbog bolesti, ali neće moći podići zadovoljstvo svojim psihičkim kapacitetima, već će se to dogoditi tek kad im se zdravstveno stanje uistinu popravi. Međutim, moramo konstatirati kako Cummins (2003) pronalazi da je procjena zadovoljstva životom kod studenata znatno niža od procjene zadovoljstva opće populacije i iznosi 63,18 %MV, a navodi da je moguć uzrok i to što su ti podaci većim postotkom iz nezapadnih zemalja, za koje je



također utvrđeno niže zadovoljstvo. Isto tako, kod studenata postoji faktor sazrijevanja i životne promjene prema samostalnijem funkcioniranju, za koje autor smatra da najviše djeluju na smanjenje procjene zadovoljstva. Naši se podaci poklapaju više s podacima na općoj svjetskoj populaciji, što ukazuje na pretpostavku da studenti u hrvatskoj žive drugačije od studenata u drugim zemljama te da njihovi životni uvjeti i uvjeti studiranja ne narušavaju procjene zadovoljstva.

Kako bismo odgovorili na prvi problem, izračunali smo koeficijente korelacija između dimenzija perfekcionizma i samopoštovanja te zadovoljstva kvalitetom života, koji su prikazani u tablici 2.

*Tablica 2*

Vrijednosti Pearsonovih koeficijenata korelacije između perfekcionizma (pozitivnog i negativnog), samopoštovanja i zadovoljstva kvalitetom života.

	<b>Pozitivan perfekcionizam</b>	<b>Negativan perfekcionizam</b>	<b>Samopoštovanje</b>	<b>Zadovoljstvo kvalitetom života (%MV)</b>
<b>Pozitivan perfekcionizam</b>	-	<b>0,40**</b> N=343	<b>0,11*</b> N=353	0,01 N=356
<b>Negativan perfekcionizam</b>		-	<b>-0,48**</b> N=352	<b>-0,24**</b> N=355
<b>Samopoštovanje</b>			-	<b>0,38**</b> N=370
<b>Zadovoljstvo kvalitetom života (%MV)</b>				-

\*  $p < 0,05$ ; \*\*  $p < 0,01$

Rezultati potvrđuju našu prvu hipotezu, ali samo djelomično. Vidimo da je samopoštovanje povezano i s pozitivnim i s negativnim perfekcionizmom, i to u očekivanom smjeru. Povezanost samopoštovanja i negativnog perfekcionizma je negativna, ali i prilično visoka ( $r = -0,48$ ), dok je povezanost s pozitivnim perfekcionizmom pozitivna, ali znatno manja ( $r = 0,11$ ). Ovi su rezultati u skladu s većinom istraživanja, naprimjer onim Accordina, Accordina i Slaneya (2000), te Ashbya i Ricea (2002), koji su zaključili da je adaptivni aspekt perfekcionizma pozitivno povezan sa samopoštovanjem, dok je neadaptivan aspekt negativno povezan.

Iako Gotwals, Dunn i Wayment (2003) tvrde da postoji nedvojbena povezanost samopoštovanja s negativnim aspektom perfekcionizma ( $r = -0,62$ ; Rice i suradnici, 1998; prema Gotwals, Dunn i Wayment, 2003), ali ne i s pozitivnim, Stoeber i Otto (u tisku) demantiraju takve tvrdnje. Oni su na podacima već spomenutog istraživanja Ricea i suradnika (1998, prema Gotwals, Dunn i Wayment, 2003) napravili drugu obradu, tako da su, kontrolirajući utjecaj rezultata na negativnim skalama, dobili i značajnu pozitivnu povezanost samopoštovanja s pozitivnim skalama perfekcionizma ( $r = 0,24$ ). Rezultati dobiveni u ovom istraživanju potvrđuju i teorijske pretpostavke da dimenzija pozitivnog perfekcionizma značajno utječe na samopoštovanje, tako da perfekcionističke pozitivne težnje ka postizanju uspjeha i zadovoljstvo postignutim povećavaju vrednovanje sebe kao osobe. S druge strane, negativna dimenzija perfekcionizma je povezana sa sniženim samopoštovanjem jer zabrinutost zbog pogrešaka, pretjerana samokritičnost i stalno nezadovoljstvo bez obzira na uspjeh ili neuspjeh imaju svoju cijenu - dovode do niže procjene vlastite vrijednosti. Treba naglasiti i kako je povezanost samopoštovanja s negativnim perfekcionizmom mnogo veća od povezanosti s pozitivnim perfekcionizmom ( $-0,48 : 0,11$ ), što znači da što će osoba imati viši negativan perfekcionizam, imat će značajnije sniženo samopoštovanje, dok visok pozitivan perfekcionizam neće dovesti do toliko značajne promjene u samopoštovanju.

