

Razvoj perfekcionizma

Odobašić, Eleonora

Undergraduate thesis / Završni rad

2023

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://um.nsk.hr/um:nbn:hr:142:326321>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2024-12-26**



FILOZOFSKI FAKULTET
SVEUČILIŠTE JOSIPA JURJA STROSSMAYERA U OSIJEKU

Repository / Repozitorij:

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



Sveučilište J. J. Strossmayera u Osijeku
Filozofski fakultet Osijek
prijediplomski jednopredmetni studij psihologije

Eleonora Odobašić

Razvoj perfekcionizma

Završni rad

Mentor: doc. dr. sc. Ana Babić Čikeš

Osijek, 2023.

Sveučilište J. J. Strossmayera u Osijeku
Filozofski fakultet Osijek
Odsjek za psihologiju
prijediplomski jednopredmetni studij psihologije

Eleonora Odobašić

Razvoj perfekcionizma

Završni rad

Društvene znanosti, polje psihologija, grana razvojna psihologija

Mentor: doc. dr. sc. Ana Babić Čikeš

Osijek, 2023.

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 ovaj 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, _____

Eleonora Odobašić, 0122237026



Sadržaj

1. Uvod.....	1
2. Definicija i modeli perfekcionizma.....	1
3. Genetski utjecaji na razvoj perfekcionizma	5
4. Ličnost i razvoj perfekcionizma.....	5
5. Socijalni modeli razvoja perfekcionizma	7
5. 1 Model socijalnih očekivanja.....	7
5. 2 Model socijalnog učenja.....	8
5. 3 Model socijalnih reakcija.....	9
5. 4 Model izražene anksioznosti	10
6. Stilovi roditeljstva i razvoj perfekcionizma	11
7. Psihološke intervencije usmjerene na tretman neadaptivnog perfekcionizma.....	13
7. 1 Psihoedukacija	13
7. 2 Kognitivno-bihevioralna psihoterapija	14
7. 3 Psihodinamski pristup.....	15
8. Kritički osvrt	15
9. Zaključak	16
10. Literatura	17

Sažetak

Perfekcionizam je osobina ličnosti koju karakteriziraju postavljanje visokih standarda, želja za nepogrešivošću i ostvarivanjem ciljeva. Moguće je razlikovati interpersonalni i intrapersonalni perfekcionizam. Interpersonalni perfekcionizam odnosi se na visoka očekivanja i kritičnost koji su usmjereni prema drugima, dok se intrapersonalni perfekcionizam odnosi na visoke standarde i očekivanja koja osoba sama sebi postavlja. Iako razvoj perfekcionizma nije pretjerano istraživana tema, definirano je nekoliko okvira njegova razvoja i izneseno nekoliko modela prema kojima se perfekcionizam razvija. Kao i ostale osobine ličnosti, perfekcionizam dijelom određuju nasljedni faktori, a dijelom socijalna okolina. Također, nasljedni faktori utječu na to koja će se vrsta perfekcionizma pojaviti kod osobe. Nadalje, temperament i ličnost djeteta također utječu na perfekcionizam pri čemu se uz razvoj perfekcionizma veže prisutnost neurotičnih osobina ličnosti i osobina ličnosti vezanih uz savjesnost. U djetinjstvu se učenje najvećim dijelom odvija kroz interakcije sa socijalno dostupnim izvorima. Stoga su razvijena četiri socijalna modela razvoja perfekcionizma koja se temelje na oponašanju roditeljskih ponašanja koja dijete smatra adaptivnim i funkcionalnim. Na primjer, karakteristike interpersonalnog perfekcionizma pokazale su se pozitivno povezane s karakteristikama autoritativnog i autoritarnog roditeljskog stila. Cilj ovoga rada prikazati je spoznaje o razvoju perfekcionizma, u sklopu čega će biti spomenuti utjecaji naslijeđa, ličnosti i odgojnih stilova na njegov razvoj te socijalni modeli njegova razvoja. Također, na kraju će biti prikazane intervencije koje se koriste za tretman maladaptivnog perfekcionizma.

Ključne riječi: perfekcionizam, razvoj, roditelji, djeca, modeli

1. Uvod

U današnjici se sve više promovira perfekcionizam, odnosno društvo pojedincu postavlja zahtjeve za postavljanjem i ispunjavanjem visokih ciljeva. Promovira se ideja da osoba mora ostvarivati besprijekorne rezultate u svim životnim domenama, kao na primjer u poslu, u obrazovanju i u socijalnim odnosima. Zbog poticanja savršenosti dolazi do nastanka kompetitivnosti između kolega na poslu, članova obitelji i prijatelja, što za rezultat može imati narušavanje međuljudskih odnosa (Klein i sur., 2020). Curran i Hill (2019) proveli su istraživanje gdje su uspoređivali rezultate studenata na Multidimenzionalnoj skali perfekcionizma (Hewitt i Flett, 1991). Naime, pri usporedbi rezultata studenata koji su ispunjavali upitnik 1989. godine i onih koji su ga ispunjavali 2016., pronašli su kako su se razine perfekcionizma kod studenata povećale u razdoblju od 27 godina (Curran i Hill, 2019). Nastanak perfekcionizma u modernom društvu pod utjecajem je socijalnih i tehnoloških promjena. Primjerice, sve veći utjecaj na životne vrijednosti danas imaju društvene mreže (Hellman, 2016) te su zaposlenje i posao sve važniji u sagledavanju životnog uspjeha pojedinca (Ocampo i sur., 2020).

Obzirom na raširenost perfekcionistačkih ideja, perfekcionizam je često karakteriziran kao osobina ličnosti koja pojedincu donosi razne benefite u životu. Uspjeh na poslu, u socijalnim kontaktima i obrazovanju doista jesu benefiti koje perfekcionista mogu dostići. U tom slučaju, perfekcionista će doprinijeti dodatnom osjećaju sreće i zadovoljstva (Lloyd i sur., 2015). Međutim, osobe koje si postavljaju previsoke ciljeve, koje teško mogu dostići, a pritom si ne dopuštaju pogreške, često su nezadovoljne i frustrirane svojim neuspjehom (Stoeber i sur., 2020). Konstantan osjećaj nezadovoljstva i frustracije za rezultat može imati nastanak depresivne simptomatologije, a naposljetku i psihičkih poremećaja poput depresije i anksioznog poremećaja (Lloyd i sur., 2015).

Uzimajući u obzir prethodno navedene informacije, važno je sagledati znanstvene uvide o perfekcionizmu kako bi se lakše prepoznali njegovi negativni aspekti. Važan doprinos razumijevanju perfekcionizma ima i sagledavanje njegovog razvoja uključujući i činitelje koji do njega dovode. Stoga ću u ovome radu iznijeti podatke koji se odnose na razvoj perfekcionizma, s pozicije socijalnog i biološkog stajališta te sa pozicije osobina ličnosti.

2. Definicija i modeli perfekcionizma

Perfekcionista je osobina ličnosti koju karakterizira kombinacija pretjerano visokih standarda i pretjerane razine kritičnosti prema sebi i/ili prema drugima (Frost i sur., 1990). Također

se može reći da je perfekcionizam potreba za savršenstvom i nepogrešivosti u svim životnim područjima (Flett i Hewitt, 2002). Međutim, zbog brojnih proturječnih rezultata istraživanja, ne postoji jedinstvena definicija oko koje se svi autori slažu (Greblo, 2012). Početna istraživanja perfekcionizma bila su fokusirana na njegove negativne aspekte te ga definirala kao jednodimenzionalni konstrukt koji je povezan s ranjivošću za neke psihičke poremećaje (Greblo, 2012). Aktualni modeli na perfekcionizam gledaju kao na višedimenzionalni konstrukt, odnosno obuhvaćaju i pozitivne i negativne aspekte perfekcionizma (Egan, 2005; Owens i Slade, 2008; Wang i Li, 2017).

