

# Dimenzije odgojnih i socijalizacijskih utjecaja na perfekcionizam adolescenata

---

**Kuzmanović, Karla**

**Master's thesis / Diplomski rad**

**2020**

*Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj:* **Josip Juraj Strossmayer University of Osijek, Faculty of Humanities and Social Sciences / Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku, Filozofski fakultet**

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:142:065500>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2024-11-26**



*Repository / Repozitorij:*

[FFOS-repository - Repository of the Faculty of Humanities and Social Sciences Osijek](#)



Sveučilište J.J. Strossmayera u Osijeku

Filozofski fakultet Osijek

Studij pedagogije i mađarskog jezika i književnosti

Karla Kuzmanović

**Dimenzije odgojnih i socijalizacijskih utjecaja na perfekcionizam  
adolescenata**

Diplomski rad

Mentor: izv. prof. dr. sc. Goran Livazović

Osijek, 2020.

Sveučilište J.J. Strossmayera u Osijeku  
Filozofski fakultet Osijek  
Odsjek za pedagogiju  
Studij pedagogije i mađarskog jezika i književnosti

Karla Kuzmanović

**Dimenzije odgojnih i socijalizacijskih utjecaja na perfekcionizam  
adolescenata**

Diplomski rad

Područje društvenih znanosti, polje pedagogija, grana socijalna pedagogija

Mentor: izv. prof. dr. sc. Goran Livazović

Osijek, 2020.

## IZJAVA

Izjavljujem s punom materijalnom i moralnom odgovornošću da sam ovaj rad samostalno napravila te da u njemu nema kopiranih ili prepisanih dijelova teksta tuđih radova, a da nisu označeni kao citati s napisanim izvorom odakle su preneseni.

Svojim vlastoručnim potpisom potvrđujem da sam suglasna da Filozofski fakultet Osijek trajno pohrani i javno objavi moj rad u internetskoj bazi završnih i diplomskih radova knjižnice Filozofskog fakulteta Osijek, knjižnice Sveučilišta Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku i Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu.

U Osijeku, 04. rujna 2020.

Karla Kuzmanović, 0122221115

(ime i prezime studenta, JMBAG)

## **Sažetak**

*Adolescencija je razdoblje u kojem su mladi najviše zaokupljeni time kako drugi vide njihov izgled, ponašanje, osobine i slično. Neki ljudi skloni su izgrađivanju loše slike o sebi jer ne uočavaju svoje pozitivne osobine. Neki imaju jednostavno previsoka očekivanja te kao cilj postavljaju savršenstvo što na kraju rezultira niskim samopoštovanjem. Autori definiraju perfekcionizam kao težnju za nepogrešivošću pri čemu su perfekcionista osobe koje žele biti savršene u svim područjima života. Cilj ovog istraživanja je ispitati povezanost sociodemografskih varijabli, obiteljskih i vršnjačkih odnosa, utjecaja medija i provođenja slobodnog vremena s izraženosti perfekcionizma kod studenata. Istraživanje je provedeno krajem travnja i početkom svibnja 2020. godine pomoću anketnog upitnika izrađenog putem Google obrasca. U istraživanju su sudjelovala 203 studenta Sveučilišta Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku pri čemu su ispitanice 134 djevojke (66%) i 69 mladića (34%). Raspon dobi ispitanika kreće se od 18 do 25 godina, a ispitanici su studenti Filozofskog, Ekonomskog, Medicinskog, Pravnog fakulteta, Fakulteta elektrotehnike, računarstva i informacijskih tehnologija te Kineziološkog fakulteta. U radu su utvrđene statistički značajne razlike prema spolu u odnosu na dimenzije perfekcionizma koje se odnose na roditeljska očekivanja, ( $p < 0,05$ ), osobne standarde ( $p < 0,05$ ) i sumnju u vlastitu izvedbu ( $p < 0,05$ ). Rezultati ovog istraživanja ukazuju na negativnu povezanost ( $p < 0,01$ ) perfekcionizma i kvalitete obiteljskih odnosa. Važno je imati na umu da je djetetova osobnost od velikog utjecaja pri razvoju perfekcionizma. S obzirom na roditeljski stil, obiteljsko okruženje, kulturalne uvjete i ostale okolinske čimbenike, neće svako dijete biti isto te neće razviti perfekcionizam kao osobinu. Ovo istraživanje i teorijska polazišta trebali bi pedagoškoj praksi približiti temu perfekcionizma te ukazati na potrebu oblikovanja preventivnih programa.*

**Ključne riječi:** *adolescencija, obitelj, perfekcionizam, vršnjaci*

## SADRŽAJ

I. UVOD .....	1
II. TEORIJSKA POLAZIŠTA .....	4
2.1. Društvene i osobne dimenzije perfekcionizma .....	4
2.2. Najvažnije dimenzije i faktori perfekcionizma .....	5
2.3. Obilježja adaptivnog i neadaptivnog perfekcionizma .....	6
2.4. Empirijska istraživanja perfekcionizma .....	7
2.4.1. Povezanost perfekcionizma sa poteškoćama u psihološkom funkcioniranju.....	7
2.5. Predisponirajući faktori povezani s razvojem perfekcionizma .....	9
2.5.1. Utjecaj kvalitete obiteljskih i vršnjačkih odnosa na perfekcionizam .....	9
2.5.3. Povezanost perfekcionizma i organizacije slobodnog vremena među adolescentima .....	12
2.5.4. Povezanost perfekcionizma i utjecaja medija među adolescentima.....	14
2.5.5. Povezanost perfekcionizma i subjektivnog doživljaja opće dobrobiti među adolescentima	15
2.5.6. Povezanost perfekcionizma i sklonosti rizičnim ponašanjima među adolescentima .....	16
III. METODOLOGIJA EMPIRIJSKOG ISTRAŽIVANJA .....	18
3.1. Cilj i problem istraživanja .....	18
3.2. Hipoteze .....	18
3.3. Sudionici.....	18
3.4. Instrumenti .....	18
3.5. Postupak .....	20
IV. REZULTATI.....	21
4.1. Sociodemografski podatci .....	21
4.2. Rezultati t-testa za nezavisne uzorke.....	21
4.3. Rezultati jednosmjerne analize varijance .....	23
4.4. Rezultati korelacijske analize.....	24
V. RASPRAVA.....	26
VI. ZAKLJUČAK .....	31
VII. LITERATURA .....	33
VIII. PRILOZI.....	40

## I. UVOD

Adolescencija je razdoblje pojedinca u kojem se događaju brojne promjene pri čemu dijete sazrijeva i postupno prelazi u odraslu dob. Malbašić (2012; prema Bojčić, 2016) navodi kako termin adolescencija dolazi od latinske riječi *adolescere*, koja znači rasti prema zrelosti. Adolescente se najčešće definira kao populaciju mladih ljudi u razdoblju života između puberteta i srednjih dvadesetih godina života (Livazović, 2011; prema Bojčić, 2016), iako neki autori, govoreći o prolongiranoj adolescenciji, završetak adolescencije datiraju i u tridesetu godinu (Lacković - Grgin, 2006; prema Bojčić, 2016). Naime, adolescencija je zanimljivo prijelazno razdoblje života koje donosi krucijalne zadatke i izazove čije prevladavanje ima važan utjecaj na daljnji rast i razvoj pojedinca. Pritom, specifični obrasci ponašanja i osobine (poput perfekcionizma) te informacije iz socijalne okoline (primjerice očekivanja roditelja) mogu doprinijeti cjelokupnom psihološkom funkcioniranju osobe (Bodrožić Selak, 2017).

Adolescencija je razdoblje u kojem su mladi najviše zaokupljeni time kako drugi vide njihov izgled, ponašanje, osobine i slično. Neki ljudi skloni su izgrađivanju loše slike o sebi jer ne uočavaju svoje pozitivne osobine. Neki imaju jednostavno previsoka očekivanja te kao cilj postavljaju savršenstvo što na kraju rezultira niskim samopoštovanjem (Živković, 2006; prema Štragelj, 2017). „S obzirom na to da se globalno samopoštovanje u adolescenciji uvelike temelji na slici tijela, ako je ona negativna, dolazi do niza negativnih osjećaja i vjerovanja o sebi.“ (Levine i Smolak, 2002; prema Erceg Jugović, 2012). Adolescenti se kroz društvene mreže sve više ugledavaju na svoje slavne uzore te ih idealiziraju što može voditi do smanjenog samopouzdanja. Retuširaju svoje fotografije kako bi bili prihvaćeniji i kako bi izgledali savršeno, iako su najčešće duboko u sebi nezadovoljni te zbog toga ulažu toliko vremena u prikazivanje sebe na što bolji način. Što mladima pokazuju društvene mreže, filmovi i influenceri<sup>1</sup>, ako ne to da se trebaju promovirati u najboljem mogućem svjetlu.

Krizna točka najveće društvene platforme na internetu je „iluzija idealnog“ (Keen, 2010; prema Raguž, 2018). Točnije, sadržaj koji ljudi postavljaju na društvene mreže, prije svega fotografije, najčešće predstavlja njihovu idealnu sliku, drugačiju od one stvarne. Kroz čitav taj splet vizualnih života trebali izgledati, čime dolazi do stvaranja iskrivljene slike o lijepom, a sve suprotno tim normama postaje neprihvatljivo (Raguž, 2018). Podatci pokazuju i slučajeve koji su završili smrtnim ishodom, a sve zarad popularnosti. Primjerice, u nacionalnom parku Plitvička jezera dosad

---

<sup>1</sup> influenceri: osobe koje mogu utjecati na poslovne ili kupovne odluke zbog svojeg ugleda, položaja ili veza te čije mišljenje i djelovanje ima veću težinu nego mišljenje njihovih kolega ili usporedivih skupina (dostupno na: <http://bolje.hr/rijec/influencer-gt-utjecajna-osoba-skupina-tvrtka/136/>; preuzeto: 31.08.2020.)

je, zbog „selfi-a<sup>2</sup>“, smrtno stradalo šestoro ljudi (Horvatek, 2018). Napretkom tehnologije ljudska populacija našla se u eri egocentrizma i izražene usmjerenosti na socijalno odobravanje.

Strah od propuštanja boljih životnih prilika oduvijek je prisutan kod ljudi, no pojavom društvenih mreža on postaje izraženiji nego ikad. Zbog konstantnog pogleda u „bolju“ stranu života poznanika, mnogi postaju žrtvama osjećaja nezadovoljstva vlastitim životom. Teorija samoodređenja jedna je od najčešćih teorija koja se koristi u konceptualizaciji Straha od nesudjelovanja ili propuštanja – Fear of Missing Out (FOMO). Pokret FOMO nameće članovima zapadnog društva pritisak da u virtualnom, ali i stvarnom svijetu, teže prikazivanju vlastite posebnosti i uronjenosti u suvremenu kulturu. FOMO je situacija u kojoj je pojedinac anksiozan ili zabrinut zbog propuštanja potencijalno zanimljivog iskustva koje se događa negdje drugdje. FOMO utječe na ponašanje pojedinaca prema uključivanju u mrežne aktivnosti. FOMO je oblik anksioznosti koji može doprinijeti povećanju uporabe digitalne tehnologije (Osemeahon i Agoyi, 2020). Otprilike 50% sudionika istraživanja na kanadskim sveučilištima izvijestilo je da je FOMO doživjelo barem jednom mjesečno, a 15% ispitanika izvijestilo je o FOMO iskustvima na tjednoj bazi. Na kraju semestra, oni koji su češće iskusili FOMO, izvijestili su o porastu negativnog utjecaja u odnosu na početak školske godine, kao i o povećanom stresu i manjku sna (Milyavskaya, Saffran, Hope i Koestner, 2018).

Za pedagoge i stručne suradnike srodnih zanimanja, od velike je važnosti biti upoznat s obilježjima perfekcionizma zbog gore navedenih aspekata ovog složenog fenomena. Adolescenti su osjetljiva populacija i u današnje vrijeme oni odrastaju pod snažnim pritiskom perfekcionizma što može škoditi razvoju vrijednosti i samopoštovanja za one mlade koji subjektivno smatraju da zaostaju u ispunjavanju standarda postignuća suvremenog svijeta. Također, to može voditi brojnim individualnim i socijalnim rizicima za takve mlade, od problema s ovisnostima do izolacije i samoće, pa čak i suicida u ekstremnim slučajevima subjektivnog neuspjeha.

Istraživanje teme perfekcionizma pedagozima daje pregled klasifikacije, obilježja i učestalosti određenih dimenzija i oblika perfekcionizma. Na taj način razvoj negativnih posljedica perfekcionizma može biti prepoznat na samom početku te se isti može spriječiti. Nadalje, za pedagogiju je ključno istraživanje rizičnih faktora koji uvjetuju razvoj perfekcionizma kako bi pedagozi mogli implementirati što kvalitetniji program prevencije koji je usmjeren skupinama rizičnim za razvoj perfekcionizma. Također, tema je značajna za pedagogijsku znanosti jer pedagog, kao stručni suradnik koji se susreće sa suvremenim izazovima inkulturacije mladih, ima potrebu praćenja najnovijih saznanja sa profesionalnog područja interesa. Sve to, naravno, s ciljem

---

<sup>2</sup> selfie: fotografija samoga sebe obično napravljena pomoću mobilnoga telefona (dostupno na: <http://rjecnik.neologizam.ffzg.unizg.hr/2016/10/25/selfie/>; preuzeto 30.08.2020.)



kritičkog razmišljanja i kreiranja inovativnih odgovora i rješenja na odgojno – obrazovne izazove današnjice.

## II. TEORIJSKA POLAZIŠTA

### 2.1. Društvene i osobne dimenzije perfekcionizma

Smatra se da je perfekcionizam stabilna crta ličnosti koja utječe na važna područja u životu pojedinca (Nordin-Bates, Hill, Cumming, Aujla i Redding, 2014; prema Andrijašević, 2018). Flett i Hewitt (2002) definirali su perfekcionizam kao težnju za nepogrešivošću pri čemu su perfekcionista osobe koje žele biti savršene u svim područjima života (Belavić, 2006). Rezultati istraživanja pokazuju da su za razvoj perfekcionizma najznačajnija razdoblja ranog djetinjstva i adolescencije (Flett i Hewitt, 2002). Perfekcionizam je u osnovi višedimenzionalan konstrukt koji se manifestira u obliku pretjerano visokih osobnih standarda, prekomjerne zabrinutosti oko vlastitih pogrešaka, sumnje u vlastitu izvedbu, prevelikog naglašavanja reda i organizacije te važnosti roditeljskih procjena i očekivanja (Piuk i Macuka, 2019).

Frost, Marten, Laharat i Rosenblate (1990) definiraju perfekcionizam kao "postavljanje pretjerano visokih standarda izvedbe u kombinaciji s tendencijom vršenja prekomjernog kritičkog samovrednovanja" (Anshel, Weatherby, Kang i Watson, 2009). Različite varijable mogu doprinijeti ranjivosti pojedinca za depresiju ili druge oblike patologije. Najčešće se takve varijable definiraju kao deficiti određenih karakteristika bitnih pojedincu prilikom samoprocjene vlastite adekvatnosti. Dok s jedne strane imamo klasične rizične faktore kao što su nedostatak samopoštovanja, socio-ekonomski status, razina obrazovanja, nekakav oblik traume, određene crte ličnosti i slično, s druge strane možemo izdvojiti i nešto specifičnije rizične faktore koji govore upravo o interindividualnim razlikama u percepciji. Jedan od takvih faktora je perfekcionizam (Dmitrović, 2015). Neki autori, kako navode Frost i DiBartolo (2002; prema Belavić, 2006), smatraju da je perfekcionizam povezan s negativnim emocionalnim doživljajem kao nadređenim pojmom koji uključuje anksioznost i depresiju. U trenucima kada perfekcionista ne uspijeva dostići postavljenu letvicu koju percipira kao visoko očekivanje nametnuto od strane okoline, on doživljava sram. Štoviše, osobe s takvom crtom tzv. društveno propisanog perfekcionizma ranjivije su od ostalih na češća i ponavljana iskustva srama (Tangney, 2002; prema Pupovac, 2017).