Što se tiče procjene zadovoljstva kvalitetom života, rezultati pokazuju kako je samo negativan perfekcionizam povezan s tom varijablom, i to u očekivanom, negativnom smjeru ( $r = -0,24$ ), dok povezanost s pozitivnim perfekcionizmom nije značajna. To je u skladu s istraživanjem Gilmana i suradnika (2005), jedinim pronađenim originalnim radom koji se bavi povezanošću zadovoljstva životom i perfekcionizma kod studenata. Dobili su negativnu povezanost negativne dimenzije (diskrepancija) s procjenom globalnog zadovoljstva ( $r = -0,23$ ), ali samo kod hrvatskih studenata, dok pozitivna dimenzija (visoki standardi) nije korelirala s procjenom globalnog zadovoljstva. Teoretske pretpostavke koje to potvrđuju govore kako negativni aspekti perfekcionizma – nezadovoljstvo postignutim, percepcija nekompetentnosti, pretjerana samokritičnost, usmjerenost na pogreške i druge karakteristike – negativno utječu na vrednovanje sebe, ali i na globalno zadovoljstvo životom, i to u tolikoj mjeri da osoba ne uspije vratiti zadovoljstvo na uobičajenu mjeru

od oko 75%, jer ne posjeduje potrebne obrambene mehanizme i strategije suočavanja sa stresom. Pozitivan perfekcionizam nije povezan s većim zadovoljstvom životom, zato što osoba svaki puta nakon pozitivnih iskustava uspjeha i povećanja zadovoljstva obrambenim mehanizmima vraća zadovoljstvo na početnu vrijednost. Uzrok tome može biti to da je općenito zadovoljstvo životom toliko stabilno da se ne mijenja pod utjecajem pozitivnih iskustava, a s druge strane, možda je pozitivan perfekcionizam u tolikoj mjeri adaptivan da dugoročno značajno ne mijenja zadovoljstvo životom i ne narušava stabilan mentalni sklop pojedinca i njegovu normalnu razinu funkcioniranja.

Analizom tablice 2 možemo uočiti i povezanost samopoštovanja i zadovoljstva kvalitetom života. Već smo naveli da je takva povezanost dobivana i u ranijim istraživanjima, npr. Honga i Giannakopoulou (1994), koji su dobili nalaz da je samopoštovanje najjači prediktor zadovoljstva životom, objašnjavajući čak 21,4% varijance. To je i teoretski očekivano jer je logično da vrednovanje sebe kao osobe utječe na zadovoljstvo sobom, ali i na općenito zadovoljstvo svojim životom. Također, samopoštovanje i zadovoljstvo životom su općenite mjere prilagođenosti pojedinca, pa je i očekivano da su pozitivno povezane.

Dobivena je i povezanost pozitivnog i negativnog perfekcionizma ( $r = 0,40$ ), koja je slična onoj dobivenoj u istraživanju Lauri Korajlije (2005) ( $r = 0,37$ ). To je isto tako u skladu s očekivanjima, budući da je u podlozi oba aspekta perfekcionizma postavljanje visokih ciljeva, a razlika među njima je u motivaciji kojom se dolazi do tih ciljeva. Takav nalaz ide u prilog gledištu da pozitivan i negativan perfekcionizam nisu nezavisne dimenzije, već aspekti koji mogu biti zastupljeni kod jedne osobe u različitim kombinacijama.