Jednodimenzionalni pogled na perfekcionizam nastao je iz psihodinamske teorije ličnosti gdje se na potrebu za savršenstvom gledalo kao na obilježje abnormalnog ponašanja (Shafran i sur., 2002; Cohen, 2020). Freud (1926; prema Greblo, 2012) je za perfekcionizam tvrdio kako je jedan od simptoma opsesivnih neuroza, odnosno perfekcionizam je tendencija superega za nametanjem standarda za superiornim postignućem. Ellis (1962; prema Greblo, 2012) i Burns (1980; prema Greblo, 2012) dodaju kako su temeljna obilježja perfekcionizma disfunkcionalni stavovi i iracionalna vjerovanja. Ova dva faktora očituju se u generalizaciji neuspjeha na ostale aspekte života, odnosno, tendenciji osobe da svaki rezultat procjenjuje kao potpuno uspješan ili potpuno neuspješan te u postavljanju previsokih standarda i teško ostvarivih ciljeva (Hewitt i Flett, 1991). Glavni nedostatak jednodimenzionalnog pristupa perfekcionizmu je taj što se perfekcionizam tumačio kao isključivo nepovoljna osobina ličnosti. Također, autori nisu razmatrali mogućnost da osoba koja je perfekcionista svojoj socijalnoj okolini nameće perfekcionistačke ideje (Stoeber i Otto, 2006). 1990-ih godina jednodimenzionalni pristup zamijenjen je višedimenzionalnim.

Frost i suradnici (1990) u svome radu predlažu sagledavanje perfekcionizma s pozicije koja obuhvaća njegove i pozitivne i negativne karakteristike. U skladu s tim, definirani su adaptivni i maladaptivni perfekcionizam. Adaptivni perfekcionizam odnosi se isključivo na želju za postignućem. Osoba ima visoke osobne standarde, ali ti stavovi su podložni promjeni u skladu s promjenama okoline ili uvjeta u kojima se zadatak obavlja. Pojedinci s adaptivnim perfekcionizmom dobro se nose s neuspjehom (Hamachek, 1978; prema Lo i Abbott, 2013). Pri rješavanju problema, oni aktivno traže način za rješavanje problema te osjećaju zadovoljstvo nakon što postignu neki cilj (Hamachek, 1978; prema Greblo, 2012). Nasuprot tome, maladaptivni perfekcionizam prisutan je kod osoba koje same sebi postavljaju previsoke i neostvarive ciljeve, a uz to si ne dopuštaju neuspjeh. Zastupljeno je i neprestano razmišljanje oko toga kako nikad nisu dovoljno dobri te zabrinutost zbog mogućeg razočaranja drugih ljudi (Hamachek, 1978; prema

Lo i Abbott, 2013). Ukoliko pak uspiju ostvariti svoje ciljeve, maladaptivni perfekcionista ne osjećaju ugodu nego o prethodno ostvarenim ciljevima razmišljaju kao o suviše lako ostvarivima (Shafran i Mansell, 2001). Slade i Owens (1998) uveli su dvoproceni model perfekcionizma radi boljeg objašnjenja ove dvije vrste perfekcionizma. Ovi autori ističu kako osobe čiji je perfekcionizam maladaptivan motivira želja za odmicanjem od nepoželjnog dijela sebe, dok one osobe čiji je perfekcionizam adaptivan motivira želja za ostvarivanjem idealnog ja. Dakle, strah od neuspjeha maladaptivnim perfekcionista služi kao motivator za postizanje cilja, a adaptivne perfekcionista motivira prilika za napretkom i učenjem (Slade i Owens, 1998). Stoeber i Otto (2006) nakon provedene meta-analize studija koje su se bavile istraživanjem adaptivnog i maladaptivnog perfekcionizma uvode dva pojma, *perfekcionistačke težnje* i *perfekcionistačke brige*. Perfekcionistačke težnje povezane su s većom subjektivnom dobrobiti, češćim doživljavanjem pozitivnih afekata te većim uspjesima u izvedbi zadataka (Stoeber i Otto, 2006). S druge strane, perfekcionistačke brige povezane su s negativnim afektom, distresom te neefikasnim nošenjem s problemima (Stoeber i Otto, 2006). Perfekcionistačke brige očituju se i u strahu od neuspjeha te učestalom nesigurnošću u vlastite sposobnosti. Ovisno o tome ima li osoba visoko ili nisko izražene perfekcionistačke težnje/brige njezin će perfekcionista biti adaptivan ili maladaptivan. Kombinacija visokog stupnja perfekcionistačkih težnji, a niskog stupnja perfekcionistačkih briga doprinijet će razvitku adaptivnog perfekcionista, dok će kombinacija visokog stupnja perfekcionistačkih težnji i visokog stupnja perfekcionistačkih briga pogodovati razvoju maladaptivnog perfekcionista (Stoeber i Otto, 2006).

Frost i suradnici (1990) u sklopu svoje teorije multidimenzionalnog perfekcionista definiraju dvije interpersonalne te četiri intrapersonalne dimenzije perfekcionista. Prema njima perfekcionista uključuje: a) zabrinutost zbog pogrešaka, b) dvojbu u vlastite aktivnosti, c) osobne standarde, d) roditeljska očekivanja, e) roditeljska prigovaranja i f) organiziranost. *Zabrinutost zbog pogrešaka* orijentirana je na negativne reakcije na pogreške te poistovjećivanje grešaka s neuspjehom, a *dvojba u vlastitu izvedbu* odražava osjećaj nesigurnosti u vlastite postupke. Dimenzija *osobni standardi* odnosi se na previsoke standarde, dok je visoka *organiziranost* vidljiva kod osoba koje teže za redom i organizacijom. U dimenzijama *roditeljska prigovaranja* i *roditeljska očekivanja* odražava se mišljenje pojedinca o ciljevima koje su mu roditelji postavljali i kritikama koje su mu roditelji upućivali (Frost i sur., 1990). Spomenute dimenzije obuhvaćene su Višedimenzionalnom skalom perfekcionista-F (*Multidimensional Perfectionism Scale-F*, MPS-F) koju su razvili Frost i suradnici (1990).

Hewittov i Flettov (1991) multidimenzionalni model perfekcionizma obuhvaća sljedeće dimenzije: a) perfekcionizam usmjeren ka sebi, b) perfekcionizam usmjeren na druge i c) socijalno uvjetovan perfekcionizam. *Perfekcionizam usmjeren ka sebi* karakteriziraju jaka motivacija za savršenstvom i gledanje na ishode radnji kao ili totalne uspjehe ili totalne neuspjehe. Osoba ne prihvaća sebe jer misli da nikada neće biti dovoljno dobra. Ova se dimenzija očituje u kontinuiranom samopromatranju i strogoj evaluaciji vlastitog ponašanja (Flett i sur., 2016). *Perfekcionizam usmjeren na druge* uključuje postavljanje standarda za druge ljude i često je uz to prisutna hostilnost prema drugima (Flett i sur., 2016). Ovi pojedinci od drugih očekuju savršenstvo te ih evaluiraju i ne toleriraju pogreške. Shodno navedenom, oni su nepovjerljivi prema drugima (Flett i sur., 2016). *Socijalno uvjetovan perfekcionizam* je percepcija osobe da ostali ljudi od nje zahtijevaju savršenstvo. Pojedinci su hiperosjetljivi na kritiku te imaju snažnu potrebu za odobravanjem od strane drugih ljudi (Flett i sur., 2016). Za mjerenje ovih dimenzija koristi se Višedimenzionalna skala perfekcionizma-H (*Multidimensional Perfectionism Scale-H*, MPS-H) razvijena od strane Hewitta i Fletta (1991).