Još 30-tih godina prošlog stoljeća perfekcionizam se ustaljuje kao pojam koji opisuje osobu koja je zadovoljna jedino s najvišim standardima. Prve su se operacionalizacije perfekcionizma temeljile na pretpostavci da je perfekcionizam jednodimenzionalna neadaptivna osobina koja predstavlja faktor ranjivosti za velik broj psihičkih poremećaja. Perfekcionistačke težnje, kao obilježje abnormalnog doživljavanja i ponašanja, među prvima je operacionalizirao Freud (1926; prema Hill, McIntire i Bacharach, 1997; prema Greblo, 2012) navodeći ih kao jedan od simptoma opsesivnih neuroza kod kojih strogi superego nameće zahtjeve za superiornim postignućem i ponašanjem. Podrijetlo istraživanja perfekcionizma temeljeno je i na psihodinamskoj teoriji u

radovima Alfreda Adlera i Karena Horneyja. Horney (1950) je perfekcionizam opisao kao "tiraniju nužnosti" i smatrao je to izrazito neurotičnom dispozicijom ličnosti lišenom bilo kakvih pozitivnih aspekata. Za usporedbu, Adler je smatrao perfekcionizam "urođenom težnjom za savršenstvom, nešto bez čega bi život bio nezamisliv (Ansbacher i Ansbacher, 1956) ali pojedinci pokušavaju postići cilj savršenstva drugačije i njihovi se pojedinačni pokušaji mogu razlikovati po funkcionalnom i disfunkcionalnom ponašanju prema tom cilju (Akay-Sullivan i sur., 2016; prema Stoeber, 2018).

Devedesetih godina prošloga stoljeća povećani znanstvenoistraživački interes otkriva da je u ranim definicijama zahvaćen samo manji dio ovog kompleksnog fenomena te da je struktura perfekcionizma znatno složenije prirode (Gajšek, 2013). Početkom devedesetih godina dvije nezavisne skupine istraživača (Frost i sur., 1990; Hewitt i Flett, 1991a, 1991b) gotovo istodobno upozoravaju na potrebu za razlikovanjem većega broja kvalitativno različitih dimenzija perfekcionistačkih težnji, čime se otvara novo poglavlje u povijesti proučavanja perfekcionizma (Greblo, 2012).

## **2.2. Najvažnije dimenzije i faktori perfekcionizma**

Frost i sur. (1990), koji su prvi razvili mjeru posebno dizajniranu za procjenu dimenzije perfekcionizma u kliničkim i nekliničkim skupinama (Antony, Purdon, Huta i Swinson, 1998), definiraju perfekcionizam kao crtu ličnosti koja uključuje nekoliko dimenzija, a to su: pretjerana samokritičnost povezana s visokim osobnim standardima, sumnja u efikasnost vlastitih postupaka, pretjerana zabrinutost oko pogrešaka, pretjerana potreba za urednošću i organizacijom te potreba za zadovoljavanjem tuđih očekivanja (prvenstveno roditeljskih). Autori naglašavaju da su upravo pretjerana samokritičnost i usmjerenost na vlastite pogreške ono što perfekcionizam čini faktorom ranjivosti za različite psihičke poremećaje (Belavić, 2006).

Hewitt i Flett (1991) navode da se perfekcionizam sastoji od tri dimenzije: perfekcionizam očekivan od sebe, perfekcionizam očekivan od drugih i izvana očekivani perfekcionizam. Perfekcionizam očekivan od sebe uključuje postavljanje nerealno visokih ciljeva, sumnju u vlastite postupke te usmjerenost na pogreške i prošle neuspjehe. Perfekcionizam očekivan od drugih odnosi se na nerealna vjerovanja o sposobnostima drugih ljudi, visoka očekivanja od njih te vrlo strogo ocjenjivanje njihova uratka. Za izvana očekivani perfekcionizam karakteristično je da osoba percipira da joj drugi postavljaju nerealno visoke ciljeve. Takva vrsta perfekcionizma posljedica je straha od neuspjeha koji je povezan s negativnom evaluacijom i socijalnom anksioznošću (Belavić, 2006). Posljednja dimenzija perfekcionizma vezana je za vanjski lokus kontrole, psihološki pojam koji opisuje ponašanje osoba kojima je iznimno stalo do mišljenja drugih i okoline. Smatra se da pojedinac ima vanjski lokus kontrole ako percipira da je potkrepljenje koje se pojavilo nakon nekog

njegovog postupka bilo neovisno o tom postupku, odnosno da je rezultat sreće, slučajnosti, sudbine ili da je, pak, bilo pod kontrolom značajnih drugih (Rotter, 1966). Istraživanja također potvrđuju da osobe s izraženim eksternalnim lokusom kontrole koriste manje na problem usmjerene tehnike suočavanja te češće izvještavaju o samookrivljanju, spavanju, gledanju televizije ili jedenju kao strategijama suočavanja (Horner, 1996; prema Vuković, 2015).

Hamachek (1978) razlikuje normalni i neurotski perfekcionizam. Normalni je perfekcionizam definirao kao težnju za postavljanjem realnih i ostvarivih ciljeva koja vodi do osjećaja zadovoljstva te do povećanja samopoštovanja, dok se neurotski perfekcionizam odnosi na postavljanje ekstremno visokih ciljeva pri čemu je osoba motivirana strahom od neuspjeha i zabrinuta mogućnošću razočaranja okoline zbog čega izostaje osjećaj zadovoljstva (Erceg Jugović i Lauri Korajlija 2012).

Novije podjele svrstavaju perfekcionizam na adaptivni i neadaptivni, poznatiji kao dualni proces perfekcionizma (Slade i Owens, 1998; prema Kung i Chan, 2014). Adaptivni perfekcionizam se sagledava kao prednost pojedinca dok neadaptivni predviđa neadaptivno ponašanje i doživljavanje. Razlika između adaptivnog i neadaptivnog perfekcionizma ili pozitivnog i negativnog perfekcionizma, temelji se na Skinnerovom biheviorizmu čija je glavna postavka prihvaćanje osjećaja i misli kao znanstveno popustljivih značajki (Kung i Chan, 2014; prema Dmitrović, 2015). Samim time važno je jasno razlikovati pozitivne i negativne aspekte perfekcionizma. Lo Cicero i Ashby (2000) utvrdili su da adaptivni perfekcionista (visoki perfekcionistački standardi, niski osjećaj odstupanja) pokazuju značajno veće razine opće samoefikasnosti nego ujedno neprilagođeni perfekcionista (visoki standardi, visoki osjećaj odstupanja) te neperfekcionista (niski standardi) (Stoeber, Hutchfield i Wood, 2008). Pristup temeljen na grupama razlikuje dvije skupine perfekcionista, adaptivne i neadaptivne perfekcionista, od neperfekcionista. Obje se skupine perfekcionista razlikuju od neperfekcionista po višim rezultatima na dimenziji perfekcionistačke pozitivne težnje, dok se adaptivni i neadaptivni perfekcionista razlikuju po negativnoj perfekcionistačkoj zabrinutosti koja je značajno viša kod neadaptivnih u odnosu na adaptivne perfekcionista (Ashby, Kottman i Schoen, 1998; Ashby i Rice, 2002; prema Erceg, 2007).

### **2.3. Obilježja adaptivnog i neadaptivnog perfekcionizma**

Adaptivni perfekcionizam povezan je s različitim pozitivnim ishodima, uključujući: zadovoljstvo životom, ekstraverziju, savjesnost, ustrajnost, uspješnost na ispitima (Bieling, Israeli, Smith i Antony, 2003; Chang, Watkin i Banks, 2004; Parker i Stumpf, 1995; Stumpf i Parker, 2000; prema Idžanović, 2016). Nadalje, pozitivne karakteristike perfekcionizma su i visoki uspjeh, adaptivno suočavanje i savjesnost. Adaptivni perfekcionizam povezujemo s poboljšanjem vlastitih izvedbi i postizanjem zacrtanih ciljeva (Di Schiena, Luminet, Philippot i Douilliez, 2012). Adaptivne

perfekcionista motivira postignuće i uspjeh, oni provode razne aktivnosti jer žele napredovati i učiti. Izrazito su motivirani da budu savršeni, imaju snažnu radnu etiku i tendenciju da radije uče i rade na zadacima nego prokrastiniraju<sup>3</sup> (Idžanović, 2016).

Istraživanja također potvrđuju kako je adaptivni perfekcionizam povezan s boljim školskim uspjehom, dok se obilježja neadaptivnog perfekcionizma povezuju s lošijim (Shim, Rubenstein i Drapeau, 2016; prema Piuk i Macuka, 2019). Adolescenti koji imaju visoko izražen perfekcionizam češće su anksiozni zbog škole, obuzima ih osjećaj panike te osjećaju tjelesne tegobe (Damian, Negru-Subtirica, Stoeber i Băban 2017). Neadaptivni perfekcionizam karakterizira pretjerana opterećenost svojim ponašanjem i analizom istog te pretjerana briga o kriticismu i očekivanjima drugih ljudi. Također, on potiče osjećaj neuravnoteženosti između očekivanja i rezultata, brige oko pogrešaka i tuđih očekivanja te straha od uvjetovanosti prihvatanja savršenim izvedbama. Ova mjera pokazuje povezanost s neprilagođenošću, negativnim afektom, niskim samopoštovanjem i niskom samoefikašnošću (Stoeber i sur., 2008). Neadaptivne perfekcionista motivira strah od neuspjeha i briga o tome što će drugi reći ukoliko oni ne zadovolje očekivanja. Također, izbjegavaju određene situacije, na primjer, odbijaju izreći odgovor osim ako nisu u potpunosti sigurni u njega te prokrastiniraju u većoj mjeri (Idžanović, 2016). Vjerodostojan razlog zbog kojeg negativni perfekcionizam dovodi do neprilagođenog ponašanja jest činjenica da ne mogu nikada biti sigurni da neće naići na pogreške koje će dovesti do neuspjeha (Kung i Chan, 2014; prema Dmitrović, 2015).

## **2.4. Empirijska istraživanja perfekcionizma**

### **2.4.1. Povezanost perfekcionizma sa poteškoćama u psihološkom funkcioniranju**

U istraživanjima provedenim u okviru neadaptivnog koncepta perfekcionizma utvrđena je visoka povezanost perfekcionizma s raznim oblicima psihopatologije kao što su poremećaji hranjenja, anksioznost, opsesivno-kompulzivni poremećaj i depresija (Hewitt, Mittelstaedt i Wollert, 1989; Rasmussen i Eisen, 1992; Thompson, Berg i Shatford, 1987; prema Stoeber i Otto, 2006). Cox i suradnici (2001) pokazali su statistički značajnu povezanost između perfekcionizma i anksiozne osjetljivosti gdje su bila previše visoka očekivanja od samog sebe i to na grupi depresivnih i anksioznih ispitanika. Zatim, Flett, Green i Hewitt (2004) pokazali su povezanost između perfekcionizma i anksioznosti. Konkretno, na uzorku studenata i studentica dobivena je statistički značajna povezanost između straha od gubitka kognitivne kontrole i perfekcionistačkih kognicija (odnosi se na negativne opsesivne misli oko vlastitih pogrešaka) (Oppenheim, 2014).

---

<sup>3</sup> prokrastinacija - oblik ponašanja koje karakterizira odlaganje obaveza, zadataka i akcija za kasnije

Teorija izbjegavanja Heathertona i Baumeistera (1991) pretpostavlja da osobe sklone prejedanju, sebe procjenjuju prema visoko postavljenim standardima i nedostižnim idealima, koji predstavljaju središnje komponente perfekcionizma. Osobe su nezadovoljne sobom, a svijest o vlastitim nedostacima generira neugodna raspoloženja koja zatim pokušavaju izbjeći prejedanjem (Pokrajac – Bulian, Tkalčić, Kardum, Šajina i Kukić, 2009). Neadaptivni perfekcionizam povezan je s anksioznošću, depresijom, neuroticizmom i suicidalnosti (Bieling i sur., 2004; Enns i sur., 2001; prema Idžanović, 2016). Također, povezan je s niskom razinom vještine odlučivanja (Harris i sur., 2008; prema Black i Reynolds, 2013).

Model u istraživanju Harrisa i sur. (2008; prema Black i Reynolds, 2013) ukazuje nam kako ruminacije<sup>4</sup> djeluju medijacijski u vezi između neadaptivnog perfekcionizma i depresivnih simptoma. Studenti koji postižu više rezultate na neadaptivnom perfekcionizmu izvješćuju o višim razinama depresivnih simptoma putem mehanizma ruminacija (Dmitrović, 2015). Biološka osnova i greške u ranom razvoju u kombinaciji s preizraženim određenim dimenzijama ličnosti kao što su impulzivnost, perfekcionizam i osobito narcističke crte, predisponiraju pojedinca za suicid (Pupovac, 2017).

Kontrast između predodžbe o idealnom tjelesnom izgledu i trenutne tjelesne figure može predstavljati izvor psihičkog pritiska. Stroge medijske norme vitkosti tu su se pokazale kao najvažniji čimbenik koji pojačava nezadovoljstvo djevojaka vlastitim izgledom. Levine i Smolak (2002; prema Pokrajac-Bulian, Stubbs i Ambrosi-Randić, 2004) također navode da postoje značajne spolne razlike u slici tijela te da su adolescentice te koje češće razmišljaju i procjenjuju svoje tijelo te izražavaju negativnije emocije o pojedinim dijelovima (Štragelj, 2017).

U prilog ovim tvrdnjama govori i istraživanje Livazovića i Mudrinić (2017), koje je utvrdilo značajnu razliku u stavovima o vlastitom tjelesnom izgledu s obzirom na spol, pri čemu djevojke iskazuju veće nezadovoljstvo vlastitim tjelesnim izgledom ( $p < ,001$ ). Rezultati pokazuju da se 22,5% adolescentica često ili uvijek osjeća nezadovoljno vlastitim tijelom. Nadalje, utvrđena je statistički značajna razlika s obzirom na spol na varijablama nezadovoljstvo tijelom ( $p < ,001$ ), ponašanja povezana s anoreksijom ( $p < ,001$ ), ponašanja povezana s bulimijom ( $p < ,01$ ) te ponašanja povezana s prejedanjem ( $p < ,05$ ), pri čemu su ona u većoj mjeri prisutna kod djevojaka nego kod mladića (Livazović i Mudrinić, 2017).

---

<sup>4</sup> ruminacija – ponovno razmišljanje o nečemu

## **2.5. Predisponirajući faktori povezani s razvojem perfekcionizma**

Prema integrativnom modelu perfekcionizma, kojeg predlažu Flett i sur. (2002), postoji veći broj različitih činitelja koji mogu dovesti do razvoja perfekcionizma. Tako se perfekcionizam razvija pod utjecajem vanjskih čimbenika (obiteljski i okolinski utjecaji) i osobnih čimbenika (temperament djeteta, privrženost). Razlike u izraženosti ovih čimbenika dovode do različito razvijenih dimenzija perfekcionizma (Belavić, 2006).

### **2.5.1. Utjecaj kvalitete obiteljskih i vršnjačkih odnosa na perfekcionizam**

Obitelj je temeljna i primarna instanca odgoja i socijalizacije kojoj dijete stječe prva iskustva o svijetu i okolini. Dakle, obitelj kao preduvjet odgojnih utjecaja u životu čovjeka predstavlja ishodišnu točku svake daljnje društvene aktivnosti (Livazović, 2011). Specifična je faza razvoja obitelji ona u kojoj adolescent i ostatak obitelji dobivaju nove zadatke i uloge (Lacković-Grgin, 2006). U adolescenciji se utjecaj roditelja i obitelji mijenja te raste utjecaj vršnjaka (Biti i sur., 1986; Berk, 2008; Lacković-Grgin, 2006; Klarin, 2004; Gudjons, 1994; prema Livazović, 2018). Uloga roditelja mijenja se jer mladi razvijaju identitet te se žele osamostaliti od obitelji, iako žele zadržati povezanost, što zbunjuje i mlade i njihove roditelje. Naime, roditelji u razdoblju adolescencije moraju promijeniti odnos prema djetetu, odnosno pomiriti se s činjenicom da dolazi do osamostaljivanja, ali i istovremeno usmjeravati ponašanje adolescenata i djelovati odgojno (Livazović, 2018).

Frost i sur. (1990) naglasili su važnost percepcije roditeljskih očekivanja i kriticizma, kao dimenzije perfekcionizma, u razvoju ove osobine. Percipirani roditeljski kriticizam snažan je prediktor zabrinutosti zbog pogrešaka i sumnje u vlastite sposobnosti, dok su percipirana roditeljska očekivanja pozitivno povezana s osobnim standardima. Pojedinci koji roditeljska očekivanja i kriticizam percipiraju na vrlo visokoj razini češće razvijaju neurotski perfekcionizam (visoka zabrinutost zbog pogrešaka, sumnja u vlastite sposobnosti i niži osobni standardi). S druge strane, mladi koji su razvili adaptivni perfekcionizam, imaju nižu razinu zabrinutosti zbog pogrešaka i sumnje u vlastite sposobnosti te visoke, ali razumne osobne standarde. Isti ti pojedinci percipiraju roditeljski kriticizam na nižoj razini i roditeljska očekivanja kao umjerena (McArdle i Duda, 2008; prema Bulog, 2014).