Kako bismo odgovorili na drugi i treći problem, formirali smo grupe adaptivnih i neadaptivnih perfekcionista te neperfekcionista. Prvo smo rezultate na pozitivnom i negativnom perfekcionizmu podijelili prema centralnoj vrijednosti na visoke i niske, koja za pozitivni perfekcionizam iznosi 73, a za negativni 50. Grupu adaptivnih perfekcionista čine sudionici s visokim pozitivnim i niskim negativnim perfekcionizmom, neadaptivni perfekcionista su oni s niskim pozitivnim i visokim negativnim perfekcionizmom, a neperfekcionista su sudionici s niskim pozitivnim i niskim negativnim perfekcionizmom.

Odgovor na drugi problem pronaći ćemo u usporedbi samopoštovanja između grupa adaptivnih i neadaptivnih perfekcionista te neperfekcionista. Rezultati su prikazani u tablici 3.

*Tablica 3*

Rezultati analize varijanci između skupina adaptivnih i neadaptivnih perfekcionista te neperfekcionista za varijablu samopoštovanja.

	Samopoštovanje					Razlike među skupinama
	N	M	SD	F	df	
<b>Adaptivni perfekcionista</b>	66	43,50	4,43	<b>27,25**</b>	238	Neadaptivni – adaptivni **
<b>Neadaptivni perfekcionista</b>	72	38,11	5,94			Neadaptivni – neperfekcionista **
<b>Neperfekcionista</b>	103	43,27	4,76			

\*\*  $p < 0,01$

Analizom rezultata u tablici 3 možemo uočiti da neadaptivni perfekcionista imaju značajno niže samopoštovanje ( $M = 38,11$ ) od adaptivnih perfekcionista ( $M = 43,50$ ) i neperfekcionista ( $M = 43,27$ ), dok između te dvije skupine razlika u samopoštovanju nije značajna. Ti nalazi samo djelomično potvrđuju drugu hipotezu. Naime, prema teoretskim pretpostavkama očekivali smo najniže samopoštovanje kod neadaptivnih perfekcionista, u odnosu na ostale dvije skupine, zato što njihove negativne karakteristike značajno umanjuju vrednovanje sebe kao osobe. Iako istraživanja nisu ukazivala na takve rezultate, oni su logični jer kod nas jedino neadaptivni perfekcionista imaju visoku razinu negativnog perfekcionizma koji je dokazano značajno povezan s nižim samopoštovanjem. Ono što razlikuje našu koncepciju perfekcionizma u odnosu na onu koju su opisali Stoeber i Otto (u tisku) jest to da neperfekcionista, osim niske razine pozitivnog, imaju i nisku razinu negativnog perfekcionizma, dok kod spomenutih autora neperfekcionista za razliku od perfekcionista imaju samo nižu razinu pozitivnog aspekta perfekcionizma, a negativan aspekt je zastupljen jednako kao kod svih perfekcionista zajedno (vidi sliku 1). Te razlike u koncepcijama perfekcionizma se pojavljuju zbog različitih mjera koje su korištene. Naime, Stoeber i Otto (u tisku) u svoje istraživanje nisu uključili istraživanja koja su koristila Ljestvicu pozitivnog i negativnog perfekcionizma Terry-Shorta i suradnika (1995), upravo zbog toga što su