Mnoga istraživanja bila su usmjerena na posljedice ranije spomenutih dimenzija perfekcionizma. Primjerice, dimenzija usmjerenosti ka sebi povezana je s depresivnim poremećajima i poremećajima prehrane, dimenzija usmjerenosti na druge povezana je s narcističkim poremećajem ličnosti, dok je socijalno uvjetovan perfekcionizam povezan s anksioznim poremećajima i suicidalnošću (Flett i Hewitt, 2007). Zbog povezanosti perfekcionizma s raznim nepoželjnim stanjima, potrebno je razumjeti njegov razvoj.

Prema Flettu i suradnicima (2002), djetinjstvo i adolescencija ključni su periodi života za razvoj perfekcionizma. Autori smatraju kako se prvi znaci perfekcionizma javljaju još u ranoj dobi (Flett i sur., 2002). U skladu s navedenim, a i zbog jasne povezanosti perfekcionizma s određenim dijagnozama, istraživači su provjeravali učinke naslijeđa i socijalne okoline na razvoj perfekcionista (Tozzi i sur., 2004). Istraživanja poput onoga Rice i suradnika (2007) bavila su se problematikom crta ličnosti prema modelu velikih pet i njihovom povezanošću s perfekcionizmom. Razvijena su četiri socijalna modela razvoja perfekcionizma o kojima će u biti govora u jednom od idućih poglavlja, dok će kasnije biti spominjan i utjecaj roditeljskih stilova na razvoj perfekcionizma (Kawamura i sur., 2002). Zbog mogućih negativnih posljedica perfekcionizma sagledane su kognitivno bihevioralna terapija, psihodinamski pristup te psihoedukacija kao učinkoviti načini u smanjivanju perfekcionista.

3. Genetski utjecaji na razvoj perfekcionizma

Većina modela razvoja perfekcionizma fokusirana je na okolinske, odnosno socijalne faktore, dok se zanemaruju potencijalni genetski faktori u etiologiji perfekcionizma. Međutim, nekoliko istraživanja bavilo se i proučavanjem ove tematike. Prvo od takvih bilo je istraživanje Tozzi i suradnika (2004) koje je pokazalo da se kod monozigotnih blizanaca češće javlja da su oba člana para perfekcionista, nego što je to slučaj kod dizigotnih blizanaca. Wade i Bulik (2007) dobili su da se 25-39% varijance perfekcionizma može objasniti genetskim faktorima, dok se preostali udio odnosi na utjecaj okolinskih faktora. Studija koju su proveli Iranzo Tatay i suradnici (2015) upućuje na to da 44% varijance perfekcionizma kod dječaka pripada utjecaju naslijeđa, dok kod djevojčica udio naslijeđa iznosi 41%.

Nadalje, neki aspekti perfekcionizma pokazali su se više heritabilni u odnosu na druge (Tozzi i sur., 2004). Tozzi i suradnici (2004) na temelju svog istraživanja izvještavaju kako genetski faktori najviše utječu na aspekt osobnih standarda. Zabrinutost zbog pogrešaka pokazala se blago heritabilnom, dok heritabilnost nije utvrđena za dimenziju dvojbe u vlastitu izvedbu (Tozzi i sur., 2004). Tozzi i suradnici (2004) povezuju ove nalaze s činjenicom da dimenzija osobni standardi mjeri intrapersonalne karakteristike osobe koje bi mogle biti više pod utjecajem nasljednih faktora, dok dimenzija dvojbe u vlastitu izvedbu mjeri interpersonalne karakteristike neke osobe, koje bi mogle biti više pod utjecajem okolinskih faktora. Wade i Bulik (2007) većinski su potvrdili rezultate Tozzi i suradnika (2004), s izuzetkom doprinosa genetike za dimenziju zabrinutost zbog pogrešaka, koji se u njihovom istraživanju nije pokazao značajnim. Glede intrapersonalnog perfekcionizma, Iranzo-Tatay i suradnici (2015) dobili su kako je nasljedna „podloga“ za razvoj obje vrste intrapersonalnog perfekcionizma ista. Međutim, ono što zapravo razlikuje socijalno uvjetovan perfekcionizam i perfekcionizam usmjeren ka sebi je njihova ekspresija, koja uvelike ovisi o okolini u kojoj se pojedinac koji ima perfekcionistačke tendencije razvija (Iranzo-Tatay i sur., 2015). Pojednostavljeno, hoće li osoba razviti sebi usmjeren perfekcionizam ili socijalno uvjetovan perfekcionizam ovisi o okolini u kojoj se ona nalazi, dok se sklonost perfekcionizmu se nasljeđuje.

4. Ličnost i razvoj perfekcionizma

Petfaktorski model crta ličnosti jedan je od najviše upotrebljivanih modela u psihologiji ličnosti (Costa i McCrae, 1987; prema Miller i Speirs Neumeister, 2017). Prema ovom modelu postoji pet temeljnih crta ličnosti, a to su ekstraverziju, ugodnost, savjesnost, neuroticizam i otvorenost ka iskustvu. Ekstraverzija se u najvećoj mjeri odnosi na druželjubivost, asertivnost i

aktivitet. Ekstrovertirana osoba je razgovorljiva i visoko na ekspresiji emocija. Ugodnost je crta ličnosti koju karakteriziraju facete poput ljubaznosti, altruizma i skromnosti, dok se neuroticizam očituje u ljutoj hostilnosti, depresivnosti, impulzivnosti te slaboj mogućnosti kontrole vlastitih emocija (Costa i McCrae, 1987; prema Miller i Speirs Neumeister, 2017). Savjesnost se očituje u težnji za postignućem, odgovornosti i samodisciplini, a otvorenost ka iskustvu odnosi se na maštovitost, kreativnost i neovisnost. (Costa i McCrae, 1987; prema Miller i Speirs Neumeister, 2017). Istraživanja povezanosti ovih pet crta ličnosti i perfekcionizma vrlo su česta u literaturi, a radi lakšeg razumijevanja njihove povezanosti, perfekcionizam će biti „razdvojen“ na dvije njegove dimenzije, perfekcionističke brige i perfekcionističke težnje.

Perfekcionističke brige pokazale su se pozitivno povezane s neuroticizmom (Dunkley i sur., 2012). Naime, pojedinci koji ostvaruju visoke rezultate na mjerama perfekcionističkih briga emocionalno su nestabilni i skloni doživljavanju negativnih afekata, što je karakteristično za osobe koje su visoko na neuroticizmu (Dunkley i sur., 2012). Nadalje, savjesnost se pokazala negativno povezanom s perfekcionističkim brigama (Dunkley i Kyparissis, 2008), a razlog je taj što se dimenzija savjesnosti odnosi na usmjerenost na rješavanje zadataka (John i Srivastava, 1999), dok perfekcionističke brige obuhvaćaju negativne aspekte perfekcionizma (Stoeber i Otto, 2006). Ekstraverzija, otvorenost ka iskustvu i ugodnost osobine su ličnosti koje se nisu pokazale značajno povezane sa perfekcionističkim brigama (Stricker i sur., 2019).

Dobivena je pozitivna povezanost između visokih perfekcionističkih težnji i savjesnosti. Ova povezanost temelji se na facetama odgovornosti, željom za postignućem te visokom discipliniranošću (Dunkley i sur., 2012). Meta analiza pokazala je da se preostale četiri osobine ličnosti Petfaktorskog modela nisu pokazale značajno povezane sa perfekcionističkim težnjama (Stricker i sur., 2019).