Roditelji koji se odnose s velikom strogošću i kriticizmom prema svojoj djeci, ne samo da pogoduju pojavi neurotskog perfekcionizma, nego i pojavi neugodnih afekata poput srama i osjećaja inferiornosti te niskog samovrednovanja (Hollender, 1965; Missildine, 1963; Pacht, 1984; prema McArdle i Duda, 2008; prema Bulog, 2014). U istraživanjima neurotskog perfekcionizma pronađena je pozitivna povezanost između roditeljskog kriticizma, samopoštovanja i samovrednovanja dok isto ne vrijedi i za roditeljska očekivanja (Rice i sur., 1996; prema McArdle

i Duda, 2008; prema Bulog, 2014). To je razumljivo s obzirom da roditeljska očekivanja mogu biti percipirana na različite načine. Primjerice, djeca ih često svojevolumno prihvaćaju ukoliko se roditelji ponašaju podržavajuće i nekritizirajuće. Štoviše, ovakav oblik ponašanja može pozitivno utjecati na samopoštovanje (Bulog, 2014).

Erceg (2014) je istraživala povezanost obrazovnih očekivanja i aspiracija te dječjih procjena ponašanja roditelja s pojedinim dimenzijama perfekcionizma djeteta. Rezultati su pokazali da što roditelji imaju veća očekivanja od djeteta, to je dijete više usmjereno na organizaciju i red u svom funkcioniranju i u skladu s očekivanjima roditelja postavlja sebi vrlo visoke standarde. Nadalje, ukoliko roditelji na djetetove pogreške odgovaraju kritikom, kaznama i nedostatkom prihvaćanja, dijete razvija neadekvatnu težnju za savršenstvom koja je glavna karakteristika maladaptivnog perfekcionizma.

Sutlović i Raboteg – Šarić (2016) provodile su istraživanje s ciljem utvrđivanja u kolikoj je mjeri kvaliteta privrženosti roditeljima povezana s različitim aspektima perfekcionizma kod adolescenata. Rezultati su pokazali da su privrženost majci i ocu značajni negativni prediktori ukupnog perfekcionizma i neadaptivnih dimenzija perfekcionizma (zabrinutost zbog pogrešaka i sumnja u vlastitu izvedbu, roditeljska očekivanja i prigovaranja) te značajni pozitivni prediktori adaptivne dimenzije perfekcionizma (organiziranost).

Osim obitelji, velik utjecaj na psihosocijalni razvoj mladih imaju i vršnjačke interakcije. Gudjons (1994) ističe da se vršnjačke grupe temelje na suprotnosti prema školi i obitelji te dobrovoljnom sudioništvu, kao izraz svojevrsnog bunta prema postojećim pravilima, strukturi i vrijednostima okoline koju se kritički promatra. Osim sigurnosti, adolescentima šire grupe pružaju i osjećaj samouvjerenosti i važnosti, stoga je konformiranje i identifikacija s grupom izražena. Pružaju i prigodu stjecanja različitih iskustava, znanja o sebi i drugima, kao i eksperimentiranja s različitim identitetima kojima stječu sposobnost razumijevanja i procjenjivanja sebe i drugih. Spolno homogene skupine vršnjaka postaju heterogene, a prisutni su socijalni fenomeni poput solidarnosti, konformizma i grupnog pritiska (Livazović, 2018).

U suvremenoj se literaturi nailazi na različito definiranje pojma utjecaj vršnjaka i vršnjački pritisak. Pojedini autori (Kiran-Esen, 2003; Sim i Koh, 2003) smatraju kako je svaki utjecaj vršnjaka zapravo vršnjački pritisak te definiraju vršnjački pritisak kao nagovaranje i poticanje osobe na određene radnje, ističući kako taj pritisak može biti direktan i indirektan, pri čemu kod indirektnog pritiska osoba nije niti svjesna da je pod utjecajem vršnjaka. Neki drugi autori (McIntosh, MacDonald i NcKeganey, 2003; Urberg i sur., 2003) smatraju kako pojam vršnjački pritisak



predstavlja direktno vršnjačko poticanje, nagovaranje ili prijetnju za manifestiranje određenog ponašanja, dok je sve ostalo utjecaj (Lebedina Manzoni, Lotar i Ricijaš, 2008).

Prema teoriji socijalne usporedbe, ljudi koriste socijalne standarde i druge ljude kako bi procijenili sebe jer se većina stavova, mišljenja i sposobnosti ne može provjeriti objektivnim, nesocijalnim sredstvima (Festinger, 1954; Goodman, 2005; prema Sheldon, 2010). Perfekcionisti često imaju nisko samopouzdanje i zabrinuti su zbog vlastitog izgleda. Ta je zabrinutost veća ukoliko su pod velikim pritiskom okoline. U skladu s tim, kao savršeni standard postavljaju si model kojeg su vidjeli u okolini (Sheldon, 2010; prema Bulog, 2014). Naime, uobičajeno je mišljenje da osjećaj prihvaćenosti od vršnjaka i bolji odnosi s vršnjacima ublažavaju potrebu za konformiranjem idealu mršavosti (Stice i sur., 2002.). No istraživanja također pokazuju da mladi počinju manifestirati neke od odstupajućih navika hranjenja kako bi ih vršnjaci bolje prihvatili (Oliver i Thelen, 1996; prema Livazović i Ručević, 2012).

Integrativni model kojeg predlažu Flett i Hewitt (2002) kaže da se perfekcionizam razvija pod utjecajem dva skupa faktora: vanjski faktori (roditeljski utjecaj i okolinski utjecaji) i osobni faktori (temperament, privrženost) te da razlike u njihovoj izraženosti dovode do različito razvijenih pojedinih dimenzija perfekcionizma. Iako roditeljski stil odgoja ima važnu ulogu u razvoju perfekcionizma, autori smatraju da je potrebno u obzir uzeti i ulogu drugih važnih osoba u životu djeteta (vršnjaci i nastavnici) kao i socio-kulturalne faktore koji potiču perfekcionizam (Kapetanović, 2008).

### **2.5.2. Povezanost perfekcionizma i suočavanja s ispitnom situacijom među adolescentima**

U suvremenom društvu i svakodnevnom životu često smo izloženi različitim situacijama ispitivanja, testiranja te provjere sposobnosti i znanja, a o kojima u određenoj mjeri ovisi naša budućnost. Gotovo da nema osobe koja se u životu nije barem jednom susrela s nekim oblikom ispitivanja ili testiranja u školi, na fakultetu, u situacijama profesionalne orijentacije i selekcije ili na radnom mjestu. Kod nekih se osoba u takvim situacijama može javljati ispitna anksioznost (Erceg, 2007). Ispitna anksioznost kao stanje predstavlja prolazni doživljaj anksioznosti koji se javlja kad pojedinac percipira stvarne ili zamišljene podražaje vezane uz situacije ispitivanja kao prijeteće ili opasne te na njih reagira napetošću, aktivacijom autonomnoga živčanog sustava i zabrinutošću. Intenzitet anksiozne reakcije ovisi primjerice o tipu ispitnih pitanja, vrsti ispita (pismeni ili usmeni ispit), znanju i općoj sklonosti studenta za ispitivano područje te pripremljenosti za ispit (Spielberger i Vagg, 1995; prema Erceg, 2007).

Jedna od karakteristika visoko ispitno anksioznih osoba je izražena sklonost ka izbjegavanju neuspjeha u čijoj je osnovi strah od neuspjeha (Bryan, Sonnefeld i Grabowski, 1983), što se u

određenoj mjeri preklapa s neadaptivnim perfekcionizmom (Rice i Aldea, 2006; prema Erceg Jugović i Lauri Korajlija, 2012). Učenici koji vjeruju da im je nametnuti pritisak prevelik te da ne mogu ostvariti očekivanja i postići zamišljene akademske ciljeve, odnosno učenici koji iskazuju visoku razinu perfekcionizma, posebno onog društveno propisanog, doživljavaju viši stupanj depresije i anksioznosti te na kraju postižu niže rezultate na kraju polugodišta (Arthur i Hayward, 1997; prema Kolić-Vehovec i Rončević, 2003). Studenti koji pokazuju više razine perfekcionizma, posebno oni koji osjećaju nesigurnost u vezi s kvalitetom svojih postupaka i koji su zabrinuti zbog eventualnih grešaka, očekivanja i kritike roditelja, izvještavaju o više anksioznih simptoma u istraživanjima (Kurtović, 2013).

### **2.5.3. Povezanost perfekcionizma i organizacije slobodnog vremena među adolescentima**

Premda pri definiranju pojma „slobodno vrijeme“ postoje različita tumačenja, većina autora kao njegove konstitutivne oznake ističu vrijeme izvan profesionalnih, društvenih i obiteljskih obveza te fizioloških (životnih) potreba, zatim slobodno raspolaganje preostalim slobodnim vremenom i, naposljetku, korištenje njegovih pozitivnih društvenih sadržaja za odmor, razonodu, obrazovanje, kulturno usavršavanje i razvoj ličnosti uopće (Janković, 1973; prema Livazović, 2018).

U istraživanjima se pokazalo da sveukupni perfekcionizam nije bio povezan sa životnim zadovoljstvom, niti s perfekcionizmom u nekoj od životnih uloga (npr. karijera, obitelj), osim uloge slobodnog vremena. Pojedinci koji su izrazili veći perfekcionizam unutar varijable slobodnog vremena, bili su manje zadovoljni svojim životom u cjelini. Ovi rezultati podupiru prošla istraživanja koja su pokazala da perfekcionista osjećaju manje slobode, uživanja i sudjelovanja u slobodnim aktivnostima u odnosu na ljude koji nisu perfekcionista (Ashby, 1999). Oni sa perfekcionistačkim sklonostima mogu pristupiti slobodnim aktivnostima s tako visokim standardima da isti umanjuju užitek u aktivnostima. Takvim osobama važno je pronaći opuštajuće aktivnosti u slobodno vrijeme u kojima mogu uživati bez osjećaja pritiska. Prikladne aktivnosti bile bi one koje uključuju kreativnost te one koje nemaju pobjednika ili gubitnika (Perrone – McGovern, Jackson, Wright, Ksiazak i Perrone 2007).

Perfekcionizam može utjecati na čovjekovu sposobnost uživanja u slobodnim aktivnostima i rekreaciji. Također, nekim ljudima može biti gotovo nemoguće uključiti se u te aktivnosti. Za ljude koji imaju vrlo visoke standarde u drugim područjima (kao što je posao), može biti vrlo teško naći vremena za nešto ugodno što nije povezano s poslom (Antony i Swinson, 2009).

Istraživanja pokazuju (Larson & Verma, 1999; Gilman, 2001; Raboteg - Šarić i sur. 2002) da dobro strukturirano i društveno nadzirano slobodno vrijeme mladih rezultira pozitivnim i društveno prihvatljivim oblicima ponašanja mladih koji doprinose razvoju zdrave, samosvjesne i zadovoljne osobnosti pojedinca i obratno. Pozitivno korištenje slobodnog vremena pruža mogućnosti

kompletiranja ličnosti, pozitivno utječe na zdravlje, fizički i mentalni razvoj, na pozitivno oblikovanje karaktera, na kreativnost ličnosti i stvaranje bogatijeg sadržaja života (Tomić i Hasanović, 2007; prema Karović, 2018).

Karović (2018) navodi kako istraživanja u Srbiji pokazuju da mladi 73% vremena provedu u pasivnim aktivnostima. Mladi SAD-a slobodno vrijeme provode pasivno: četiri sata dnevno slušaju glazbu i dva sata gledaju televiziju (Leming, 1987; prema: Arnett, 1995). Gledanje TV programa i slušanje glazbe je najčešća aktivnost slobodnog vremena i mladih Hrvatske i Slovenije (Miliša i sur., 2004; Vrkić-Dimić, 2005; Mlinarević, Miliša i Proroković, 2007; Ilišin, 2007; Miliša i Milačić, 2010; Peruško Čulek, 1999, Košir Zgrabljic i Ranfl, 1999). U prilog ovakvim rezultatima govori i novije istraživanje Livazovića i Kakuk (2019), koje također ukazuje da kod mladih u slobodnom vremenu prevladavaju pretežno pasivne medijske aktivnosti, ali vrijeme više provode na društvenim mrežama, pretražujući internet i igrajući računalne igrice. Autori ističu da mladi kao aktivnost u slobodnom vremenu najčešće odabiru aktivnosti koje osnažuju komunikaciju i razmjenu informacija, ali i istaknut oblik zabave. Istovremeno, zanimljivo je da sudionici vrlo rijetko izlaze u kafiće ili klubove, kao i izostanak prakticiranja šetnji ili boravka u parku. S jedne strane, moguće je da zbog veće sklonosti medijima i komunikaciji društvenim mrežama mladi više nemaju potrebu toliko često izlaziti kako bi ostali dijelom kulture vlastitih vršnjaka (Livazović i Kakuk, 2019).

Nove tehnologije otvorile su jedinstvene i radikalno nove mogućnosti te na inovativan način preobrazile svakodnevnicu i komunikaciju pojedinca i društva te time njegov rad i slobodno vrijeme. Glavni problem slobodnog vremena nije njegova količina već njegova kakvoća i kultura provođenja. S pedagoškog gledišta ono mora biti osmišljeno, smisljeno oblikovano i organizirano tako da omogući pojedincu da se bavi kulturnim i vrijednim djelatnostima koje ga potvrđuju i sve više jačaju u njegovoj čovječnosti (Vukasović, 2000; prema Karović, 2018). Kad se perfekcionista bave slobodnim aktivnostima, primjerice igranjem golfa ili pečenjem, oni ih pretvaraju u natjecanje ili potragu za boljom izvedbom. Vođeni strahom i niskim samopouzdanjem, moraju dokazati svoju vrijednost, pa tako čak i hobiji i zabavne aktivnosti postaju natjecateljski i usmjereni. Pretpostavimo li da su perfekcionista poput radnih konja (a mnogi to i jesu), djeluje kontradiktorno da se bore i sa odgađanjem obveza. Ali prokrastinacija je, poput perfekcionizma, ukorijenjena u strahu - strahu od neuspjeha ili neadekvatnosti, konkretno strahu od toga da ne rade dobar posao ili pak ne znaju kako nešto učiniti. Zaključno, mnogim perfekcionista je teško započeti ili dovršiti zadatke, osim ako nisu sigurni u svoju izvrsnost (Martin, 2019).

#### **2.5.4. Povezanost perfekcionizma i utjecaja medija među adolescentima**

Mediji, kao socijalno zrcalo koje je nepresušan izvor informacija, znanja i pokazatelja o civilizacijskoj razini suvremenog svijeta, danas svakom čovjeku od njegovih najranijih dana omogućavaju uvid u pozitivne, društveno poželjne i uspješne, ali i stigmatizirajuće, nepoželjne i negativne aspekte života različitih kultura, društvenih zajednica ili pojedinaca. Mediji, dakle, predstavljaju modele i referentni okvir društvene orijentacije kojim usmjeravamo kvalitativne značajke vlastitih stilova ponašanja (Livazović, 2013).

Mediji utječu na razmišljanja pojedinaca i mijenjaju njihovo mišljenje (Yang, 2012). Oni su predmet utjecaja na zadovoljstvo izgledom korištenjem procesa društvene korelacije i društvene usporedbe (Lew, Mann, Myers, Taylor i Bower, 2007; Tiggemann i McGill, 2004), a kao što je ranije u ovom radu navedeno, briga o izgledu tijela dodatno je povezana s perfekcionizmom (Wade i Tiggemann, 2013; prema Fioravanti, Flett, Hewitt, Rugai i Casale, 2020). Perfekcionizam se smatra rizičnim faktorom za utvrđivanje problema sa slikom tijela, iskrivljenjem slike tijela i nezadovoljstvom tijela. Društveno propisani perfekcionizam ima utjecaja na problematično korištenje internetskih komunikacijskih usluga, zbog straha od negativne procjene okoline (Fioravanti i sur., 2020).