oni dimenzije perfekcionizma različito koncipirali. Terry-Short i suradnici (1995) smatraju da oba oblika perfekcionizma (pozitivni i negativni) podrazumijevaju visoke osobne standarde, a razlikuju se po negativnim aspektima koji postoje samo kod negativnog perfekcionizma. Osoba istovremeno može imati zastupljena oba aspekta perfekcionizma koji, dakle, nisu nezavisni. Stoga je logično da neperfekcionista ne mogu imati visoku razinu negativnog perfekcionizma jer bi to podrazumijevalo i visoke osobne standarde koje, kako istraživanja pokazuju, neperfekcionista nemaju. Dakle, visoka razina negativnog perfekcionizma je ono što kod nas razlikuje neadaptivne perfekcionista od adaptivnih i neperfekcionista i koja je povezana sa sniženim samopoštovanjem. Također, neadaptivni perfekcionista kod nas imaju nisku razinu pozitivnog perfekcionizma, što je logično jer dimenzija negativnog perfekcionizma već sadrži u sebi poddimenziju visoki osobni standardi. Za razliku od takvog shvaćanja, Steober i Otto (u tisku) navode kako su osobni standardi prisutni samo u pozitivnoj dimenziji perfekcionizma koja je nezavisna o negativnoj dimenziji. Zbog toga prema takvoj koncepciji neadaptivni perfekcionista imaju visoku razinu i pozitivnog i negativnog aspekta perfekcionizma, jer moraju imati visoke pozitivne težnje kako bi se pojavili problemi vezani uz nezadovoljavanje tih visokih očekivanja. Zbog navedenih razlika njihove grupe perfekcionista i neperfekcionista su konceptualno nešto drugačije od naših, što može biti uzrok različitosti rezultata. Možemo zaključiti da korištenje različitih mjera i koncepcija perfekcionizma dovodi do različitih nalaza o razlikama u samopoštovanju kod adaptivnih i neadaptivnih perfekcionista te neperfekcionista, što konstatiraju i Ashby i Rice (2002).

Adaptivni perfekcionista se ne razlikuju u razini samopoštovanja od neperfekcionista, što nije u skladu s postavljenim hipotezama, ali ni s nalazima koje su istraživači učestalo dobivali (Rice i Slaney, 2002). Naime, obje navedene skupine imaju nizak negativan perfekcionizam, što može doprinijeti nedobivanju razlike, ali je zanimljivo to što visok pozitivan perfekcionizam kod adaptivnih perfekcionista nije doveo do većeg samopoštovanja u odnosu na neperfekcionista. Uzrok tome može biti veća povezanost samopoštovanja s negativnim perfekcionizmom ( $r = -0,48$ ) nego s pozitivnim perfekcionizmom ( $r = 0,11$ ), pa povećanje samopoštovanja kod adaptivnih perfekcionista (koji imaju visok samo pozitivan perfekcionizam) u odnosu na

neperfekcionista izostaje. S druge strane, uzrok može biti i razina samopoštovanja koja je toliko visoka da se više ne može povećati kod adaptivnih perfekcionista.

Međutim, iako govorimo o sniženoj razini samopoštovanja kod neadaptivnih perfekcionista u odnosu na adaptivne i neperfekcionista, vrijednosti aritmetičkih sredina u tablici 3 ukazuju na još uvijek visoko samopoštovanje u toj skupini ( $M = 38,11$ ). Dakle, iako je razlika u samopoštovanju između navedenih skupina statistički značajna, ona na pojavnj razini nije velika, odnosno, samopoštovanje neadaptivnih perfekcionista je dovoljno visoko da im omogućuje normalno funkcioniranje i prilagodbu u situacijama kada se pred njih postavljaju visoka očekivanja. Drugim riječima, iako smo tu skupinu nazvali neadaptivni perfekcionista, pokazalo se da u praktičnom smislu njihove karakteristike ne dovode do značajno slabije općenite prilagođenosti u odnosu na neperfekcionista i adaptivne perfekcionista.

Da bismo odgovorili na treći problem, usporedili smo grupe adaptivnih perfekcionista, neadaptivnih perfekcionista i neperfekcionista u odnosu na procjenu zadovoljstva kvalitetom života. Rezultati su prikazani u tablici 4.

*Tablica 4*

Rezultati analize varijanci između skupina adaptivnih i neadaptivnih perfekcionista te neperfekcionista za varijablu zadovoljstva kvalitetom života.