Budući da su neuroticizam i savjesnost crte ličnosti koje su se pokazale najviše povezanima s perfekcionizmom, zanimljiva je informacija o utjecaju dobi na stupanj povezanosti ovih konstrukata. Naime, Stoeber i suradnici (2014) otkrili su kako povezanost perfekcionističkih težnji i savjesnosti opada kao posljedica doživljenih neuspjeha zbog kojih se razvijaju sve negativniji stavovi u pojedinca. Time dolazi do smanjenja savjesnosti i povećanja neuroticizma (Stoeber i sur., 2014).

5. Socijalni modeli razvoja perfekcionizma

Većina modela razvoja perfekcionizma koji se odnose na socijalnu okolinu naglasak stavlja na odnos između djeteta i roditelja (Carmo i sur., 2021). Istraživanjima je pokazano kako vrsta perfekcionizma koja će se javiti u pojedinca ovisi o socijalnoj okolini u kojoj se taj pojedinac razvija (Damian i sur., 2013).

5.1 Model socijalnih očekivanja

Model socijalnih očekivanja nastao je na osnovu hipoteza Hamacheke (1978; prema Flett i sur., 2002) i Missildinea (1963; prema Flett i sur., 2002) prema kojima je razvoj perfekcionizma posljedica uvjetovanog roditeljskog odobravanja. Dakle, prema ovoj teoriji perfekcionizam će se razviti ukoliko roditelj odobrava/pohvaljuje situacije u kojima je dijete savršeno, dok situacije u kojima dijete pokazuje nesavršenosti roditelj kritizira ili pak ignorira (Flett i sur., 2002). Prema Burhans i Dweck (1995; prema Flett i sur., 2002), djeca koja kontinuirano ne uspijevaju udovoljiti roditeljevim zahtjevima razvijaju kroničnu bespomoćnost i beznadnost što u krajnjem slučaju dovodi do smanjenog osjećaja vlastite vrijednosti. Roditelji ove djece učestalo su ih poticali na postavljanje viših standarda, bez nagrađivanja njihovih uspjeha u pojedinim zadacima (Smith i sur., 2022). Ovakva djeca osjećaju snažnu potrebu za udovoljavanjem drugima kako bi izbjegli osjećaj neuspješnosti, što u krajnosti dovodi do osjećaja da sve što učine nikada nije dovoljno dobro (Smith i sur., 2022).

Prema ovom modelu perfekcionista roditeljsko kritiziranje poistovjećuju s manjkavosti u svojoj osobnosti ili inteligenciji te se pri susretu sa neuspjehom u životu samoprekoravaju (Smith i sur., 2022). Istraživanje koje su proveli Tong i Lam (2011) upućuje na to da se navedeno više odnosi na intrapersonalni perfekcionizam nego na socijalno uvjetovani perfekcionizam. Barrow i Moore (1983; prema Vieth i Trull, 1999) istaknuli su kako je perfekcionistački način razmišljanja u svim situacijama rezultat uvjetovanog odobravanja i nemogućnosti razdvajanja svoje vrijednosti od svojih uspjeha. Ukoliko dođe do izostanka pozitivne povratne informacije ili pak dobivanja negativne povratne informacije, u osobi se može pobuditi osjećaj manjka vrijednosti, odnosno dolazi do osjećaja zadovoljstva postignućem tek kada ju netko drugi pohvali (Kamins i Dweck, 1999). Ljudi čiji se razvoj perfekcionizma odvio prema ovome modelu pokazuju teškoće u izražavanju svoga mišljenja te u zauzimanju za svoje stavove zbog preokupiranosti time hoće li taj čin dovesti do negativne reakcije drugih ljudi (Chrisler i sur., 2014). Hewitt i Flett (1991) ovome modelu nadodali su i očekivanja i zahtjeve ostatka društva. Prema ovoj postavci, društvo postavlja visoke standarde za pojedinca, strogo ocjenjuje njegove postupke te vrši pritisak nad njim da bude

savršen. Pojedinaac, koji za cilj ima prilagodbu u društvu, time razvija osjećaj kako se pozitivno vrednuju isključivo uspješno obavljeni zadaci te sam sebe počinje uvjetno vrednovati (Hewitt i Flett, 1991).

Provedena su razna istraživanja u svrhu ispitivanja ovoga modela, to jest tražila se povezanost roditeljskih očekivanja i kriticizma s razvojem perfekcionizma. Rezultati istraživanju Damiana i suradnika (2013) upućuju na postojanje povezanosti između roditeljskih očekivanja i onih aspekata perfekcionizma koji su karakteristični za socijalno uvjetovan perfekcionizam (Damian i sur., 2013). Također, adolescenti smatraju kako društvo u cjelini od njih ima ista očekivanja kao i njihovi roditelji (Damian i sur., 2013). Nadalje, u istraživanju koje je provela Speirs Neumeister (2004) nastojalo se odgovoriti na pitanje čemu studenti pripisuju nastanak svoga perfekcionizma. U istraživanju su sudjelovali oni studenti koji su pri mjerenju perfekcionizma ostvarili visoke rezultate na mjerama za socijalno uvjetovan perfekcionizam te perfekcionizam usmjeren ka sebi. Očekivano, osobe sa socijalno uvjetovanim perfekcionizmom izvještavale su o previsokim zahtjevima koje su im roditelji postavljali (Speirs Neumeister, 2004). Iako su osobe čiji je perfekcionizam sebi usmjeren također davale iskaze o tome da su roditelji kroz djetinjstvo imali od njih visoka očekivanja, one svoj perfekcionizam češće opisuju kao „nešto s čim su se rodile“. Odnosno, prema rezultatima istraživanja Speirs Neumeister (2004), sebi usmjeren perfekcionizam kod djece razvija se putem nesvjesnog procesa socijalnog učenja. Speirs Neumeister (2004) izvještava kako je prethodno spomenuto rezultat pozitivnih i toplih odnosa između roditelja i djeteta.

5. 2 Model socijalnog učenja

Teorija o razvoju perfekcionizma bazirana na socijalom učenju važnu ulogu u razvoju perfekcionizma daje imitaciji roditeljskog perfekcionistačkog ponašanja (Flett i sur., 2002). Ova teorija temelji se na Bandurinom (1986; prema Flett i sur., 2002) istraživanju u kojem se pokazalo kako djeca imaju tendenciju prihvaćati evaluativne standarde odraslih te imitirati njihova ponašanja. Dijete koje promatra ponašanje modela koji sebe nagrađuje samo kada postigne visoki cilj, neće motivirati i nagrađivati svoje uspjehe koji nisu u skladu s visokim ciljevima (Bandura i Kupres, 1964; Flett i sur., 2002). Flett i suradnici (2002) pretpostavili su kako se ovom teorijom može razjasniti međugeneracijski prijenos perfekcionistačkih tendencija.