Svojim istraživanjem Kavur (2012) potvrđuje hipotezu da učenici s izrečenom negativnom pedagoškom mjerom provode više vremena na internetu od učenika s izrečenom pozitivnom pedagoškom mjerom. Tvrdi da su učenici s izrečenom negativnom mjerom skloni čestom provjeravanju Facebook profila, manje spavaju zbog noćnih sati provedenih na internetu te se osjećaju bezvoljno i nervozno kada nemaju pristup internetu. Takvi učenici se većinom ne zamaraju školskim obvezama i nemaju razvijene organizacije sposobnosti što povećava mogućnost razvijanja bilo kakvih ovisnosti te izostaju pozitivna potkrepljenja u njihovoj okolini (Kavur, 2012).

Livazović (2012) je istraživao povezanost medija i rizičnih ponašanja adolescenata. Rezultati su ukazali da su zabavni sadržaji u medijima pozitivni prediktori rizičnom seksualnom ponašanju ( $p < ,05$ ), ovisnosti o medijima ( $p < ,01$ ) i strahu od okoline ( $p < ,01$ ). Kao moguće objašnjenje ovog rezultata, autor ističe činjenicu da su zabavni sadržaji, dakle, glazbeni spotovi, humoristične serije za mlade, reality emisije, reklame, komedije i drugi filmovi za mlade prepuni različitih seksualno ambivalentnih, stereotipno profiliranih i drugih, po mlade razvojno upitnih, predodžbi i poruka.

Mediji imaju presudnu ulogu pri posredovanju društveno poželjnih modela življenja kojima oblikuju spoznaje mladih o svijetu i socijalnoj okolini. Stoga istraživanje medija promatramo u kontekstu ambivalentnosti odnosa teorije izravnih učinaka (direct effects), koja proučava odnos

medijskog sadržaja i ponašanje primatelja te je usmjerena na prevladavajuće negativne učinke; te teorije ograničenih učinaka (limited effects), koja kritikom prethodne teorije polazi od toga kako su utjecaji medija posredovani različitim socijalnim odnosima koji utječu na kontrolu, filtriranje i interpretiranje medijskoga iskustva i usmjerava se i na moguće pozitivne pokazatelje (McQuail, 1997, prema Ilišin, 2001; prema Livazović, 2009). Potencijalni pozitivni aspekti upotrebe medija odnose se na učenje i obrazovanje, kao i na procese poput socijalne interakcije, formiranja identiteta i kulturnog iskustva. Očito "neprikladni" sadržaji također mogu pružiti vrijedne mogućnosti za učenje. Ipak, rezultati su evidentni jer sve više djece postaje ovisnicima o medijima, razvijaju se i žive kroz virtualni identitet i postaju sve ovisniji o velikoj kolektivnoj svijesti informacijskog doba koju danas svi znamo kao Internet (Livazović, 2018).

### **2.5.5. Povezanost perfekcionizma i subjektivnog doživljaja opće dobrobiti među adolescentima**

Područje istraživanja subjektivne dobrobiti podrazumijeva znanstvenu analizu načina na koji ljudi procjenjuju svoj život – kratkoročno i dugoročno. Takve su procjene ujedno afektivne (uključuju raspoloženja i emocionalne reakcije na događaje i situacije) i kognitivne (podrazumijevaju subjektivne zaključke o općem zadovoljstvu životom, kao i zadovoljstvu pojedinim područjima života, npr. zdravlje, posao, socijalni odnosi) (Diener i sur., 2003.a; prema Tadić, 2008). Termin „subjektivna dobrobit“ prvi je upotrijebio Diener 1984. godine u pokušaju razumijevanja ljudske evaluacije kvalitete života, uključujući kognitivne prosudbe i emocionalne reakcije (Diener, Suh i Oishi, 1997; prema Tadić, 2008).

Podatci koji upućuju na velike prednosti doživljavanja pozitivnih emocija najbolje ilustriraju važnost istraživanja subjektivne dobrobiti. Naime, u literaturi stalno nalazimo povezanost subjektivne dobrobiti s poželjnim karakteristikama i ponašanjima, u smislu kvalitetnih socijalnih odnosa (Berry i Willingham, 1997; Carstensen i sur., 1995), poticanja kreativnosti i stvaralaštva, širenja trenutačnog repertoara misli i aktivnosti, obogaćivanja života pojedinca i jačanja njegovih resursa (Fredrickson, 2005) – općenito govoreći, veće uspješnosti (Lyubomirsky i sur., 2005; prema Tadić, 2008). Pozitivni ishodi u životu često se povezuju sa subjektivnom dobrobiti pa tako ljudi koji se procjenjuju visoko na subjektivnoj dobrobiti imaju bolje socijalne odnose te imaju veću vjerojatnost da će stupiti u brak koji će ih ispunjavati. Neka istraživanja pokazuju da je subjektivna dobrobit povezana i sa zdravljem te dugovječnošću. Uz to, ljudi visoko na subjektivnoj dobrobiti kasnije imaju više prihode, bolji su na poslu, spremniji su pomoći kolegama, u odnosu na ljude koji se procjenjuju nisko na istoj dimenziji (Diener i Seligman, 2004; prema Glišić, 2019).

Stoeber i Childs (2012, prema Oppenheim, 2014) navode kako su dimenzije perfekcionizma koje uključuju zabrinutost zbog pogreške, sumnju u vlastitu izvedbu te zabrinutost zbog tuđih mišljenja

povezane s brojnim negativnim ishodima. Kao negativni ishodi ističu se neuroticizam, psihološka neprilagođenost i mentalne poteškoće. Međutim, isti autori navode kako su pozitivne perfekcionistačke dimenzije, kao što su visoki osobni standardi te usmjerenost prema savršenoj izvedbi pozitivno povezani sa psihološkom dobrobiti i blagostanjem (Vujica, 2019). Osobe koje su visoko na dimenziji neadaptivnog perfekcionizma procjenjuju subjektivnu dobrobit nižom, manje su zadovoljne životom i poslom te doživljavaju više razine stresa od osoba koje su visoko na adaptivnom perfekcionizmu. Suprotno tome, osobe visoko na adaptivnom perfekcionizmu biti će više predane poslu, zadovoljnije životom i poslom te će procjenjivati svoju subjektivnu dobrobit višom (Kantena i Yesiltas 2014; prema Glišić, 2019).

### **2.5.6. Povezanost perfekcionizma i sklonosti rizičnim ponašanjima među adolescentima**

Brojne situacije kojima su djeca kontinuirano izložena u obitelji i izvan nje, poput nepovoljnog utjecaja sredine, psihosocijalnih stresora, mogu mlade pretvoriti u osobe rizičnog životnog stila (konzumacije alkohola, opijata, bježanje iz škole, rizična spolna ponašanja i dr.) (Zloković i Vrcelj, 2010).

Iskazivanje rizičnih ponašanja može biti rezultat društvenog odbacivanja zbog nezdrave fizičke slike o sebi formirane u adolescentnoj dobi i perfekcionistačkog karaktera (Ekşi, Arıcan i Yaman, 2016). U istraživanjima je primijećeno da su dobiveni različiti rezultati koji se odnose na dimenzije perfekcionizma i njihovu povezanost s negativnim karakteristikama (Uz Baş and Siyez, 2010; prema Cerkez, Hocaoglu 2017). Rizične čimbenike Hawkins, Catalano i Arthur (2002) definiraju kao bilo koju karakteristiku ili ponašanje koje povećava mogućnost da će mlada osoba ustrajati u rizičnim ponašanjima ili razviti mentalni poremećaj (Čorić, 2016).

Istraživanja dosljedno pokazuju da mladići češće manifestiraju razne oblike eksternaliziranih ponašanja, dok su kod djevojaka češći poremećaji prehrane (npr. Wichstrøm, 2000; Moffitt i sur., 2001; Pokrajac-Bulian i sur., 2007; Livazović, 2011). Stoga bi se moglo pretpostaviti da postoje spolne razlike u rizičnim čimbenicima za ove dvije skupine ponašanja (Livazović i Ručević, 2012). Internalizirani problemi kod djece i mladih su teže uočljivi i teže dostupni opažanju okoline. Novija istraživanja pokazuju da se u zemljama zapadne civilizacije kod približno 10% djece i mladih može govoriti o depresivnom poremećaju, od 2 do 9% djece pokazuje specifične fobije, a kod 2 do 5% djece nalazimo klinički značajne anksiozne simptome (Oatley i Jenkins, 2003; prema Novak i Bašić, 2008).

Vršnjački kontekst doprinosi riskiranju adolescenata na više načina. Izolacija i odbacivanje mogu dovesti do samotnog ili zajedničkog preuzimanja rizika. Zajedničko preuzimanje rizika može biti način uspostavljanja identiteta skupine vršnjaka, kritični razvojni zadatak tijekom adolescencije s

visokom povezanošću između ponašanja pojedinca i vršnjaka. Uporaba supstanci s vršnjacima dosljedno se pokazala kao jedna od najjačih prediktora uporabe supstanci među mladima. Uporaba supstanci među mladima je kombinirani rezultat dva procesa: društvenog utjecaja i samo – odabira (Livazović i Ručević, 2012).

Obzirom na navedene predisponirajuće faktore povezane s razvojem perfekcionizma kod adolescenata, važno je steći uvid u široki spektar teorijskih polazišta o samom perfekcionizmu. Također, od velikog značaja za pedagošku znanost bilo bi provođenje novih istraživanja na ovu temu. Stjecanjem novih spoznaja pedagozi bi mogli kreirati program prevencije kojim bi pravovremeno reagirali na predisponirajuće faktore za razvoj perfekcionizma.

### III. METODOLOGIJA EMPIRIJSKOG ISTRAŽIVANJA

#### 3.1. Cilj i problem istraživanja

Cilj ovog istraživanja je ispitati povezanost obiteljskih i vršnjačkih odnosa, utjecaja medija i provođenja slobodnog vremena s izraženošću perfekcionizma kod studenata. Problem istraživanja je ispitati povezanost sociodemografskih varijabli, obiteljskih i vršnjačkih odnosa, utjecaja medija i aktivnosti provođenja slobodnog vremena na razvoj perfekcionizma kod studenata.

#### 3.2. Hipoteze

H1 – očekuju se statistički značajne razlike u perfekcionizmu između ispitanika s obzirom na sociodemografske varijable

H2 - očekuje se statistički značajna povezanost sociodemografskih varijabli i perfekcionizma

H3 - očekuje se značajna povezanost kvalitete obiteljskih i prijateljskih odnosa s perfekcionizmom

H4 - očekuje se značajna povezanost uporabe medija, medijskih interesa i aktivnosti u slobodnom vremenu s perfekcionizmom

#### 3.3. Sudionici

U istraživanju su sudjelovala 203 studenta Filozofskog, Medicinskog, Ekonomskog, Pravnog, Kineziološkog fakulteta i Fakulteta elektrotehnike, računarstva i informacijskih tehnologija Sveučilišta Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku. Od ukupnog broja ispitanika, 134 su djevojke (66,0%) i 69 mladića (34,0%). Raspon dobi sudionika kreće se od 18 do 25.

#### 3.4. Instrumenti

U prvom dijelu upitnika prikupljeni su sociodemografski podatci o ispitanicima vezani uz spol, dob, vrstu fakulteta i godinu fakulteta.

Za provedbu istraživanja korištena je Multidimenzionalna skala perfekcionizma (MPS – F; Frost i sur. 1990) koja se sastoji od 35 tvrdnji koje mjere perfekcionizam kroz šest dimenzija: Dimenzija *Osobni standardi* sastoji se od 7 čestica te je konceptualizirana kao vrlo visoki osobni standardi i pretjerana važnost koja se pridaje tim visokim standardima pri samoevaluaciji. Dimenzija *Zabrinutost zbog pogrešaka* ispituje se kroz 9 čestica, a konceptualizirana je kao negativne reakcije na pogreške, tendencija interpretiranja pogrešaka kao jednakih neuspjehu i tendencija vjerovanju da će osoba izgubiti poštovanje drugih nakon neuspjeha. Tendencija vjerovanju da pojedinci roditelji postavljaju visoke ciljeve i da su pretjerano kritični sačinjava dimenziju *Roditeljska očekivanja* (5 čestica), odnosno *Roditeljska prigovaranja* (4 čestice). Dimenzija *Dvojba u vlastitu izvedbu* sastoji se od 4 čestice te je opisana kao osjećaj nesigurnosti u vlastite akcije ili mišljenje i



kao tendencija osjećanju da zadaci nisu zadovoljavajuće završeni. Naglasak na važnosti i preferiranju reda i organizacije čini zadnju komponentu perfekcionizma, nazvanu *Organiziranost* (6 čestica). U sklopu istraživanja kojeg su provele Crnčić, Nakić i Roso (2006), a s ciljem provjere metrijskih karakteristika *Multidimenzionalne skale perfekcionizma* Frosta i sur., tvrdnje spomenute skale su prevedene na hrvatski jezik (Vulić – Prtorić i Zubčić, 2008). Odgovori ispitanika boduju se prema Likertovoj skali od 5 stupnjeva (1- uopće se ne slažem, 2- uglavnom se ne slažem, 3- niti se slažem, niti se ne slažem, 4- uglavnom se slažem i 5- u potpunosti se slažem). Pouzdanost ove skale provjerena je koeficijentima unutrašnje konzistencije tipa Cronbach alpha. Prema dobivenim rezultatima skala pokazuje zadovoljavajuću pouzdanost pri čemu koeficijent iznosi  $\alpha = 0,90$ .

*Skala zadovoljstva životom* se sastoji se od 20 čestica. 17 čestica se odnosi na procjene globalnog zadovoljstva, dok 3 čestice služe za procjenu situacijskog zadovoljstva. Skala je nastala uključivanjem skale zadovoljstva životom (Larsen i sur., 1985; prema Penezić, 2002) sastavljene od pet čestica, skale općeg zadovoljstva (Bezinović, 1988; prema Penezić, 2002) sastavljene od sedam čestica, pet čestica iz skale pozitivnih stavova prema životu (Grob, 1995; prema Penezić, 2002). Ispitanici uz svaku tvrdnju odabiru između ponuđenih 5 stupnjeva Likertove skale (1- uopće se ne slažem, 2- uglavnom se ne slažem, 3- niti se slažem, niti se ne slažem, 4- uglavnom se slažem i 5- u potpunosti se slažem). Posljednje tri čestice preuzete su iz skale uživanja u životu - za procjenu situacijskog zadovoljstva. Također je ispitanicima ponuđena Likertova skala s 5 stupnjeva (1-nikada mi se to nije dogodilo, 2-rijetko mi se to događa, 3-to mi se događa i ne događa, 4-često mi se to događa, 5-uvijek mi se to događa). Pomoću Cronbach alpha koeficijenta ( $\alpha$ ) izračunata je pouzdanost skale koja iznosi  $\alpha = 0,86$ .

Skale o obiteljskim, prijateljskim i odnosima na fakultetu sastoje se od ukupno 45 tvrdnji. Jednako kao i u prethodnoj skali, ispitanici imaju mogućnost na skali od 5 stupnjeva (1- uopće se ne slažem, 2- uglavnom se ne slažem, 3- niti se slažem, niti se ne slažem, 4- uglavnom se slažem i 5- u potpunosti se slažem) odabrati odgovor koji se u najvišoj mjeri odnosi na njih. Skala o obiteljskim odnosima sastoji se od 13 tvrdnji (koeficijent pouzdanosti Cronbach alpha iznosi  $\alpha = 0,75$ ), Skala o prijateljskim odnosima od 18 tvrdnji (Cronbach alpha iznosi  $\alpha = 0,79$ ) te skala o odnosima na fakultetu od 14 tvrdnji (Cronbach alpha  $\alpha = 0,84$ ).

Skale o uporabi medija sastoje se od ukupno 20 čestica. 7 čestica odnosi se na učestalost uporabe medija, dok se preostalih 13 čestica odnosi na sadržajnu dimenziju uporabe medija (privlačnost medijskih sadržaja mladima). Uz svaku tvrdnju ponuđena je Likertova skala s 5 stupnjeva (1-nikad, 2-rijetko, 3-ponekad, 4-često, 5-uvijek). Također, izračunata je pouzdanost skale pomoću Cronbach alpha koeficijenta koji iznosi  $\alpha = 0,70$ .