	<b>Zadovoljstvo kvalitetom života (%MV)</b>				
	<b>N</b>	<b>M</b>	<b>SD</b>	<b>F</b>	<b>df</b>
<b>Adaptivni perfekcionista</b>	67	74,33	14,38	2,82	240
<b>Neadaptivni perfekcionista</b>	73	70,55	16,41		
<b>Neperfekcionista</b>	103	75,63	12,26		

%MV = postotak u odnosu na maksimalnu vrijednost

Rezultati u tablici 4 ukazuju na nepostojanje razlike u procjeni zadovoljstva kvalitetom života između grupa adaptivnih i neadaptivnih perfekcionista te neperfekcionista. Ovi nalazi nisu u skladu niti s hipotezama niti s dosad dobivenim rezultatima. Gilman i suradnici (2005) utvrdili su da su adaptivni perfekcionista znatno zadovoljniji životom u odnosu na neadaptivne perfekcionista i neperfekcionista. Uzrok nedobivanja sličnih nalaza u ovom istraživanju možemo potražiti u korištenoj mjeri

zadovoljstva kvalitetom života. Kao što je navedeno, to je jako stabilna mjera općenitog zadovoljstva, na koju vanjski događaji gotovo da nemaju utjecaja. Međutim, Cummins (2003) smatra da to vrijedi samo za zadovoljstvo životom koje je izmjereno jednom česticom (koju smo i mi koristili) i koje je u tom slučaju apstraktna i općenita mjera zadovoljstva životom u cjelini. Za razliku od takve mjere, Gilman i suradnici (2005) su osim mjera zadovoljstva u specifičnim domenama života (kao što su obitelj, posao i slično) primijenili i nekoliko čestica koje se odnose na općenito zadovoljstvo životom, te su zbroj rezultata na tim česticama koristili kao mjeru općeg zadovoljstva. Možemo konstatirati kako to ne može biti u jednakoj mjeri globalna procjena zadovoljstva kao ona mjerena jednom česticom, već je nešto specifičnija, odnosno više pod utjecajem zadovoljstva nekim užim aspektima života, kao što su financijska situacija, zdravstveno stanje i slično. Na takvu je procjenu vjerojatno lakše utjecati vanjskim faktorima, pa su i dobivene razlike u zadovoljstvu životom, koje je veće kod adaptivnih perfekcionista u odnosu na neadaptivne i neperfekcionista. Naši rezultati ukazuju na visoku stabilnost mjere zadovoljstva kvalitetom života, što je u skladu s tvrdnjama Cumminsa (2003). Dakle, osoba kada doživi uspjeh ili neuspjeh, možda i doživljava trenutnu promjenu u zadovoljstvu životom u cjelini, ali svojim psihičkim kapacitetima, strategijama suočavanja i obrambenim mehanizmima vraća tu vrijednost na početnu, odnosno optimalnu razinu. Drugim riječima, perfekcionizam nije u tolikoj mjeri ni adaptivan ni neadaptivan da bi utjecao na jednu tako općenitu mjeru prilagodbe pojedinca.

### *Kritički osvrt*

Iako su iz ovog istraživanja proizašli zanimljivi rezultati, postoje metodološki nedostaci koji umanjuju vrijednost dobivenih nalaza. Kao prvo, sudionici su bili studenti, koji ne mogu predstavljati opću populaciju. Naime, oni su u odnosu na opću populaciju u većoj mjeri psihički zdravi i prilagođeni, što se očituje u visokoj razini samopoštovanja, ali i u visokom pozitivnom i niskom negativnom perfekcionizmu u ukupnom uzorku. Samim time što studiraju posjeduju neke visoke ciljeve i teže ka njihovom ostvarivanju te se često susreću sa situacijama u kojima se od njih traži da ostvaruju tuđa, ali i svoja visoka očekivanja. To, naravno, utječe na dobivene rezultate, pa se ne oni mogu generalizirati na opću populaciju.