Kako bi se točnije razjasnilo koji pojedinačni uvjeti dovode do razvoja perfekcionizma u kontekstu ovog modela, provedena su razna istraživanja koja su proučavala ulogu spola roditelja i djeteta, osobina roditelja i slično. Istraživanjem Smitha i suradnika (2021) dobiveno je kako su

roditelji, koji su ostvarivali više rezultate na mjerama perfekcionizma, češće pred djetetom iskazivali perfekcionistačke tendencije i ponašanja te time u djeteta potaknuli učenje takvih ponašanja. U istraživanju koje su proveli Frost i sur. (1991) pokazalo se kako je perfekcionizam studentica značajno povezan s perfekcionizmom njihovih majki, i nepovezan s očevim perfekcionizmom. Pregledom literature utvrđeno je kako su u većini istraživanja slične tematike dobiveni isti rezultati (Carmo i sur., 2021, Cook i Kearney, 2014, Appleton i sur., 2010). Primjerice, Carmo i suradnici (2021) dobili su kako očevo perfekcionizam orijentiran na sebe predviđa razvitak socijalno uvjetovanog perfekcionizma kod sinova. Navedeno se objašnjava time da sin pretpostavlja kako i ostatak društva, poput njegova oca, postavlja visoke ciljeve te stoga i oni sami počinju razvijati iste (Carmo i sur., 2021). Nadalje, majčin perfekcionizam orijentiran na sebe i socijalno uvjetovan perfekcionizam pokazali su se povezanima s istim oblicima perfekcionizma u kćeri. Povezanost perfekcionizma kćeri i perfekcionizma oca te povezanost perfekcionizma sina i perfekcionizma majke nisu se pokazale značajnima (Carmo i sur., 2021). Buduća istraživanja trebala bi se usmjeriti na obrazloženje ovih rezultata.

5. 3 Model socijalnih reakcija

Prema Flettu i suradnicima (2002) glavna postavka modela socijalnih reakcija jest ta da djeca izložena teškim životnim uvjetima u početku razvoja (npr. maltretiranje, nedostatak ljubavi, neadekvatna skrb...) tijekom vremena razvijaju perfekcionizam. Potreba za savršenstvom postaje obrambeni mehanizam jer osoba naposljetku počinje vjerovati kako mora biti savršena da bi zavrijedila prihvaćanje od ostatka društva (Wilson i sur., 2015). Dijete razvija obrambeni mehanizam zbog jednog od dva cilja: a) smanjivanje mogućnosti za daljnje maltretiranje i b) pokušaja kontroliranja okoline (Flett i sur., 2002). Istraživanja su pokazala kako se kod djevojčica koje su odrasle s hostilnim roditeljima perfekcionizam razvija kao pokušaj prilagodbe s primarnim ciljem minimiziranja grešaka koji dovodi do minimiziranja broja negativnih iskustava (Frost i sur., 1991). Flett i suradnici (2002) ističu kako je važno razlikovati roditelje koji postavljaju visoke zahtjeve (model socijalnih očekivanja) i roditelje koji su hostilni (model socijalnih reakcija).

Budući da prema ovome modelu razvoju perfekcionizma prethode psihosocijalne poteškoće, provedena su brojna istraživanja kako bi se navedeno potvrdilo. Povijest seksualnog zlostavljanja u pacijenata bila je visoko povezana s povećanim razinama perfekcionizma u odnosu na pacijente koji nisu doživjeli seksualno zlostavljanje (Zlotnick i sur., 1996). Na uzorku osoba oboljelih od poremećaja hranjenja pronađena je povezanost između nepovoljnih uvjeta odrastanja i perfekcionistačkih težnji. Naime, Brown i suradnici (2016) ističu kako tijekom razvoja

poremećaja hranjenja osoba nastoji kontrolirati unos hrane (perfekcionizam) kako bi prikrila osjećaj ranjivosti i srama koji je proizašao iz negativnih iskustava u djetinjstvu. Slične nalaze dobili su Deas i suradnici (2011). Sudionici njihova istraživanja s dijagnozom anoreksije nervoze koji su imali više rezultate na skali perfekcionizma negativnije su opisivali iskustva sa svojim roditeljima, odnosno davali su iskaze kako su njihovi roditelji bili kontrolirajući te da nisu pokazivali toplinu prema njima.

Miller i Vaillancourt (2007) su, na temelju rezultata svog istraživanja, proširili teorije socijalnih reakcija dodajući im aspekt nepovoljnih iskustava s vršnjacima. Pokazalo se kako je vršnjačko zlostavljanje pozitivno povezano sa perfekcionizmom usmjerenim ka sebi i socijalno uvjetovanim perfekcionizmom kod djevojaka (Miller i Vaillancourt, 2007). Wilson i suradnici (2015) dodaju kako vršnjačko nasilje utječe na socijalne i interpersonalne ciljeve, to jest, osoba u sve većoj mjeri nastoji postići „savršenstvo“ kako bi izbjegla nasilne reakcije okoline. Zbog nemogućnosti dostizanja savršenstva, osoba neprestano razmišlja o svome problemu te posljedično dolazi do razvitka depresivne simptomatologije (Wilson i sur., 2015). Perfekcionizam koji je posljedica vršnjačkog nasilja može biti temelj za to da žrtva naposljetku postane nasilnik. Naime, pronađena je poveznica između hostilnosti (Stoeber i sur., 2017), agresivnosti (Öngen, 2009) i ljutnje (Vicent i sur., 2017) s perfekcionizmom, što upućuje na uporabu nasilja i zlostavljanja vršnjaka kako bi se održala kontrola nad socijalnom okolinom (Farrell i Vaillancourt, 2019).

5. 4 Model izražene anksioznosti

Model izražene anksioznosti razvoj perfekcionizma i preokupiranosti greškama kod djece objašnjava roditeljskim ponašanjem koje je usmjereno na pogreške te prenaglašava negativne posljedice činjenja pogrešaka (Flett i sur., 2002). Dakle, roditelji su konstanto preokupirani izbjegavanjem grešaka te strahom od greški učestalo upozoravaju svoju djecu da moraju paziti da ne naprave neku pogrešku, a kako bi naglasili negativnost pogreške ističu negativnu prosudbu okoline te opasnost za djetetovu fizičku i psihičku dobrobit (Flett i sur., 2002). Posljedično, u djeteta se stvara mišljenje kako roditelj jedini može razriješiti neugodnu situaciju, to jest situaciju u kojoj dijete može pogriješiti te u tom slučaju dijete počinje izbjegavati situacije koje su potencijalno neugodne kada roditelj nije u blizini (Affrunti i Woodruff-Borden, 2017). Hibbard i Walton (2012) potvrdili su tezu da je roditeljski odnos prema postignuću, uspjehu i neuspjehu presudan u tome hoće li dijete razviti perfekcionizam ili neće. Nichollsova (1989; prema Appleton i Curran, 2016) teorija ciljeva postignuća bazira se na postavci kako pojedinac ima želju za

razvitkom ili demonstracijom svoje kompetencije u nekoj situaciji. Prema navedenoj teoriji moguće je definirati na zadatak usmjerenu motivacijsku klimu i na ego usmjerenu motivacijsku klimu (Nicholls, 1989; prema Appleton i Curran, 2016). Na zadatak usmjerena klima uključuje roditelje koji podupiru djetetovu želju za razvijanjem nove vještine pri rješavanju zadatak, dok na ego usmjerena klima uključuje roditelje koji stvaraju stresnu okolinu dok dijete rješava zadatak. U istraživanju provedenom na sportašima, Appleton i suradnici (2010) dobili su kako djeca sportaši roditelja koji su poticali na ego usmjerenu klimu ostvaruju više rezultate na skali perfekcionizma nego djeca sportaši čiji roditelji potiču na zadatak usmjerenu klimu.

Pregledom dostupne literature utvrđen je nedostatak empirijske provjere modela izražene anksioznosti, stoga bi se trebala provesti daljnja istraživanja koja će u većem stupnju objasniti pojedine elemente vezane uz ovaj model.