Posljednja skala odnosi se na način provođenja slobodnog vremena i sastoji se od 32 čestice. Ispitanicima je bilo ponuđeno 6 mogućih odgovora (nikad, rijetko, ponekad, 1-2 puta mjesečno, često-1-2 puta tjedno, uvijek-svaki dan). Pouzdanost skale Cronbach alpha za ovu skalu iznosi  $\alpha = 0,78$ .

### **3.5. Postupak**

Istraživanje je provedeno krajem travnja i početkom svibnja 2020. godine pomoću anketnog upitnika izrađenog putem Google obrasca. Upitnik je proslijeđen u nekoliko Facebook grupa studenata te predstavnicima Studentskog zbora Fakulteta elektrotehnike, računarstva i informacijskih tehnologija i Medicinskog fakulteta u Osijeku. Prikupljeni podatci su obrađeni pomoću statističkog programa za računalnu obradu podataka SPSS postupcima deskriptivne i inferencijalne statistike (t-test, ANOVA i korelacijska analiza).

Kao mogući nedostatak istraživanja valjalo bi navesti da je isto bilo provedeno za vrijeme trajanja globalne pandemije virusa COVID-a 19 te se rezultati mogu razlikovati zbog mogućih različitih razmišljanja i stavova ispitanika zbog neskavidašnje situacije u kojoj su se zatekli.

## IV. REZULTATI

### 4.1. Sociodemografski podatci

U istraživanju su sudjelovala 203 studenta Sveučilišta Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku pri čemu su ispitane 134 djevojke (66%) i 69 mladića (34%). Raspon dobi ispitanika kreće se od 18 do 25 godina pri čemu je u istraživanju sudjelovao 1 ispitanik (0,5%) u dobi od 18 godina, 22 (10,8%) od 19, 37 (18,2%) od 20, 53 (26,1%) od 21, 35 (17,2%) od 22, 39 (19,2%) od 23, 10 (4,9%) od 24 te 6 ispitanika (3,0 %) od 25 godina. Ispitani su studenti Filozofskog, Ekonomskog, Medicinskog, Pravnog fakulteta, Fakulteta elektrotehnike, računarstva i informacijskih tehnologija te Kineziološkog fakulteta, što je prikazano u tablici broj 1. Sudjelovali su studenti svih godina studija (1.-6.) Ukupno su ispitana 43 (21,2%) studenta prve godine, 60 (29,6%) druge godine, 43 (21,2%) treće godine, 22 studenta (10,8%) četvrte godine, 31 (15,3%) pete godine te 4 studenta (2,0%) šeste godine studija.

**Tablica 1 Broj ispitanika prema vrsti fakulteta**

Vrsta fakulteta	N	%
Filozofski fakultet	77	37,9
Ekonomski fakultet	26	12,8
Medicinski fakultet	49	24,1
Pravni fakultet	13	6,4
Fakultet elektrotehnike, računarstva i informacijskih tehnologija	30	14,8
Kineziološki fakultet	8	3,9
Ukupno	203	100

### 4.2. Rezultati t-testa za nezavisne uzorke

Prije provođenja t-testova, kako bi dobili nove varijable, zbrojene su tvrdnje za svaku od šest dimenzija perfekcionizma.

Kako bi se utvrdile razlike između ispitanika prema spolu, proveden je t-test za nezavisne uzorke s obzirom na postavljena roditeljska očekivanja (tablica 2), pri čemu je utvrđena statistički značajna razlika ( $t = -2,52$ ,  $p < 0,05$ ).

**Tablica 2 T-test prema spolu s obzirom na postavljena roditeljska očekivanja**

Varijabla	Spol	N	AS	SD	t
Roditeljska očekivanja	Ženski	134	11,72	4,69	<b>-2,52*</b>
	Muški	69	13,59	5,60	

Bilješka:  $p < 0,05^*$ ;  $p < 0,01^{**}$ ;  $p < 0,001^{***}$

Ispitivanjem razlika između varijabli spola i osobnih standarda uočena je statistički značajna razlika ( $t = -2,28$ ,  $p < 0,05$ ), a rezultati su vidljivi u tablici broj 3.

**Tablica 3 T-test prema spolu s obzirom na osobne standarde**

Varijabla	Spol	N	AS	SD	t
Osobni standardi	Ženski	134	22,54	5,41	<b>-2,28*</b>
	Muški	69	24,39	5,63	

Bilješka:  $p < 0,05^*$ ;  $p < 0,01^{**}$ ;  $p < 0,001^{***}$

Statistički značajna razlika ( $t = 2,48$ ,  $p < 0,05$ ) utvrđena je i u sumnji u vlastitu izvedbu s obzirom na spol što je vidljivo u tablici broj 4.

**Tablica 4 T-test prema spolu s obzirom na sumnju u vlastitu izvedbu**

Varijabla	Spol	N	AS	SD	t
Sumnja u vlastitu izvedbu	Ženski	134	11,42	3,66	<b>2,48*</b>
	Muški	69	10,07	3,67	

Bilješka:  $p < 0,05^*$ ;  $p < 0,01^{**}$ ;  $p < 0,001^{***}$

Prije provođenja daljnjih testiranja rekodirana je varijabla koja se odnosila na dob ispitanika. Ispitanici između 18 i 22 godine svrstani su u skupinu mlađih adolescenata (55,7%), a ispitanici između 22 i 25 godina u skupinu starijih adolescenata (44,3%).

**Tablica 5 T-test prema dobi s obzirom na postavljena roditeljska očekivanja**

Varijabla	Dob	N	AS	SD	t
Roditeljska očekivanja	Mlađi	113	12,15	5,24	-0,66
	Stariji	90	12,62	4,89	

Bilješka:  $p < 0,05^*$ ;  $p < 0,01^{**}$ ;  $p < 0,001^{***}$

Iz tablice 5 vidljivo je da provedenim T-testom za nezavisne uzorke nije utvrđena statistički značajna razlika između dobnih skupina s obzirom na dimenziju perfekcionizma koja se odnosi na roditeljska očekivanja. Provedeni su t-testovi i za ostale dimenzije perfekcionizma – Roditeljska prigovaranja, Organiziranost, Osobni standardi, Zabrinutost zbog pogrešaka i Sumnja u vlastitu

izvedbu koji također nisu rezultirali značajnim statističkim razlikama. Dakle, između skupina mlađih i starijih adolescenata ne postoji statistički značajna razlika s obzirom na dimenzije perfekcionizma.

Varijabla koja se odnosi na vrste fakulteta rekodirana je u dvije skupine: društveno - humanistički fakulteti (Filozofski, Ekonomski i Pravni fakultet u Osijeku) (57,1%) i Medicinski fakultet, Fakultet elektrotehnike, računarstva i informacijskih tehnologija Osijek i Kineziološki fakultet (42,9%).

**Tablica 6 T-test prema vrsti fakulteta s obzirom na osobne standarde**

Varijabla	Vrsta fakulteta	N	AS	SD	t
<b>Osobni standardi</b>	Društveno-humanistički	116	22,38	4,83	<b>-2,37*</b>
	MEFOS, FERIT, KIF	87	24,22	6,24	

Bilješka:  $p < 0,05^*$ ;  $p < 0,01^{**}$ ;  $p < 0,001^{***}$

Statistički značajna razlika ( $t = -2,37$ ,  $p < 0,05$ ) s obzirom na vrstu fakulteta utvrđena je u dimenziji perfekcionizma koja se odnosi na osobne standarde (tablica 6). Testiranjem ostalih dimenzija perfekcionizma nisu utvrđene statistički značajne razlike među ispitanicima s obzirom na vrstu fakulteta.

#### 4.3. Rezultati jednosmjerne analize varijance

Varijabla koja se odnosila na godinu fakulteta podijeljena je u tri grupe: mlađi (prva i druga godina; 50,7%), srednji (treća i četvrta i godina; 32,0%) i stariji (peta i šesta godina; 17,2%).

**Tablica 7 Analiza varijance s obzirom na godinu fakulteta**

Varijabla	Godina fakulteta	N	AS	SD	F
<b>Roditeljska očekivanja</b>	Mlađi	103	12,14	4,95	0,22
	Srednji	65	12,66	5,19	
	Stariji	35	12,46	5,40	

Bilješka:  $p < 0,05^*$ ;  $p < 0,01^{**}$ ;  $p < 0,001^{***}$

Jednosmjernom analizom varijance nije utvrđena statistički značajna razlika u postavljenim roditeljskim očekivanjima s obzirom na godinu fakulteta, što je vidljivo u tablici broj 7. Također, provođenjem jednosmjerne analize varijance za ostale dimenzije perfekcionizma, nije utvrđena statistički značajna razlika među ispitanicima s obzirom na godinu fakulteta.

#### 4.4. Rezultati korelacijske analize

Prije provođenja korelacijske analize zbrojene su sve subskale koje čine perfekcionizam te je dobivena nova varijabla naziva Perfekcionizam koja je korištena za daljnju obradu podataka. Statistički značajna povezanost nije utvrđena između varijable perfekcionizma i sociodemografskih podataka, što prikazuje tablica broj 8.

**Tablica 8 Povezanost perfekcionizma i sociodemografskih varijabli**

Varijabla	Spol	Dob	Fakultet	Godina fakulteta	
Perfekcionizam	r	0,08	0,05	0,09	0,02
	N	203	203	203	203

Bilješka:  $p < 0,05^*$ ;  $p < 0,01^{**}$ ;  $p < 0,001^{***}$

U tablici 9 može se vidjeti korelacijska analiza perfekcionizma s obiteljskim i prijateljskim odnosima, intenzitetom uporabe medija i aktivnostima provođenja slobodnog vremena. Postoji negativna niska korelacija između perfekcionizma i obiteljskih odnosa ( $r = -0,28$ ,  $p < 0,01$ ) i prijateljskih odnosa ( $r = -0,18$ ,  $p < 0,05$ ). Statistički značajna povezanost nije utvrđena između intenziteta uporabe medija i aktivnosti provođenja slobodnog vremena.

**Tablica 9 Povezanost perfekcionizma i obiteljskih i prijateljskih odnosa, uporabe medija i slobodnog vremena**

Varijabla	Obiteljski odnosi	Prijateljski odnosi	Uporaba medija	Slobodno vrijeme
Perfekcionizam	r	<b>-0,28**</b>	-0,01	0,04
	N	203	203	203

Bilješka:  $p < 0,05^*$ ;  $p < 0,01^{**}$ ;  $p < 0,001^{***}$

Dodatnim testiranjem pojedinih dimenzija perfekcionizma (tablica 10) utvrđena je statistički negativna niska korelacija kvalitete obiteljskih odnosa s dimenzijom perfekcionizma *Roditeljska očekivanja* te negativna umjerena korelacija s dimenzijom *Roditeljska prigovaranja*.

**Tablica 10 Povezanost perfekcionizma s roditeljskim prigovaranjima, roditeljskim očekivanjima i osobnim standardima**

Varijabla	Roditeljska prigovaranja	Roditeljska očekivanja	Osobni standardi
Obiteljski odnosi	r	<b>-0,46**</b>	-0,7
	N	203	203

Bilješka:  $p < 0,05^*$ ;  $p < 0,01^{**}$ ;  $p < 0,001^{***}$

U tablici 11 prikazana je korelacijska analiza perfekcionizma s uporabom medija, učestalošću gledanja negativnih, informativno-obrazovnih i zabavnih medijskih sadržaja. Statistički negativna niska povezanost utvrđena je između perfekcionizma i zabavnih medijskih sadržaja ( $r = -0,15$ ,  $p < 0,05$ ), dok statistički značajna povezanost nije utvrđena između perfekcionizma i uporabe medija, negativnih i informativno-obrazovnih medijskih sadržaja.

**Tablica 11 Povezanost perfekcionizma i uporabe medija, negativnih, informativno – obrazovnih i zabavnih medijskih sadržaja**

Varijabla	Negativni medijski sadržaji	Informativno-obrazovni medijski sadržaji	Zabavni medijski sadržaji
<b>Perfekcionizam</b>	r 0,07	0,13	<b>-0,15*</b>
	N 203	203	203

Bilješka:  $p < 0,05^*$ ;  $p < 0,01^{**}$ ;  $p < 0,001^{***}$

## V. RASPRAVA

Rad se bavi problemom povezanosti spola, dobi, fakulteta, obiteljskih i vršnjačkih odnosa i utjecaja medija na razvoj perfekcionizma kod studenata.

### **H1 – očekuju se statistički značajne razlike u perfekcionizmu između ispitanika s obzirom na sociodemografske varijable**

Rezultati ovog istraživanja pokazuju statistički značajnu razliku ( $p < 0,05$ ) s obzirom na spol i roditeljska očekivanja, osobne standarde i sumnju u vlastitu izvedbu. Studentice (11,72) više percipiraju roditeljska očekivanja od studenata (13,59). Također, studentice (22,54) postavljaju više osobne standarde od studenata (24,39) te percipiraju i veću sumnju u vlastitu izvedbu (11,42) od studenata (10,07).

Navedeni rezultati nisu u skladu s rezultatima istraživanja Grbavac (2015) provedenog na uzorku od 93 učenika od prvog do četvrtog razreda gimnazije, koje je utvrdilo razliku prema spolu s obzirom na roditeljska očekivanja pri čemu mladići (13,61) više percipiraju roditeljska očekivanja nego djevojke (12,88). S obzirom na to da roditeljska očekivanja mogu biti vrednovana i viđena na različite načine, ovakvi rezultati su očekivani. Bulog (2014) navodi primjer u kojem djeca često svojevolumno prihvaćaju roditeljska očekivanja kao pozitivnu komponentu odgoja, ukoliko se roditelji ponašaju podržavajuće. Isto istraživanje potvrđuje razliku ispitanika prema spolu pri čemu mladići (9,82) izražavaju veću sumnju u vlastitu izvedbu od djevojaka (11,15) te postavljaju više osobne standarde (24,18) nego djevojke (20,90). Takvi rezultati nisu u skladu s rezultatima ovog istraživanja, no razlog tomu mogu biti različite dobne skupine koje su istraživanja obuhvatila, kao i različitost uzorka.

Nadalje, ovim istraživanjem nije utvrđena statistički značajna razlika između dobnih skupina mlađih (18-22 godine; 55,7% ) i starijih adolescenata (22-25 godina; 44,3%) s obzirom na dimenzije perfekcionizma. Dobiveni rezultati su u skladu s istraživanjem Frost i Steketee (1997) provedenim na uzorku od 84 ispitanika u kojem nije utvrđena statistički značajna razlika s obzirom na dob ( $p > 0,05$ ).

Statistički značajna razlika ( $t = -2,37$ ,  $p < 0,05$ ) s obzirom na vrstu fakulteta utvrđena je u dimenziji perfekcionizma koja se odnosi na osobne standarde pri čemu studenti društveno-humanističkih fakulteta (Filozofski, Ekonomski i Pravni fakultet u Osijeku; 22,38) postavljaju više osobne standarde za razliku od studenata Medicine, Kineziologije i Fakulteta elektrotehnike, računarstva i informacijskih tehnologija u Osijeku (24,22). Ostale dimenzije perfekcionizma nisu ukazale na statistički značajne razlike među ispitanicima s obzirom na vrstu fakulteta. Slični rezultati dobiveni su u studiji Lotar (2005) koje je provedeno na uzorku od 337 studenata Sveučilišta u Zagrebu, a sudjelovali su studenti Zagrebačke škole ekonomije i managementa, Studija socijalnog rada,



studenti Kineziološkog fakulteta te studenti Edukacijsko - rehabilitacijskog fakulteta. Rezultati su ukazali na izraženiji pozitivni perfekcionizam kod studenata Zagrebačke škole ekonomije i managementa te Kineziološkog fakulteta, zatim kod studenata ERF-a, a najniži je kod studenata Studija socijalnog rada. Razlog dobivenih rezultata može biti nejednak omjer studenata društveno – humanističkih znanosti i studenata Medicine, Kineziologije i Fakulteta elektrotehnike, računarstva i informacijskih tehnologija, kao i dobivanje statistički značajne razlike samo na jednoj od šest dimenzija perfekcionizma. Za buduća istraživanja bilo bi poželjno imati reprezentativni uzorak studenata Medicinskog fakulteta na kojem bi se mogao cjelovitije istražiti utjecaj perfekcionizma na akademsko postignuće, ali i na razvoj mogućih problema poput stresa, anksioznosti i sagorijevanja. Istraživanjem nije utvrđena statistički značajna razlika u perfekcionizmu s obzirom na godinu fakulteta.