Sljedeći nedostatak je to što su mjere varijabli koje smo mi koristili temeljene ne osobnoj procjeni, stoga mogu biti neiskrene i pod utjecajem socijalnih očekivanja. Osoba se obično nastoji prikazati u pozitivnijem svjetlu, pa se može očekivati da takve mjere ne oslikavaju pravo stanje stvari. Mjerama perfekcionizma bi se mogla poboljšati valjanost tako da bi se uzele procjene i drugih ljudi. U ovom istraživanju se nismo odlučili na prikupljanje takvih podataka zbog složenosti takvog postupka. Također, korištene mjere su toliko općenite i zasnovane na subjektivnom doživljaju da ih je nemoguće mjeriti na objektivniji način osim procjenama. Osim toga, mogli smo koristiti i drugačije koncepcije samopoštovanja i zadovoljstva kvalitetom života. Naprimjer, globalno osobno samopoštovanje mogli smo dobiti kombinacijom mjera specifičnih aspekata samopoimanja, vezanih uz vlastiti izgled, akademski uspjeh, pripadnost skupini i slično. Mjeru zadovoljstva kvalitetom života smo mogli pak dobiti kombinacijom procjena zadovoljstva vezanih uz specifične domene života kao što su zadovoljstvo sobom, prijateljima, poslom, obitelji i slično. Mjerenjem varijabli na taj način možda bismo dobili značajnije razlike između grupa adaptivnih i neadaptivnih perfekcionista te neperfekcionista, ali to može biti cilj budućih istraživanja.



## ZAKLJUČCI

Cilj ovog istraživanja bio je ispitati kako su dimenzije pozitivnog i negativnog perfekcionizma povezane s mjerama samopoštovanja i zadovoljstva kvalitetom života, te utvrditi razlike u tim mjerama između grupa adaptivnih i neadaptivnih perfekcionista te neperfekcionista. U skladu s dobivenim rezultatima moguće je formulirati sljedeće zaključke:

1. Utvrđena je slaba pozitivna povezanost pozitivnog perfekcionizma sa samopoštovanjem ( $r = 0,11$ ), te znatno veća negativna povezanost negativnog perfekcionizma sa samopoštovanjem ( $r = -0,48$ ). Također, negativan perfekcionizam je negativno povezan sa zadovoljstvom kvalitetom života ( $r = -0,24$ ), dok između pozitivnog perfekcionizma i zadovoljstva kvalitetom života nije bilo povezanosti.

2. Pokazalo se da neadaptivni perfekcionista imaju statistički značajno niže samopoštovanje u odnosu na neperfekcionista i adaptivne perfekcionista, dok između adaptivnih perfekcionista i neperfekcionista ne postoji statistički značajna razlika u samopoštovanju.

3. Rezultati pokazuju da ne postoji značajna razlika između skupina adaptivnih i neadaptivnih perfekcionista te neperfekcionista u procjeni zadovoljstva kvalitetom života.

## LITERATURA

- Accordino, D.B, Accordino, M.P, Slaney, R.B. (2000). An investigation of perfectionism, mental health, achievement, and achievement motivation in adolescents. *Psychology in the Schools*, 37(6), 535-545.
- Ashby, J.S, Kottman, T, Schoen, E. (1998). Perfectionism and eating disorders reconsidered. *Journal of Mental Health Counseling*, 20(3), 261-271.
- Ashby, J.S. and Rice, K.G. (2002). Perfectionism, Dysfunctional Attitudes, and Self-Esteem: A Structural Equations Analysis. *Journal of Counseling and Development*, 80, 197-203.
- Beck, A.T, Rush, J, Shaw,B.F. and Eney, G. (1979). *Cognitive therapy of depression*. New York: The Guilford Press.
- Bieling, P., Israeli, A. L. and Antony, M. M. (2004). Is perfectionism good, bad, or both? Examining models of perfectionism construct. *Personality and Individual Differences*, 36(6), 1373-1385.
- Bradley, R.H. and Corwyn, R F. (2004). Life satisfaction among European American, African American, Chinese American, Mexican American, and Dominican American adolescents. *International Journal of Behavioral Development*, 28(5), 385-400.
- Burns, L.R. and Fedewa, B.A. (2005). Cognitive styles: links with perfectionistic thinking. *Personality and Individual Differences*, 38(1), 103-113.
- Creed, P.A, Muller, J. and Patton, W. (2003). Leaving high school: the influence and consequences for psychological well-being and career-related confidence. *Journal of Adolescence*, 26(3), 295-311.
- Cummins, R.A. (2003). Normative life satisfaction: Measurement issues and homeostatic model. *Social Indicators Research*, 64, 225-256.
- Cummins, R.A, Eckersley, R, Pallant, J, Van Vugt, J. and Misajon, R. (2003). Developing a national index of subjective wellbeing: The Australian Unity Wellbeing Index. *Social Indicators Research*, 64, 159-190.