6. Stilovi roditeljstva i razvoj perfekcionizma

Većina istraživanja ukazuje na postojanje određenih roditeljskih ponašanja koji imaju direktan utjecaj na razvoj raznih crta ličnosti. Roditeljski stil odnosi se na ponašanje roditelja i emocionalnu klimu u kojoj se određeno ponašanje događa (Darling i Steinberg, 1993; prema Flett i sur., 2002). Toplina i kontrola roditelja pokazali su se najznačajnijim aspektima roditeljskog ponašanja te, s obzirom na te dvije dimenzije, razlikujemo četiri vrste roditeljskih stilova: autoritarni, autoritativni, permisivni i neuključeni (Berk, 2005). Autoritativni odgojni stil jest prema brojnim autorima najučinkovitiji roditeljski stil. Karakterizira ga dobra uključenost i prihvaćanje djeteta od strane roditelja, roditelji djetetu postavljaju odgovarajuću razinu kontrole uz to da dijete zadržava svoju autonomiju (Berk, 2005). Autoritativno roditeljstvo povezano je s moralnom i socijalnom zrelošću te dobrim školskim uspjehom (Berk, 2005). Autoritarni roditeljski stil jest stil u kojem roditelj od djeteta ima visoka očekivanja te uz to zahtijeva pridržavanje strogih pravila (Berk, 2005). Roditelj uspostavlja kontrolu nad djetetom koristeći prisiljavanje, zbog čega dijete u potpunosti gubi svoju autonomiju. Roditelji su hladni i često omalovažavaju i kritiziraju svoje dijete (Berk, 2005). Ukoliko dijete ne ispuni roditeljske ciljeve, ono biva kažnjeno. Autoritarni odgojni stil povezan je s tjeskobom i hostilnošću kod djece (Berk, 2005). Permisivni roditeljski stil karakteriziran je visokom roditeljskom toplinom i prihvaćanjem, ali niskom razinom kontrole. Dijete svoju potpunu autonomiju dobije u stadiju kada za to još nije spremno te se posljedično razvija impulzivnost, neposlušnost i buntovnost (Berk, 2005). Neuključeni roditeljski stil karakterizira nizak stupanj prihvaćanja djeteta i uključenosti u odgoj uz nisku kontrolu (Berk,

2005). Roditelji su distancirani od djeteta te mu ne pružaju dovoljno pažnje što utječe na djetetove kognitivne, socijalne i emocionalne vještine (Berk, 2005).

Postoji nekolicina istraživanja koja se bavila utjecajima odgojnog stila na razvoj perfekcionizma. Većinski fokus bio je na istraživanju doprinosa autoritativnog i autoritarnog roditeljskog stila na razvoj perfekcionizma, dok su permisivni i neuključeni roditeljski stil slabije istraženi (Carmo i sur., 2021). Autoritarno roditeljstvo pokazalo se pozitivno povezano s maladaptivnim perfekcionizmom (Frost i sur., 1990). Istraživanja Miller i suradnika (2012) te Speirs Neumeister (2004) ukazuju na to da će osobe koje su visoko na socijalno uvjetovanom perfekcionizmu i perfekcionizmu usmjerenom k sebi češće odgojni stil svojih roditelja procjenjivati kao autoritaran. Autoritarno roditeljstvo povezano je s mjerama perfekcionizma koja se odnose na visoka roditeljska očekivanja i kritiziranje te sumnju u vlastite sposobnosti, ali nije pronađena povezanost istog s postavljanjem visokih standarda (Hibbard i Walton, 2014). Razlog zašto djeca autoritarnih roditelja rijetko postavljaju visoke standarde je taj što se zbog „strogosti“ roditelja boje upuštati u neke rizičnije situacije, odnosno situacije iz kojih nužno ne mora proizići uspjeh (Hibbard i Walton, 2014).

Javilo se tumačenje da je, s druge strane, adaptivni perfekcionizam zastupljen kod onih osoba koje su u svojoj primarnoj obitelji imale pozitivne odnose sa svojim roditeljima uz odgovarajući stupanj kontrole (Craddock i sur., 2009; Basirion i sur., 2014). Međutim, istraživanje Craddocka i suradnika (2009) nije ukazalo na povezanost adaptivnog perfekcionizma i autoritativnog roditeljskog stila. Kao objašnjenje, Craddock i suradnici (2009) navode kako je moguće da autoritativni roditeljski stil ne utječe direktno na razvijanje adaptivne forme perfekcionizma, ali autoritativni roditeljski stil izravno djeluje kao zaštita pojedinca od potencijalnog razvitka maladaptivnog perfekcionizma. Tome u prilog idu rezultati istraživanja Hibbarda i Waltona (2014) gdje se autoritativan odgojni stil pokazao nepovezan s promicanjem visokih standarda djetetu od strane roditelja. Također, autoritativno roditeljstvo pokazalo se pozitivno povezano s osobinama djece koja se odnose na dosljednost u ispunjavanju zadataka te samoeфикаsnost (Hibbard i Walton, 2014).

Kao što je već spomenuto, do sada tema povezanosti permisivnog i neuključenog roditeljskog stila s perfekcionizmom nije bila pretjerano zanimljiva istraživačima. Miller i Speirs Neumeister (2017) navode kako je moguće da su prethodno neznačajni rezultati većine istraživanja ovoga tipa doveli do „izbjegavanja“ istraživanja ovog područja. No, istraživanje koje su proveli Speirs Neumeister i Finch (2006) sugerira povezanost autoritarnog i neuključenog roditeljskog

stila s nesigurnom privrženosti koja kasnije predviđa socijalno uvjetovan ili ka sebi usmjeren perfekcionizam. Miller i suradnici (2012) nisu pronašli povezanost između permisivnog roditeljskog stila i perfekcionizma, što je u skladu s tvrdnjom Miller i Speirs Neumeister (2017).

7. Psihološke intervencije usmjerene na tretman neadaptivnog perfekcionizma

Perfekcionizam je transdijagnostički faktor koji se nalazi u podlozi mnogih psiholoških poremećaja kao što su poremećaji ličnosti, depresija, poremećaji hranjenja i opsesivno-kompulzivni poremećaj (Egan i sur., 2011). Uzimajući u obzir negativne posljedice perfekcionizma te njegov utjecaj na psihološki distress (Smith i sur., 2016), važno je usmjeriti se na intervencijske programe s ciljem smanjivanja perfekcionistačkih težnji i briga te poboljšanja mentalnog zdravlja pojedinca. U reduciranju perfekcionizma dobro su se pokazale kognitivno bihevioralne i psihodinamske strategije te psihoedukacija (Knutt, 2007).

7. 1 Psihoedukacija

Psihoedukacija o perfekcionizmu je proces koji se se prema Smithu (1990) sastoji od tri faze, a krajnji mu je cilj mijenjanje obrazaca mišljenja i ponašanja putem rada na povećanju razumijevanja maladaptivnih efekata perfekcionizma. Prvu fazu Smith (1990) je definirao kao identifikaciju, a odnosi se na inicijativno upoznavanje osobe s perfekcionizmom. Cilj te faze je naučiti klijenta na koji je način perfekcionizam povezan s njegovim poteškoćama. Nakon prolaska prve faze, slijedi faza prepoznavanja problema u kojoj je važno poticanje klijenta na prihvaćanje svojih osjećaja i težnji i suočavanje s njima. I krajnje, u fazi razumijevanja, edukator kao cilj ima naučiti osobu na koji način promijeniti mišljenje i ponašanje koje je posljedica perfekcionizma (Smith, 1990). Steele i Wade (2008) mjerili su efektivnost psihoedukacijskog sadržaja u obliku knjige te dobili da značajno doprinosi smanjenju perfekcionizma. Međutim, u istraživanju Pleva i Wade (2007) nisu pronađene značajne povezanosti korištenja psihoedukacijskog sadržaja i smanjenja perfekcionizma, ali rezultati sudionika upućivali su na smanjenu zabrinutost oko pogrešaka i dvojbu u vlastitu izvedbu. Mogući razlog razlika u rezultatima jest psihološko stanje sudionika istraživanja. Naime, u istraživanju Steele i Wade (2008) sudjelovale su osobe s dijagnozom bulimije nervoze, dok sudionici u istraživanju Pleva i Wade (2007) nisu imali kliničku dijagnozu. To indicira kako psihoedukacijski sadržaj ima drugačiju ulogu ovisno o problemu s kojim se osoba nosi (Hill i Donachie, 2020). Uključivanje kognitivno-bihevioralnih strategija u psihoedukacijski sadržaj ispostavilo se povoljnim u smanjenju perfekcionistačkih kognicija (Hill i Donachie, 2020).