## **H2 - očekuje se statistički značajna povezanost sociodemografskih varijabli i perfekcionizma**

Suprotno očekivanjima, nije utvrđena statistički značajna povezanost između varijable perfekcionizma i sociodemografskih podataka. Dobiveni rezultati su u skladu s rezultatima istraživanja Stoeber i Stoeber (2009), provedenom na uzorku od 198 ispitanika, pri čemu nije utvrđena statistički značajna povezanost spola i dobi s dimenzijama perfekcionizma. Stoeber (2012) navodi kako je dosad malo toga poznato o spolnim razlikama u dimenzijama perfekcionizma zato što većina istraživanja o perfekcionizmu ne interpretira spolne razlike, a istraživanja koja ih interpretiraju navode neuvjerljive ili nedosljedne rezultate. Anshel, Kim, i Henry (2009) sugeriraju da sportašice imaju višu razinu perfekcionističke brige od sportaša. Međutim, većina studija koja izvještava o spolnim razlikama nije utvrdila da žene pokazuju višu ili nižu razinu općeg perfekcionizma (Blankstein, Dunkley i Wilson 2008; Stoeber i Stoeber, 2009) niti perfekcionizma u sportu (Anshel i Eom, 2003). Zaključno, potrebno je provesti veći broj istraživanja o povezanosti spola i perfekcionizma kao i o spolnim razlikama u dimenzijama perfekcionizma kako bi se utvrdilo postojanje konzistentnih spolnih razlika.

Oppenheim (2014) tvrdi kako je dimenzija perfekcionizma *Zabrinutost zbog pogrešaka* u više istraživanja pokazala snažnu povezanost s psihološkim problemima među odraslima. Imajući na umu da su za razvoj perfekcionizma najznačajnija razdoblja ranog djetinjstva i adolescencije (Hewitt i sur., 2002), za pretpostaviti je da bi ta dimenzija perfekcionizma mogla biti značajan prediktor psiholoških poteškoća. U istom istraživanju *Zabrinutost zbog pogrešaka* pojavljuje se kao prediktor depresivnosti od 5. do 8. razreda osnovne škole. Autorica tvrdi da su dobiveni rezultati moguća posljedica kulture u kojoj djeca odrastaju. Za preciznije tvrdnje potrebno je provesti dodatna istraživanja koja bi istraživala povezanost sociodemografskih podataka poput spola, dobi i vrste fakulteta s perfekcionizmom.

### **H3 - očekuje se značajna povezanost kvalitete obiteljskih i prijateljskih odnosa s perfekcionizmom**

Rezultati ovog istraživanja ukazuju na negativnu povezanost ( $r = -0,28$ ,  $p < 0,01$ ) perfekcionizma i kvalitete obiteljskih odnosa. Dodatnim testiranjem pojedinih dimenzija perfekcionizma utvrđena je statistički negativna niska korelacija kvalitete obiteljskih odnosa s dimenzijom perfekcionizma *Roditeljska očekivanja* ( $r = -0,27$ ,  $p < 0,01$ ) te negativna umjerena korelacija s dimenzijom *Roditeljska prigovaranja* ( $r = -0,46$ ,  $p < 0,01$ ). Negativna niska povezanost postoji između perfekcionizma i prijateljskih odnosa ( $r = -0,18$ ,  $p < 0,01$ ).

Važno je naglasiti da djeca koja roditeljska očekivanja i kriticizam percipiraju na vrlo visokoj razini češće razvijaju neurotski perfekcionizam (visoka zabrinutost zbog pogrešaka, sumnja u vlastite sposobnosti i niži osobni standardi) (Grbavac, 2015). Mnoga istraživanja potvrđuju da je perfekcionizam ključan za razumijevanje širokog spektra psiholoških pitanja u akademskom okruženju, uključujući depresivnost, anksioznost, beznadnost, poremećaje hranjenja i akademsko odgađanje. Pri tome se problematični ishodi povezuju s dimenzijama koje opisuju evaluacijske preokupacije, dakle zabrinutost zbog pogrešaka, roditeljska očekivanja, roditeljska prigovaranja i dvojbe oko vlastitih postupaka (Kurtović, 2013).

Istražujući odnos perfekcionizma i socijalne podrške s anksioznošću i depresivnošću kod studenata, Kurtović (2013) utvrđuje kako su procjene ispitanika o socijalnoj podršci obitelji i prijatelja pomaknute prema višim vrijednostima, dok je podrška profesora umjereno percipirana. Međutim, raspon rezultata podrške obitelji i profesora proteže se cijelim teoretskim rasponom, što sugerira da studenti općenito smatraju da najviše podrške dobivaju od prijatelja. Što se tiče povezanosti dimenzija perfekcionizma i socijalne podrške, podrška obitelji bila je slabo negativno povezana s osobnim standardima i zabrinutošću zbog pogrešaka, umjereno negativno s roditeljskim pritiskom te umjereno pozitivno s dvojbama oko vlastitih postupaka. Prema tome, studenti koji percipiraju da imaju dobru podršku obitelji, također imaju niže osobne standarde, manje su zabrinuti zbog pogrešaka i ne smatraju da su im roditelji prezahtjevni i prekritični ali su također skloni sumnjati u kvalitetu vlastitih postupaka. Rice i Mirzadeh (2000; prema Sutlović i Raboteg – Šarić, 2016) tvrde da što su roditelji manje kritični i zahtjevni te dosljedniji u ispunjavanju djetetovih potreba, to je veća vjerojatnost da će dijete razviti adaptivan perfekcionizam i uspostaviti kvalitetan privrženi odnos s njima.

Istraživanje Chang, Chou, Liou i Tu (2016) analiziralo je utjecaj prijateljskih odnosa na radnom mjestu na odnos između perfekcionizma i inovativnog ponašanja. Prema društveno kognitivnoj teoriji (Bandura, 1986), prijateljski odnosi na radnom mjestu često naglašavaju podržavanje drugih i razmjenu informacija, za razliku od okruženja koja nemaju ovaj kontekst. Istraživanjem je

utvrđena povezanost prijateljskih odnosa na radnom mjestu s razvojem pozitivnog perfekcionizma. Ipak, autori navode da utjecaj odnosa na radnom mjestu ovisi i o vrsti posla kao i razini timskog rada.

#### **H4 - očekuje se značajna povezanost uporabe medija, medijskih interesa i aktivnosti u slobodnom vremenu s perfekcionizmom**

Statistički značajna povezanost nije utvrđena između intenziteta uporabe medija i perfekcionizma. Što se tiče medijskih interesa, statistički negativna niska povezanost utvrđena je između perfekcionizma i zabavnih medijskih sadržaja ( $r = -0,15$ ,  $p < 0,05$ ), dok statistički značajna povezanost nije utvrđena između perfekcionizma, negativnih i informativno-obrazovnih medijskih sadržaja.

Nigar i Naqvi (2019) pisali su o modelu autora Tiggemann i McGilla (2004) koji objašnjava negativnu povezanost perfekcionizma sa zadovoljstvom tijela, dok medijski sadržaj djeluje kao moderator. Rezultati istraživanja ukazuju da je predloženi model točan te da je odnos perfekcionizma i zadovoljstva tijela kontroliran medijskim sadržajem. Primjerice, u istraživanju koje su proveli Vartanian i Giant (2001), pokazalo se da je najvažniji prediktor ukupnog zadovoljstva tijelom, stupanj u kojem je osoba izložena medijskim porukama o idealu tjelesne privlačnosti. Ovi društveni utjecaji mogu biti osobito kritični u adolescentskoj dobi (Sheldon, 2010). Iako su istraživači obraćali pažnju na samoprezentaciju na društvenim mrežama, postoji vrlo malo istraživanja koja promatraju dimenzije perfekcionističke samoprezentacije (perfekcionistička samopromocija, neprikazivanje i neotkrivanje nesavršenosti) povezane s internetskim interakcijama. Istraživanje (Casale, Fioravanti, Flett, i Hewitt, 2015) koje se bavilo perfekcionizmom i internetskim interakcijama istraživalo je samo jednu dimenziju perfekcionističke samoprezentacije što ne daje konkretne rezultate o povezanosti perfekcionizma i utjecaja medija (Hellmann, 2016).

Što se tiče uloge spola u izloženosti medijima, djevojke doživljavaju značajno više pritisaka iz medija vezanih uz izgled i pokazuju mnogo snažnije internalizacije medijskih ideala ljepote od mladića (Knauss, Paxton i Alsaker, 2007; Warren, Schoen i Schafer, 2010). Osim što doživljavaju puno veće pritiske od strana medija od muškaraca, žene, zbog objektivizacije ženskog tijela u medijima, takve pritiske doživljavaju i puno češće (McKinley i Hyde, 1996 prema Knauss, Paxton i Alsaker, 2007; prema Matušan, 2017).

Kad je riječ o povezanosti perfekcionizma i sadržajne dimenzije medija, istraživanjem nije utvrđena statistički značajna povezanost perfekcionizma i konzumiranja negativnih i informativno – obrazovnih medijskih sadržaja, a tek niska povezanost utvrđena je između perfekcionizma i konzumiranja zabavnih medijskih sadržaja. U istraživanju „Iskustva i stavovi

djece, roditelja i učitelja prema elektroničkim medijima“ koje je u Hrvatskoj proveo UNICEF 2010. utvrđeno je da učenici od petog do osmog razreda osnovne škole u najvećoj mjeri koriste internet za pretraživanje zabavnih sadržaja te pristup društvenim mrežama za komunikaciju s prijateljima. Ovakve rezultate podupire i istraživanje Labaš i Marinčić (2018) kojim je utvrđeno da djeca koriste medije u zabavne svrhe vrlo često (63 %), u informativne svrhe često (36 %), dok u odgojno-obrazovne svrhe (kod kuće) nikada ne koriste medije. Autori Rentfrow, Goldberg, i Zilca, (2012) navode kako poveznice između osobnosti i sklonosti zabavnim medijskim sadržajima sugeriraju da ljudi traže zabavu koja odražava aspekte njihove osobnosti. Istraživači koji se bave zabavnim sadržajem u medijima, a posebno povezanošću između medijske izloženosti i ponašanja, trebali bi smatrati konzumiranje medija manje pasivnim, a više aktivnim postupkom.

Ovo istraživanje nije utvrdilo statistički značajnu povezanost između perfekcionizma i aktivnosti provođenja slobodnog vremena. Dobiveni rezultati su u skladu s istraživanjem Fuller (2014) koje se bavilo utvrđivanjem povezanosti perfekcionizma, slobodnog vremena i emocionalne iscrpljenosti. Istraživanje nije utvrdilo statistički značajnu povezanost perfekcionizma i zadovoljstva aktivnostima provođenja slobodnog vremena. S druge strane, studija Perrone – McGovern i sur. (2007) ističe negativnu povezanost perfekcionizma s aktivnostima slobodnog vremena ( $r = -0,30, p < 0,01$ ) što implicira da su pojedinci koji iskazuju više razine perfekcionizma prema aktivnostima slobodnog vremena manje zadovoljni svojim životima u cijelosti. Kao što je već ranije spomenuto, pojedinci sa perfekcionistačkim sklonostima mogu pristupiti slobodnim aktivnostima s kompetitivnim ili previsokim standardima koji mogu umanjiti uživanje u aktivnostima. Istraživanje Ashby, Kottman i Degraaf (1999; prema Fuller, 2014) utvrdilo je razlike u zadovoljstvu slobodnim vremenom između perfekcionista i neperfekcionista, ali ne i razlike u zadovoljstvu slobodnog vremena između adaptivnih i neadaptivnih perfekcionista.

## VI. ZAKLJUČAK

Svrha ovog istraživanja bila je utvrditi povezanost između perfekcionizma i sociodemografskih podataka, povezanost s kvalitetom obiteljskih i prijateljskih odnosa te povezanost s uporabom medija, medijskih interesa i provođenja slobodnog vremena. Ispitani su studenti Sveučilišta Josipa Jurja u Strossmayera u Osijeku u dobi od 18 do 25 godina. Jedna od četiri hipoteze je potvrđena, dvije su potvrđene djelomično, dok je jedna u potpunosti odbačena. U radu su utvrđene statistički značajne razlike prema spolu u odnosu na dimenzije perfekcionizma koje se odnose na roditeljska očekivanja, osobne standarde i sumnju u vlastitu izvedbu. Utvrđeno je kako studentice više percipiraju osobne standarde od studenata. Također, studentice percipiraju i veću sumnju u vlastitu izvedbu te si postavljaju više osobne standarde od studenata. Što se tiče razlika između dobnih skupina s obzirom na perfekcionizam, nije utvrđena statistički značajna razlika između dobnih skupina mlađih i starijih adolescenata. S obzirom na vrstu fakulteta utvrđena je statistički značajna razlika u dimenziji perfekcionizma koja se odnosi na osobne standarde pri čemu studenti društveno – humanističkih fakulteta percipiraju više osobne standarde od studenata Medicinskog, Kineziološkog i Fakulteta elektrotehnike, računarstva i informacijskih tehnologija. Godina fakulteta nije se pokazala kao značajan faktor za statistički značajnu razliku među ispitanicima. Rezultati ovog istraživanja pokazuju kako perfekcionizam nije povezan sa sociodemografskim varijablama poput spola i dobi što je u skladu s istraživanjima drugih autora. Utvrđena je statistički značajna povezanost perfekcionizma i kvaliteta obiteljskih odnosa. Dodatnim testiranjem utvrđena je negativna povezanost kvalitete obiteljskih odnosa i roditeljskih prigovaranja i očekivanja, dakle što su više prisutna roditeljska prigovaranja i očekivanja, smanjuje se kvaliteta obiteljskih odnosa. Također, utvrđena je niska povezanost kvalitete prijateljskih odnosa i perfekcionizma. Istraživanjem nije utvrđena statistički značajna povezanost između intenziteta uporabe medija i perfekcionizma. Što se tiče sadržajne dimenzije medija, niska povezanost utvrđena je između perfekcionizma i gledanja zabavnih sadržaja dok povezanost nije utvrđena između perfekcionizma i gledanja negativnih i informativno – obrazovnih sadržaja. Statistički značajna povezanost nije utvrđena između perfekcionizma i opće aktivnosti slobodnog vremena.

Tema perfekcionizma je s pedagoškog stajališta nedovoljno istražena te ne postoji velik broj istraživanja koja su se bavila ovom tematikom. Od velike je važnosti da nastavnici i stručno osoblje obrate pažnju na prepoznavanje perfekcionizma kod djece kako bi se na vrijeme spriječile moguće negativne posljedice na mentalno zdravlje. Ovo istraživanje i teorijska polazišta trebali bi pedagoškoj praksi približiti temu perfekcionizma te ukazati na potrebu oblikovanja preventivnih programa. Pedagozi i stručno osoblje u školama bi trebali s posebnom pažnjom pristupati ovom problemu, posebice u razgovoru s roditeljima. Važno je imati na umu da je

djetetova osobnost od velikog utjecaja pri razvoju perfekcionizma. S obzirom na roditeljski stil, obiteljsko okruženje, kulturalne uvjete i ostale okolinske čimbenike, neće svako dijete biti isto te neće razviti perfekcionizam kao osobinu. Može se reći da se perfekcionizam razvija kada se karakteristične biološke predispozicije djeteta integriraju s određenim okolinskim utjecajima.

Što se tiče preventivnih programa, potreban je timski pristup pedagoga i ostalih stručnih suradnika kao i roditelja kako bi ova tema bila što bolje prihvaćena te kako bi se na što kvalitetniji i razumljiviji način približila djeci. Preventivni programi bi mogli uključivati grupni rad, zanimljive radionice vođene od strane pedagoga kao i individualni rad pedagoga s djetetom ili skupinom djece rizičnom za razvoj perfekcionizma. Ključna je uključenost škole u pružanju podrške roditeljima kao i dodatno obrazovanje stručnih suradnika o ovoj temi. Pedagog bi kao stručnjak koji se, u današnje suvremeno doba, suočava sa sve većim izazovima svoje profesije, trebao kritički promišljati te raditi na stvaranju kreativnih rješenja za odgojno – obrazovne zahtjeve svakodnevice.