- Fedewa, B.A, Burns, L.R. and Gomez, A.A. (2005). Positive and negative perfectionism and the shame/guilt distinction: adaptive and maladaptive characteristics. *Personality and Individual Differences*, 38(7), 1609-1619.
- Flett, G. L. and Hewitt, P. L. (2002). *Perfectionism. Theory, Research and Treatment*. Washington DC: APA.
- Frost, R.O, Heimberg, R.G, Holt, C.S, Mattia, J.I. and Neubauer, A.L. (1993). A comparison of two measures of perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 14(1), 119-126.
- Frost, R.O, Marten, P, Lahart, C. and Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14(5), 449-468.
- Gilman, R, Ashby, J.S, Sverko, D, Florell, D. and Varjas, K. (2005). The relationship between perfectionism and multidimensional life satisfaction among Croatian and American youth. *Personality and Individual Differences*, 39(1), 155-166.
- Gotwals, J.K, Dunn, J.G.H and Wayment, H.A. (2003). An Examination of Perfectionism and Self-Esteem in Intercollegiate Athletes. *Journal of Sport Behavior*, 26(1), 17-28.
- Haase, A.M. and Prapavessis, H. (2004). Assessing the factor structure and composition of the Positive and Negative Perfectionism Scale in sport. *Personality and Individual Differences*, 36(7), 1725-1740.
- Hong, S-M, Giannakopoulos, E. (1994). The relationship of the satisfaction with life to personality characteristics. *Journal of Psychology*, 128(5), 547-558.
- Jelić, M. (2003). *Provjera postavki teorije socijalnog identiteta na etničkim grupama*. Magistarski rad. Zagreb: Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta u Zagrebu.
- Lauri Korajlija, A. (2005). *Povezanost perfekcionizma i atribucijskog stila s depresivnošću i anksioznošću*. Magistarski rad. Zagreb: Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta u Zagrebu.
- Rice, K.G. and Slaney, R.B. (2002.). Clusters of Perfectionism: Two Studies of Emotional Adjustment and Academic Achievement. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 35, 35-48.

- Sassaroli, S. and Ruggiero, G.M. (2005). The Role of Stress in the Association between Low Self-Esteem, Perfectionism, and Worry, and Eating Disorders. *International Journal of Eating Disorders*, 37(2), 135-141.
- Slaney, R.B. and Ashby, J.S. (1996). Perfectionist: Study of a criterion group. *Journal of Counseling and Development*, 74 (4), 393-398.
- Slade, P.D. and Owens, R.G.(1998). A dual process model of perfectionism based on reinforcement theory. *Behavior Modification*, 22(3), 372-390.
- Soenens, B, Vansteenkiste, M, Luyten, P, Duriez B. and Goossens; L. (2005). Maladaptive perfectionistic self-representations: The mediational link between psychological control and adjustment. *Personality and Individual Differences*, 38(2), 487-498.
- Stoeber, J. and Otto, K. (u tisku). Positive Conceptions of Perfectionism: Approaches, Evidence, Challenges. *Personality and Social Psychology Review*.
- Terry-Short, L.A, Owens, R.G, Slade, P.D. and Dewey, M.E. (1995). Positive and Negative Perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 18(5), 663-668.