Uzimajući u obzir manjak istraživanja odnosa psihoedukacije o perfekcionizmu i perfekcionizma, potrebno je provesti više istraživanja ovakvog tipa s ciljem unapređenja psihoedukacijskog sadržaja.

7. 2 Kognitivno-bihevioralna psihoterapija

Meta analizom nekoliko studija Lloyd i suradnici (2015) dobili su rezultate koji jasno upućuju na smanjenje perfekcionizma nakon provedene kognitivno-bihevioralne terapije (Handley i sur., 2015). Također, kognitivno-bihevioralna terapija pokazala se korisnom za smanjenje perfekcionizma kod osoba oboljelih od depresije i anksioznosti (Fairburn i sur., 2003) te kod osoba s dijagnozom bulimije nervoze i poremećaja hranjenja (Steele i Wade, 2008). Zapažen je i porast samopouzdanja i zadovoljstva životom po završetku tretmana (Egan i sur., 2011). Handley i suradnici (2015) proveli su istraživanje u kojem je primijenjeni kognitivno-bihevioralni tretman uključivao: psihoedukaciju, rad na motivaciji za promjenom, bihevioralne eksperimente kako bi se promijenila perfekcionistička uvjerenja, rad na smanjivanju prokrastinacije i samokritike te uravnoteženju samopoštovanja. Po završetku tretmana razine perfekcionizma u sudionika bile su niže, a efekt tretmana potrajao je i do 6 mjeseci nakon završetka (Handley i sur., 2015). Njihovo istraživanje potvrdilo je rezultate prethodno provedenih istraživanja, a korisnim se pokazao i grupni kognitivno-bihevioralni tretman (Handley i sur., 2015). U istraživanju Steele i suradnici (2013) su nakon osmotjednog grupnog kognitivno-bihevioralnog tretmana zamijećena značajna smanjenja svih proučavanih vrsta perfekcionizma, to jest kliničkog perfekcionizma, zabrinutosti oko pogrešaka, osobnih standarda i samokritiziranja. Grupni kognitivno-bihevioralni terapijski proces rezultira manjom vjerojatnošću da pojedinac postavi previsoke standarde, osoba je motiviranija na primjenu tehnika koje promiče terapeut te može razgovarati s osobama sa sličnim problemima i na taj način sudjelovati u procesu razmjene iskustva te dobivanju povratnih informacija (Knutt, 2007).

Pregledom dostupne literature nisu pronađeni primjeri korištenja kognitivno-bihevioralnih tehnika koje su usmjerene i na roditelje i na dijete. Uzimajući u obzir dominantan utjecaj osobina i ponašanja roditelja na razvoj perfekcionizma kod djece, bilo bi dobro provjeriti efikasnost kognitivno-bihevioralnog tretmana u smanjenju perfekcionizma u oba slučaja. Naime, Dix (1991) te Rasmussen i Troilo (2016) naglašavaju kako je ključno da roditelji razumiju na koji se način njihovo ponašanje odražava na njihovu djecu. Korištenjem terapije u ove svrhe, moglo bi se postići poboljšanje obiteljskih odnosa (Rasmussen i Troilo, 2016).

7. 3 Psihodinamski pristup

Psihodinamski pristup usmjeren je na mijenjanje same strukture ličnosti za koju su karakteristične perfekcionistačke osobine, kao i mijenjanje ponašanja i mišljenja (Flett i Hewitt, 2002). Terapeut s kritičkog stajališta raspravlja s klijentom o pozitivnim i negativnim stranama želje za savršenstvom, ali time ne umanjuje klijentovu ambicioznost i adaptivnu želju za uspjehom. Kako terapija napreduje, terapeut u proces uključuje i mogućnost prihvatanja pogrešaka i neuspjeha (Flett i Hewitt, 2002). Po završetku terapije klijent bi samostalno trebao moći shvatiti i primijeniti ideju kako bivanje čovjekom uključuje i snage, ali i pojedina ograničenja, što nije karakteristično za perfekcionistački pogled na život (Hewitt i sur., 2020). Istraživanja su pokazala kako psihodinamska terapija perfekcionizma rezultira značajnim smanjenjem perfekcionizma kod klijenta te pridonosi i promjenama vezanim uz dijagnozu depresije, a dolazi i do poboljšanja u interpersonalnim odnosima (Hewitt i sur., 2017).

8. Kritički osvrt

Pregledom dostupne literature uviđam kako je većina studija istraživala razvoj perfekcionizma putem kraće longitudinalne studije, a takvi rezultati mogu u visokom stupnju odražavati učinak kohorte, čime se smanjuje mogućnost generalizacije rezultata. Međutim, longitudinalno-sekvencijalni nacrt omogućio bi sagledavanje promjena u perfekcionizmu u funkciji dobi, te evidentiranje i isključivanje učinaka kohorte. Takav nacrt omogućio bi dobivanje odgovora na pitanja o odnosu različitih životnih iskustava i perfekcionizma. Također, zanimljivo bi bilo istražiti postoji li poveznica između temperamenta djeteta i sklonosti za razvoj perfekcionizma. Nadalje, glede razvoja perfekcionizma, istraživanja se do sada nisu bavila izučavanjem razlika u ponašajnim manifestacijama perfekcionizma između odraslih, adolescenata i djece. Navedeno je potrebno kako bi se efikasnije mogle uočiti facete koje su dio perfekcionizma te kako bi se na vrijeme moglo intervenirati. Nadovezujući se na intervenciju, bilo bi dobro provesti istraživanje koje će ispitivati efikasnost obiteljske terapije za tretman perfekcionizma. Obiteljska terapija mogla bi poboljšati obiteljsku klimu na način da i roditelj i dijete spoznaju koja su to nepovoljna ponašanja koja narušavaju obiteljsku klimu te koja potiču daljnji razvoj perfekcionizma. Također, pomoću obiteljske terapije može se potaknuti poboljšanje odnosa unutar obitelji te samim time utjecati na postavljanje realističnih ciljeva i smanjivanje potrebe za savršenstvom.