## VII. LITERATURA

1. Andrijašević, K. (2018). *Osobine ličnosti, perfekcionizam i flow kod profesionalnih plesača baleta*. Diplomski rad. Zagreb: Odsjek za psihologiju Filozofski fakulteta u Zagrebu.
2. Anshel, M. i Eom, H. (2003). Exploring the dimensions of perfectionism in sport. *International journal of sport psychology*. 34(3), 255-271.
3. Anshel, M., Kim, K., i Henry, R. (2009). Reconceptualizing indicants of sport perfectionism as a function of gender. *Journal of Sport Behavior*, 32(4), 395–418.
4. Anshel, M., Weatherby, N., Kang, M. i Watson, T. (2009). Rasch calibration of a unidimensional perfectionism inventory for sport. *Psychology of Sport and Exercise*. (10), 210–216.
5. Antony, M. M., Purdon, C. L., Huta, V. i Swinson, R. P. (1998). Dimensions of perfectionism across the anxiety disorders. *Behaviour Research and Therapy*, 36, 1143-1154.
6. Antony, M. M., Swinson, R. (2009). *When perfect isn't good enough: Strategies for coping with perfectionism*. New Harbinger Publications Inc.
7. Belavić, I. (2006). *Povezanost perfekcionizma, anksioznosti i depresivnosti kod djece*. Diplomski rad. Zagreb: Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta u Zagrebu.
8. Black, J. i Reynolds, W. (2013). Examining the relationship of perfectionism, depression, and optimism: Testing for mediation and moderation. *Personality and Individual Differences*. 54 (3), 426–431.
9. Bodrožić Selak, M. (2017). *Odnos perfekcionizma srednjoškolaca sa samopoštovanjem, ispitnom anksioznosti i roditeljskim obrazovnim očekivanjima i aspiracijama*. Završni rad. Zadar: Odjel za psihologiju Sveučilišta u Zadru.
10. Bojčić, K. (2016). *Prevenција ovisnosti o kockanju kod adolescenata*. Diplomski rad. Osijek: Odsjek za pedagogiju Filozofskog fakulteta u Osijeku.
11. Bulog, S. (2014). *Motivacijska i afektivna obilježja perfekcionizma*. Završni rad. Osijek. Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta u Osijeku.

12. Cerkez, Y. i Hocaoglu, B. (2017). Risk – taking behaviors in adolescents and its relationship with perfectionism. *International Journal of Sciences and Research*. 73 (6). 134 – 144.
13. Chang, H., Chou, Y., Liou, J., Tu, Y. (2016). The effects of perfectionism on innovative behavior and job burnout: Team workplace friendship as a moderator. *Personality and Individual Differences*. 96, 260-265.
14. Čorić, K. (2016). Istodobna pojavnost internaliziranih i eksternaliziranih problema u ponašanju kod adolescenata. Diplomski rad. Zagreb: Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
15. Damian L. E., Negru-Subtirica, O., Stoeber, J. i Băban, A. (2017). Perfectionistic concerns predict increases in adolescents' anxiety symptoms: A three-wave longitudinal study. *Anxiety, stress & coping*. 30 (5). 551 – 561.
16. Di Schiena, R., Luminet, O., Philippot, P. i Douilliez, C. (2012). Adaptive and maladaptive perfectionism in depression: Preliminary evidence on the role of adaptive and maladaptive rumination. *Personality and Individual Differences*, 53, 774–778.
17. Dmitrović, J. (2015). *Uloga perfekcionizma, ruminacija i bihevioralne inhibicije u objašnjenju depresivnosti*. Diplomski rad. Rijeka: Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta u Rijeci.
18. Erceg, I. (2007). *Povezanost ispitne anksioznosti s perfekcionizmom*. Diplomski rad. Zagreb: Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta u Zagrebu.
19. Erceg, M. (2014). *Uloga obrazovnih aspiracija i očekivanja te ponašanja roditelja u objašnjenju perfekcionizma i njihove djece*. Diplomski rad. Zadar: Odjel za psihologiju Sveučilišta u Zadru.
20. Erceg Jugović, I. i Lauri Korajlija, A. (2012). Povezanost ispitne anksioznosti s perfekcionizmom. Izvorni znanstveni rad. Zagreb. *Psihologijske teme*, 21 (2), 299-316. Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta u Zagrebu.
21. Fioravanti, G., Flett, G., Hewitt, P., Rugai, L. i Casale, S. (2020). How maladaptive cognitions contribute to the development of problematic social media use. *Addictive Behaviors Reports*.



22. Flett, G. L., i Hewitt, P. L. (2002). Perfectionism and maladjustment: An overview of theoretical, definitional, and treatment issues. U: G. L. Flett & P. L. Hewitt, *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (5–31). American Psychological Association.
23. Frost, R. i Steketee, G. (1997). Perfectionism in obsessive-compulsive disorder patients. *Behaviour Research and Therapy*, 35 (4), 291-296.
24. Fuller, E., (2014). The effects of leisure satisfaction and perfectionism on academic burnout. *Theses and Dissertations*. 1422.
25. Gajšek, V. (2013). *Odnos perfekcionizma i problema spavanja kod studenata*. Diplomski rad. Osijek: Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta u Osijeku.
26. Glišić, M. (2019). *Perfekcionizam i oporavak od posla kao prediktori subjektivne i emocionalne dobrobiti kod zaposlenika u IT sektoru*. Diplomski rad. Zagreb. Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta u Zagrebu.
27. Grbavac, M. i Slišković, A. (2015). Povezanost obrazovnih očekivanja i ponašanja roditelja s različitim dimenzijama perfekcionizma njihove djece. Izvorni znanstveni članak. *Klinička psihologija*. 8, 2, 111-124.
28. Greblo, Z. (2012). Što se skriva iza pojma „perfekcionizam“? Povijest proučavanja i pregled različitih konceptualizacija perfekcionizma. Zagreb. *Psihologijske teme*. 21 (1), 195-212. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
29. Hellmann, E. (2016). *Keeping Up Appearances: Perfectionism and Perfectionistic Self-Presentation on Social Media*. Studentsko istraživanje. Sveučilište DePauw. Indiana, SAD.
30. Horvatek, I. (2018). *Još jedan smrtonosan selfie/ Na Plitvicama stradala turistkinja, na žalost nije jedina koja je zbog savršenog kadra izgubila život*. Preuzeto 02.04.2020. s <https://100posto.jutarnji.hr/news/na-plitvicama-stradala-turistkinja-na-zalost-nije-jedina-koja-je-zbog-savrsenog-kadra-izgubila-zivot>.
31. Idžanović, A. (2016). *Odnos perfekcionizma, samoeфикаsnosti i akademske prokrastinacije*. Diplomski rad. Osijek. Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta u Osijeku.
32. Kapetanović, A. (2008). *Samopoštovanje i perfekcionizam kod srednjoškolk i studentica*. Diplomski rad. Zagreb: Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta u Zagrebu.

33. Karović, M. (2018). *Medijska inkulturacija mladih u slobodnom vremenu*. Doktorski rad. Zagreb: Filozofski fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
34. Kavur, M. (2012). *Utjecaj društvenih mreža na poremećaje u ponašanju adolescenata*. Diplomski rad. Osijek: Odsjek za pedagogiju Filozofskog fakulteta u Osijeku.
35. Kolić – Vehovac, S. i Rončević, B. (2003). Perfekcionizam, ispitna anksioznost i akademsko samopoimanje darovitih gimnazijalaca. Izvorni znanstveni rad. *Društvena istraživanja: časopis za opća društvena pitanja*. 12, 5 (67), 679-702. Zagreb.
36. Kurtović, A. (2013). Odnos perfekcionizma i socijalne podrške s anksioznošću i depresivnošću kod studenata. Izvorni znanstveni članak. *Medica Jadertina*, 43(4), 189-200.
37. Labaš, D. i Marinčić, P. (2018). Mediji kao sredstvo zabave u očima djece. *Medianali*, 12(15).
38. Lebedina Manzoni, M., Lotar, M. i Ricijaš, N. (2008). *Podložnost vršnjačkom pritisku kod adolescenata – izazovi definiranja i mjerenja*. Izvorni znanstveni članak. Odsjek za poremećaje u ponašanju Edukacijsko-rehabilitacijskog fakulteta u Zagrebu.
39. Livazović, G. (2009). Teorijsko – metodološke značajke utjecaja medija na adolescente. *Život i škola*. br. 21, god. 57., str. 108. do 115.
40. Livazović, G. (2011). *Utjecaj medija na poremećaje u ponašanju adolescenata*. Doktorska disertacija. Zagreb: Filozofski fakultet u Zagrebu.
41. Livazović, G. (2012). Povezanost medija i rizičnih ponašanja adolescenata. Izvorni znanstveni članak. *Kriminologija i socijalna integracija*. Vol. 20 (2012) Br. 1, 1-132
42. Livazović, G. (2013). *Sigurnost djece u virtualnom okruženju: priručnik za nastavnike*. Sarajevo: Udruženje „Društvo ujedinjenih građanskih akcija – DUGA“.
43. Livazović, G. (2018). *Osobni i socijalni razvoj djece u obitelji i školi: priručnik za roditelje/staratelje i nastavnike*. Sarajevo: Udruženje „Društvo ujedinjenih građanskih akcija – DUGA“.

44. Livazović, G. (2018). *Role of media in adolescent social relationship and personal development*. Izvorni znanstveni članak.
45. Livazović, G. (2018). *Uvod u pedagogiju slobodnog vremena*. Zagreb: Hrvatska sveučilišna naklada.
46. Livazović, G. i Kakuk S. (2019). Odgoj i socijalizacija u slobodnom vremenu: korelati sociodemografskih obilježja i aktivnosti slobodnoga vremena. Izvorni znanstveni rad. Osijek. *Didaktički izazovi III*, (107-121).
47. Livazović, G. i Mudrinić, I. (2017). Nezadovoljstvo tjelesnim izgledom i ponašanja povezana s poremećajima u prehrani adolescenata. *Kriminologija i socijalna integracija*. 25 (1).
48. Livazović, G. i Ručević, S. (2012). Rizični čimbenici eksternaliziranih ponašanja i odstupajućih navika hranjenja među adolescentima. Izvorni znanstveni rad. *Društvena istraživanja*. 21. 3 (117), 733-752.
49. Lotar, M. (2005). *Povezanost samoopterećivanja s pozitivnim i negativnim perfekcionizmom*. Diplomski rad. Zagreb: Filozofski fakultet u Zagrebu.
50. Martin, S. (2019). *6 signs of perfectionism that aren't about trying to be perfect*. Preuzeto 05.05.2020. s: <https://blogs.psychcentral.com/imperfect/2019/01/6-signs-of-perfectionism-that-arent-about-trying-to-be-perfect/>.
51. Matušan, A. (2017). *Odnos izloženosti medijima i zadovoljstva izgledom*. Diplomski rad. Zagreb: Hrvatski studiji Sveučilišta u Zagrebu.
52. Milyavskaya, M., Saffran, M., Hope, N. i Koestner, R. (2018). Fear of Missing Out: Prevalence, dynamics, and consequences of experiencing FOMO. *Motivation and Emotion*.
53. Nigar, A. i Naqvi, I. (2019). Body Dissatisfaction, Perfectionism, and Media Exposure Among Adolescents. *Pakistan Journal of Psychological Research*. 34 (1), 57-77.
54. Novak, M. i Bašić, J. (2008). Internalizirani problemi kod djece i adolescenata: Obilježja i mogućnosti prevencije. Izvorni znanstveni članak. *Ljetopis socijalnog rada*. 15 (3), 473-498.
55. Osemeahon, O. i Agoyi, M. (2020). Linking FOMO and Smartphone Use to Social Media Brand Communities. *Sustainability*. 12, 2166.

56. Oppenheim, A. (2014). *Perfekcionizam i anksiozna osjetljivost kao rizični faktori za pojavu depresivnih smetnji kod djece i mlađih adolescenata*. Diplomski rad. Zagreb: Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta u Zagrebu.
57. Penezić, Z. (2002). *Skala zadovoljstva životom*. Zbirka psihologijskih skala i upitnika. Svezak 1. (Lacković-Grgin, K., Proroković, A., Čubela, V., Penezić, Z. (ur.)). Zadar: Filozofski fakultet.
58. Perrone - McGovern, K., Jackson, V., Wright, S. L., Ksiazak, T. i Perrone, P. (2007). Perfectionism, achievement, life satisfaction, and attributions of success among gifted adults. *Advanced Development Journal: A Journal on Adult Giftedness*. 11, 106 – 123.
59. Piuk, J. i Macuka, I. (2019). Školski uspjeh adolescenata: Uloga perfekcionizma, prilagodbe i uključenosti roditelja u školske aktivnosti. Izvorni znanstveni rad. *Psiholgijske teme*. 28 (3), 621-643.
60. Pokrajac - Bulian A., Tkalčić, M., Kardum I., Šajina, Š. i Kukić, M. (2009). Perfekcionizam, privatna svijest o sebi, negativan afekt i izbjegavanje kao odrednice prejedanja. *Društvena istraživanja*. 18 (1-2), 111 – 128.
61. Pupovac, I. D. (2017). *Suicidi kod osoba koje nemaju psihički poremećaj*. Diplomski rad. Zagreb: Medicinski fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
62. Raboteg – Šarić, Z., Sakoman, S. i Brajša – Žganec, A. (2002). Stilovi roditeljskog odgoja, slobodno vrijeme i rizično ponašanje mladih. Izvorni znanstveni članak. *Društvena istraživanja : časopis za opća društvena pitanja*, 11, 2-3 (58-59), 239-263.
63. Raguž, L. (2018). *Uloga Instagrama u razvoju samopouzdanja mladih*. Diplomski rad. Zagreb: Hrvatski studiji Sveučilišta u Zagrebu.
64. Rentfrow, P., Goldberg, L. i Zilca, R. (2012). *Listening, Watching, and Reading: The Structure and Correlates of Entertainment Preferences*.
65. Sheldon, P. (2010). Pressure To Be Perfect: Influences on College Students' Body Esteem. *Southern Communication Journal*, 75(3), 277–298.
66. Stoeber, J. (2012). *Perfectionism and performance*. The Oxford handbook of sport and performance psychology. Oxford University Press.

67. Stoeber, J. (2018). The psychology of perfectionism: Theory, research, applications (3-16). *Routledge*. London.
68. Stoeber, J., Hutchfield, J., i Wood, K. V. (2008). Perfectionism, self-efficacy, and aspiration level: Differential effects of perfectionistic striving and self-criticism after success and failure. *Personality and Individual Differences*, 45(4), 323-327.
69. Stoeber, J. i Otto, K. (2006). Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and Social Psychology Review*. 10, 295-319.
70. Stoeber, J. i Stoeber, F. (2009). Domains of perfectionism: Prevalence and relationships with perfectionism, gender, age, and satisfaction with life. *Personality and Individual Differences*. 46(4), 530-535.
71. Sutlović, D. i Raboteg-Šarić, Z. (2016). Povezanost kvalitete privrženosti roditeljima s različitim aspektima perfekcionizma kod adolescenata. Izvorni znanstveni članak. *Napredak*. 157 (4) 413-435.
72. Štrigelj, M. (2017). *Povezanost medija i slike o sebi kod adolescenata*. Diplomski rad. Zagreb: Odsjek za učiteljske studije Učiteljskog fakulteta u Zagrebu.
73. Tadić, M. (2008). *Pregled nekih istraživanja u kontekstu subjektivne dobrobiti*. Pregledni rad. Zagreb. Institut društvenih znanosti Ivo Pilar u Zagrebu.
74. Vujica, P. (2019). *Odnos roditeljskog ponašanja, perfekcionizma, samopoštovanja i psihološke dobrobiti adolescenata*. Diplomski rad. Zagreb: Odsjek za psihologiju. Hrvatski studiji Sveučilišta u Zagrebu.
75. Vuković, I. (2015). *Povezanost lokusa kontrole i strategija suočavanja sa stresom s anksioznošću i depresivnošću kod studenata*. Diplomski rad. Osijek: Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta u Osijeku.
76. Vulić – Prtorić, A., Zubčić, T. (2008). *Multidimenzionalna skala perfekcionizma (MPS - F)*. Zbirka psihologijskih skala i upitnika. Svezak 4. (Penezić, Z., Ćubela Adorić, V., Proroković, A. (ur.)). Sveučilište u Zadru. Zadar.
77. Zloković, J. i Vrclj, S. (2010). Rizična ponašanja djece i mladih. *Odgojne znanosti*. 12 (1). 197-213.

## VIII. PRILOZI

### Prilog 1 Anketni upitnik

#### Dimenzije odgojnih i socijalizacijskih utjecaja na perfekcionizam adolescenata

Poštovani ispitanici,

pred Vama se nalazi upitnik o odgojnim i socijalizacijskim utjecajima koji utječu na razvoj perfekcionizma kod adolescenata. Molim Vas da samostalno označite odgovore koji najbolje odražavaju Vaša mišljenja i osjećaje te da odgovorite na sva pitanja. Sudjelovanje je potpuno anonimno i rezultati će biti korišteni isključivo u svrhu ovog istraživanja. Ispunjavanje ankete traje između 10 i 15 minuta. Hvala Vam na doprinosu i uloženom vremenu!

<b>1. Spol:</b>	a) M    b) Ž
<b>2. Dob:</b>	a) 18   b) 19   c) 20   d) 21   e) 22   f) 23   g) ostalo
<b>3. Fakultet i smjer studija:</b>	
<b>4. Godina fakulteta:</b>	

**Pred Vama se nalaze tvrdnje koje se odnose na Vaše doživljavanje sebe. Uz svaku tvrdnju na skali zaokružite jedan broj.**

	<b>1 - u potpunosti se ne slažem; 2 - djelomično se ne slažem; 3 – niti se slažem, niti se ne slažem; 4 – djelomično se slažem; 5 – u potpunosti se slažem</b>				
1. Moji roditelji postavili su mi jako visoke standarde.	1	2	3	4	5
2. Organizacija je vrlo važna za mene	1	2	3	4	5
3. Kao dijete kažnjavali su me ako ne bih savršeno učinio/la stvari.	1	2	3	4	5
4. Ako si ne postavim najviše standarde, vjerojatno ću završiti kao drugorazredna osoba.	1	2	3	4	5
5. Moji roditelji se nikad nisu trudili razumjeti moje pogreške.	1	2	3	4	5
6. Važno mi je biti potpuno kompetentan u svemu što radim.	1	2	3	4	5
7. Ja sam uredna osoba.	1	2	3	4	5
8. Trudim se biti organizirana osoba.	1	2	3	4	5
9. Neuspješan sam kao osoba ako ne uspijem u poslu/školi.	1	2	3	4	5
10. Trebao bih biti uzrujan/a ako napravim pogrešku.	1	2	3	4	5
11. Moji roditelji su željeli da budem najbolji/a u svemu.	1	2	3	4	5
12. Postavljam sebi više ciljeve nego što čini većina drugih ljudi.	1	2	3	4	5

13. Ako netko obavi zadatak u poslu/školi bolje od mene, osjećam da sam potpuno neuspjao/la u zadatku.	1	2	3	4	5
14. Ako djelomično pogriješim, to je jednako loše kao da sam pogriješio/la u cjelini.	1	2	3	4	5
15. U mojoj obitelji samo je savršena izvedba dovoljno dobra.	1	2	3	4	5
16. Jako sam dobar/ra u usmjeravanju napora prilikom postizanja cilja.	1	2	3	4	5
17. Čak i kad nešto radim jako pažljivo, često osjećam da nije napravljeno dovoljno dobro.	1	2	3	4	5
18. Mrzim ne biti savršen.	1	2	3	4	5
19. Imam iznimno visoke ciljeve.	1	2	3	4	5
20. Moji roditelji su uvijek očekivali od mene da budem izvrstan.	1	2	3	4	5
21. Ako pogriješim, ljudi će vjerojatno misliti lošije o meni.	1	2	3	4	5
22. Nikad nisam mislio/la da bih mogao/la zadovoljiti očekivanja svojih roditelja.	1	2	3	4	5
23. Ako ne radim jednako dobro kao i drugi, to znači da sam inferiornije ljudsko biće.	1	2	3	4	5
24. Čini mi se da drugi ljudi prihvaćaju niže standarde za sebe nego što to ja činim.	1	2	3	4	5
25. Ako nisam dobar/a cijelo vrijeme, ljudi me neće poštovati.	1	2	3	4	5
26. Moji roditelji su uvijek imali veća očekivanja za moju budućnost nego što ih ja imam.	1	2	3	4	5
27. Nastojim biti uredna osoba.	1	2	3	4	5
28. Uvijek se dvoumim oko jednostavnih stvari koje obavljam svakodnevno.	1	2	3	4	5
29. Urednost mi je vrlo važna.	1	2	3	4	5
30. U odnosu na druge ljude očekujem bolju izvedbu u svojim svakodnevnim aktivnostima.	1	2	3	4	5
31. Organizirana sam osoba.	1	2	3	4	5
32. Često zaostajem u poslu zato što stalno ponavljam stvari.	1	2	3	4	5
33. Treba mi puno vremena da napravim nešto kako treba.	1	2	3	4	5
34. Što manje pogrešaka činim, ljudi će me više voljeti.	1	2	3	4	5
35. Uvijek sam osjećao/la da mogu ispuniti zahtjeve svojih roditelja.	1	2	3	4	5

Ispred Vas se nalaze određene tvrdnje koje se odnose na procjenu Vašeg života. Molimo Vas da što iskrenije odgovorite koliko se slažete ili ne slažete sa svakom od njih. Uz svaku tvrdnju označite odgovarajući broj.

	<b>1 - uopće se ne slažem; 2 - uglavnom se ne slažem; 3 - niti se slažem, niti se ne slažem; 4 - uglavnom se slažem; 5 - u potpunosti se slažem</b>				
1. U više aspekata moj život je blizak idealnom	1	2	3	4	5
2. Uvjeti moga života su izvrsni	1	2	3	4	5
3. Zadovoljan sam svojim životom	1	2	3	4	5
4. Do sada imam sve važne stvari koje sam želio u životu	1	2	3	4	5
5. Kada bih ponovno živio svoj život ne bih mijenjao gotovo ništa	1	2	3	4	5
6. Sve u svemu ja sam jako sretna osoba	1	2	3	4	5
7. Život mi donosi puno zadovoljstva					
8. Ja se općenito dobro osjećam	1	2	3	4	5
9. Mislím da sam sretna osoba	1	2	3	4	5
10. U cjelini gledajući ja sam manje sretan od drugih ljudi	1	2	3	4	5
11. Često sam utučen i žalostan	1	2	3	4	5
12. Mislím da sam sretan barem koliko i drugi ljudi	1	2	3	4	5
13. Moja budućnost izgleda dobro	1	2	3	4	5
14. Zadovoljan sam načinom na koji mi se ostvaruju planovi	1	2	3	4	5
15. Što god da se desi mogu vidjeti i svijetlu stranu	1	2	3	4	5
16. Uživam živjeti	1	2	3	4	5
17. Moj mi se život čini smislen	1	2	3	4	5

**Da li Vam se posljednjih nekoliko tjedana dogodilo...**

	<b>1 - nikada mi se to nije dogodilo; 2 - rijetko mi se to događa; 3 - to mi se događa i ne događa; 4 - često mi se to događa; 5 - uvijek mi se to događa</b>				
18. da ste bili zadovoljni jer ste nešto postigli?	1	2	3	4	5
19. da ste bili zadovoljni jer Vas drugi ljudi vole?	1	2	3	4	5
20. da ste se osjećali potpuno sretni?	1	2	3	4	5

**Molimo Vas, procijenite u kolikoj mjeri se sljedeće tvrdnje odnose na Vašu obitelj?**

	<b>1 – nikad; 2 – rijetko; 3 – ponekad; 4 – često; 5 – uvijek</b>				
1. Život u mojoj obitelji je općenito ugodan	1	2	3	4	5
2. S članovima obitelji provodim kvalitetno zajedničko vrijeme.	1	2	3	4	5
3. Imam povjerenje u članove vlastite obitelji.	1	2	3	4	5



4. Sukobljavam se s članovima obitelji verbalno i fizički.	1	2	3	4	5
5. Članovi moje obitelji se dobro slažu.	1	2	3	4	5
6. S obitelji se lako dogovorim i zajedno donosimo odluke.	1	2	3	4	5
7. Otvoreno pričam s članovima obitelji o svojim problemima.	1	2	3	4	5
8. Razgovaram s članovima obitelji otvoreno o svojim problemima.	1	2	3	4	5
9. Izbjegavam susrete i komunikaciju s članovima vlastite obitelji.	1	2	3	4	5
10. Moja obitelj mi je izvor podrške i pomoći.	1	2	3	4	5
11. Volim članove vlastite obitelji.	1	2	3	4	5
12. Druge obitelji se slažu puno bolje od moje.	1	2	3	4	5
13. Osjećam se prihvaćeno u obitelji.	1	2	3	4	5

**Molimo, procijenite osobni doživljaj odnosa s prijateljima.**

	<b>1 - uopće se ne slažem; 2 - uglavnom se ne slažem; 3 - niti se slažem, niti se ne slažem; 4 - uglavnom se slažem; 5 - u potpunosti se slažem</b>				
1. U društvu mojih prijatelja osjećam se sigurno i zadovoljno	1	2	3	4	5
2. Prijatelji su spremni pomoći kada imam problema.	1	2	3	4	5
3. Volim se družiti s prijateljima.	1	2	3	4	5
4. Izbjegavam pozive na druženje s prijateljima.	1	2	3	4	5
5. Razgovaram otvoreno s prijateljima o svojim problemima.	1	2	3	4	5
6. Moji prijatelji se dobro odnose prema meni.	1	2	3	4	5
7. Osjećam nepovjerenje u prijatelje.	1	2	3	4	5
8. Prijatelji vrše pritisak na mene kako bih se ponašao/la na način na koji ne želim.	1	2	3	4	5
9. Postoji krug prijatelja čiji sam ja dio.	1	2	3	4	5
10. Moji prijatelji razumiju moje potrebe i razmišljanja.	1	2	3	4	5
11. Imam prijatelje kojima se mogu obratiti za savjet.	1	2	3	4	5
12. Moji me prijatelji ismijavaju, vrijeđaju i izazivaju osjećaj nelagode.	1	2	3	4	5
13. Imam prijatelje s kojima mogu razgovarati o onome što me tišti.	1	2	3	4	5
14. Vrlo sam blizak sa svojim prijateljima.	1	2	3	4	5
15. Postoji najmanje jedan prijatelj koji mi je naklonjen.	1	2	3	4	5
16. Moji me prijatelji savjetuju kad trebam donijeti neku važnu odluku.	1	2	3	4	5
17. Osjećam da me prijatelji vole.	1	2	3	4	5
18. Moji me prijatelji neće napustiti i ako upadnem u teškoće.	1	2	3	4	5

**Molimo Vas, označite vrijednost koja Vam najviše odgovara.**

	<b>1 - uopće se ne slažem; 2 - uglavnom se ne slažem; 3 - niti se slažem, niti se ne slažem; 4 - uglavnom se slažem; 5 - u potpunosti se slažem</b>				
1. Dobro se slažem sa svojim nastavnicima i stručnim osobljem	1	2	3	4	5
2. Mogu razgovarati o svojim problemima s nastavnicima i stručnim osobljem.	1	2	3	4	5
3. Osjećam se prihvaćeno na fakultetu od strane nastavnika i stručnog osoblja.	1	2	3	4	5
4. Nastavnici i stručno osoblje mi pomažu kada imam problema..	1	2	3	4	5
5. Sukobljavam se s nastavnicima i stručnim osobljem	1	2	3	4	5
6. Boravak u mojoj obrazovnoj instituciji je ugodan.	1	2	3	4	5
7. Volim fakultet.	1	2	3	4	5
8. Važno mi je kakve ocjene imam na fakultetu.	1	2	3	4	5
9. Sretan/na sam odabirom fakulteta.	1	2	3	4	5
10. Moj fakultet mi pruža podršku u učenju i radu.	1	2	3	4	5
11. S nastavnicima se lako dogovorim i zajedno donosimo odluke.	1	2	3	4	5
12. Na fakultetu mogu otvoreno pitati nastavnike i stručno osoblje za pomoć.	1	2	3	4	5
13. Osjećam privrženost fakultetu.	1	2	3	4	5
14. Fakultet mi predstavlja veliki problem.	1	2	3	4	5

**Sljedeća pitanja se odnose na učestalost korištenja različitih medijskih sadržaja. Molimo Vas označite koliko često koristite navedene medije.**

	<b>1 – nikad; 2 – 1-2 mjesečno; 3 – jednom tjedno 4 – više puta tjedno; 5 – svaki dan</b>				
1. računalo i internet (video-igre, glazba, skidanje i gledanje filmova)	1	2	3	4	5
2. mobitel	1	2	3	4	5
3. radio	1	2	3	4	5
4. televizija	1	2	3	4	5
5. tiskani mediji (knjige, časopisi, tisak)	1	2	3	4	5
6. društvene mreže (Facebook, Instagram)	1	2	3	4	5
7. Viber, Snapchat i druge aplikacije	1	2	3	4	5

**Sljedeća pitanja se odnose na sadržajne dimenzije uporabe medija. Molimo Vas označite koliko često u medijima pratite sljedeće sadržaje.**

	<b>1 - nikad 2 - rijetko 3 – ponekad 4 – često 5 – uvijek</b>				
1. vijesti	1	2	3	4	5
2. nasilje	1	2	3	4	5
3. moda	1	2	3	4	5
4. pornografija	1	2	3	4	5
5. obrazovni	1	2	3	4	5
6. zabavni	1	2	3	4	5
7. sportski	1	2	3	4	5
8. kulturni sadržaji	1	2	3	4	5
9. emisije i serije za mlade	1	2	3	4	5
10. glazbeni sadržaji	1	2	3	4	5
11. reklame i oglasi	1	2	3	4	5
12. kvizovi i slične kontakt emisije	1	2	3	4	5
13. dokumentarni program	1	2	3	4	5

**Molimo Vas, procijenite način provođenja slobodnog vremena.**

	<b>1 – nikad; 2 – rijetko; 3 – ponekad; 4 – 1-2 puta mjesečno; 5 – često-1-2 puta tjedno 6 – uvijek-svaki dan</b>					
1. Provodim vrijeme u druženju s prijateljima.	1	2	3	4	5	6
2. Provodim vrijeme s djevojkom / dečkom.	1	2	3	4	5	6
3. Provodim vrijeme s članovima (uže i šire) obitelji.	1	2	3	4	5	6
4. Idem u vikendicu (jezero, rijeka, more, planine).	1	2	3	4	5	6
5. Bavim se osobnim hobiem (modelarstvo, tehnika, glazba, sport, kolekcionarstvo, izviđači, planinarenje).	1	2	3	4	5	6
6. Izbjegavam bilo kakvu aktivnost i dosađujem se.	1	2	3	4	5	6
7. Odlazim na tulum i kućne zabave.	1	2	3	4	5	6
8. Izlazim u disko klubove.	1	2	3	4	5	6
9. Izlazim u kafiće i restorane.	1	2	3	4	5	6
10. Idem u šetnju.	1	2	3	4	5	6
11. Boravam u trgovačkim centrima.	1	2	3	4	5	6
12. Razgledam izloge i provodim vrijeme u kupovini.	1	2	3	4	5	6
13. Spavam ili se izležavam.	1	2	3	4	5	6
14. Bavim se istraživačkim sadržajima (nevezano za profesionalne obveze)	1	2	3	4	5	6
15. Snimam vlog za YouTube ili pišem blog na internetu	1	2	3	4	5	6

16. Sviram glazbeni instrument.	1	2	3	4	5	6
17. Bavim se dobrotvornim i humanitarnim radom.	1	2	3	4	5	6
18. Bavim se snimanjem ili fotografiranjem.	1	2	3	4	5	6
19. Aktivno se posvećeno bavim sportom (kao član određenog kluba).	1	2	3	4	5	6
20. Gledam TV.	1	2	3	4	5	6
21. Čitam novine, časopise i revije.	1	2	3	4	5	6
22. Bavim se stvaralačkim radom (izrada predmeta, kuhanje, origami, pisanje)	1	2	3	4	5	6
23. Čitam knjige.	1	2	3	4	5	6
24. Sudjelujem u igrama na sreću (lutrija, Bingo, sportska kladionica).	1	2	3	4	5	6
25. Igram video igre.	1	2	3	4	5	6
26. Boravim na društvenim mrežama i pretražujem profile.	1	2	3	4	5	6
27. Telefoniram ili šaljem SMS poruke.	1	2	3	4	5	6
28. Slušam radio.	1	2	3	4	5	6
29. Odlazim na misu (pratim misu na daljinu) ili vjerske događaje putem medija.	1	2	3	4	5	6
30. Bavim se vrtlarenjem, uređivanjem okućnice ili cvjećarstvom.	1	2	3	4	5	6
31. Sudjelujem u kućanskim poslovima.	1	2	3	4	5	6
32. Učim i dodatno se usavršavam (strani jezik, različite praktične vještine, borilački sport, kuhanje).	1	2	3	4	5	6