9. Zaključak

Istraživanja ukazuju kako na razvoj perfekcionizma utječu razni faktori. Primjerice, perfekcionizam je, kao i ostale osobine ličnosti, djelomično rezultat utjecaja naslijeđa, što potvrđuje veća učestalost perfekcionizma kod jednojajčanih nego kod dvojajčanih blizanaca. Nadalje, istraživanja su pokazala pozitivnu povezanost perfekcionizma s neuroticizmom i savjesnosti, dok se ugodnost, ekstraverzija i otvorenost nisu pokazale povezanima s razvojem perfekcionizma. U domeni socijalnih utjecaja ključnu ulogu imaju roditeljski utjecaji koji su se pokazali kao značajni prediktori vrste perfekcionizma koju će dijete potencijalno razviti. Primjerice, djeca koju roditelji pohvaljuju samo u slučajevima savršeno odrađenoga zadatka mogu razviti perfekcionizam koji je u tom slučaju posljedica uvjetovanog roditeljskog odobravanja. Prema modelu socijalnog učenja, roditelji perfekcionista mogu svojoj djeci poslužiti kao model za učenje perfekcionistačkog ponašanja. Dakle, ukoliko roditelj/model sebi postavlja neostvarive ciljeve, moguće je da će i dijete naučiti takav obrazac ponašanja. Pokazalo se kako zanemarivanje djeteta te vršnjačko i obiteljsko nasilje u djeteta mogu također potaknuti razvoj perfekcionizma. Naime, osoba razvija ideju kako će izbjeći neugodne situacije (npr. nasilje) ukoliko se ponaša točno onako kako njezini socijalni kontakti to očekuju te se u ovom slučaju perfekcionizam razvija kao obrambeni mehanizam. Djeca koju roditelji često upozoravaju da ne čine pogreške te ističu negativnost pogrešaka, imaju veću sklonost za razvitak perfekcionizma zbog straha od činjenja pogreški. Odnos roditelja prema djetetu, odnosno odgojni stil roditelja, također može utjecati na razvoj perfekcionizma. Krut odnos bez roditeljske topline češće dovodi do razvoja perfekcionizma u djeteta od onog koji je karakteriziran toplinom, dok se autoritativni odgojni stil pokazao kao dobra osnova za razvitak adaptivnog perfekcionizma. Autoritarno roditeljstvo kod djeteta može potaknuti pojavu maladaptivnog perfekcionizma, koji ima negativne posljedice i za samu osobu i za njegovu okolinu. Važno je za spoznati da je intervencijama moguće utjecati na razvoj perfekcionizma te smanjiti perfekcionistačke tendencije ukoliko su iste već istaknute kod pojedinca.

10. Literatura

- Affrunti, N. W. i Woodruff-Borden, J. (2017). The roles of anxious rearing, negative affect, and effortful control in a model of risk for child perfectionism. *Journal of Child and Family Studies*, 26, 2547-2555.
- Appleton, P. R. i Curran, T. (2016). The origins of perfectionism in sport, dance, and exercise. U A. P. Hill (Ur.), *The psychology of perfectionism in sport, dance and exercise* (str. 73-98). Routledge.
- Appleton, P. R., Hall, H. K. i Hill, A. P. (2010). Family patterns of perfectionism: An examination of elite junior athletes and their parents. *Psychology of Sport and Exercise*, 11(5), 363-371.
- Basirion, Z., Abd Majid, R. i Jelas, Z. M. (2014). Big Five personality factors, perceived parenting styles, and perfectionism among academically gifted students. *Asian Social Science*, 10(4), 8.
- Berk, L. (2005). *Psihologija cjeloživotnog razvoja*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Brown, J. M., Selth, S., Stretton, A. i Simpson, S. (2016). Do dysfunctional coping modes mediate the relationship between perceived parenting style and disordered eating behaviours?. *Journal of eating disorders*, 4(1), 1-10.
- Carmo, C., Oliveira, D., Brás, M. i Faísca, L. (2021). The influence of parental perfectionism and parenting styles on child perfectionism. *Children*, 8(9), 777.
- Chrisler, J. C., Gorman, J. A. i Streckfuss, L. (2014). Self-silencing, perfectionism, dualistic discourse, loss of control, and the experience of premenstrual syndrome. *Women's Reproductive Health*, 1(2), 138-152.
- Cohen, E. D. (2020). The psychoanalysis of perfectionism: Integrating Freud's psychodynamic theory into logic-based therapy. *International Journal of Philosophical Practice*, 6(1), 15-27.
- Craddock, A. E., Church, W. i Sands, A. (2009). Family of origin characteristics as predictors of perfectionism. *Australian Journal of Psychology*, 61(3), 136-144.
- Curran, T. i Hill, A. P. (2019). Perfectionism is increasing over time: A meta-analysis of birth cohort differences from 1989 to 2016. *Psychological bulletin*, 145(4), 410.

- Damian, L. E., Stoeber, J., Negru, O. i Băban, A. (2013). On the development of perfectionism in adolescence: Perceived parental expectations predict longitudinal increases in socially prescribed perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 55(6), 688-693.
- Deas, S., Power, K., Collin, P., Yellowlees, A. i Grierson, D. (2011). The relationship between disordered eating, perceived parenting, and perfectionistic schemas. *Cognitive Therapy and Research*, 35, 414-424.
- Dix, T. (1991). The affective organization of parenting: Adaptive and maladaptive processes. *Psychological bulletin*, 110(1), 3.
- Dunkley, D. M., Blankstein, K. R. i Berg, J. L. (2012). Perfectionism dimensions and the five-factor model of personality. *European Journal of Personality*, 26(3), 233-244.
- Dunkley, D. M. i Kyriakidis, A. (2008). What is DAS self-critical perfectionism really measuring? Relations with the five-factor model of personality and depressive symptoms. *Personality and individual differences*, 44(6), 1295-1305.
- Dunkley, D. M., Blankstein, K. R., Halsall, J., Williams, M. i Winkworth, G. (2000). The relation between perfectionism and distress: Hassles, coping, and perceived social support as mediators and moderators. *Journal of counseling psychology*, 47(4), 437.
- Egan, S. J., Wade, T. D. i Shafran, R. (2011). Perfectionism as a transdiagnostic process: A clinical review. *Clinical psychology review*, 31(2), 203-212.
- Egan, S. J. (2005). *An investigation of positive and negative perfectionism* (Doctoral dissertation, Curtin University).
- Fairburn, C. G., Cooper, Z. i Shafran, R. (2003). Clinical perfectionism questionnaire. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*.
- Farrell, A. H. i Vaillancourt, T. (2019). Developmental pathways of perfectionism: Associations with bullying perpetration, peer victimization, and narcissism. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 65, 101065.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L. i Sherry, S. S. (2016). Deep, Dark, and Dysfunctional: The Destructiveness of Interpersonal Perfectionism. U Zeigler-Hill, V. i Marcus, D. K. (Ur.), *The Dark Side of Personality: Science and Practice in Social, Personality, and Clinical Psychology* (str. 211-229). American Psychological Association.

- Flett, G. L. i Hewitt, P. L. (2007). When does conscientiousness become perfectionism. *Current Psychiatry*, 6(7), 49.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Oliver, J. M. i Macdonald, S. (2002). Perfectionism in children and their parents: A developmental analysis. U G. L. Flett i P. L. Hewitt (Ur.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (str. 89–132). American Psychological Association.
- Flett, G. L. i Hewitt, P. L. (2002). Perfectionism and maladjustment: An overview of theoretical, definitional, and treatment issues.
- Frost, R. O., Lahart, C. M. i Rosenblate, R. (1991). The development of perfectionism: A study of daughters and their parents. *Cognitive therapy and research*, 15, 469-489.
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C. i Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive therapy and research*, 14, 449-468.
- Greblo, Z. (2012). Što se skriva iza pojma "perfekcionizam"? Povijest proučavanja i pregled različitih konceptualizacija perfekcionizma. *Psihologijske teme*, 21(1), 195-212.
- Handley, A. K., Egan, S. J., Kane, R. T. i Rees, C. S. (2015). A randomised controlled trial of group cognitive behavioural therapy for perfectionism. *Behaviour Research and Therapy*, 68, 37-47.
- Hellmann, E. (2016). Keeping up appearances: Perfectionism and perfectionistic self-presentation on social media.
- Hewitt, P. L., Mikail, S. F., Dang, S. S., Kealy, D. i Flett, G. L. (2020). Dynamic-relational treatment of perfectionism: An illustrative case study. *Journal of Clinical Psychology*, 76(11), 2028-2040.
- Hewitt, P. L., Flett, G. L. i Mikail, S. F. (2017). *Perfectionism: A relational approach to conceptualization, assessment, and treatment*. Guilford Publications.
- Hewitt, P. L. i Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of personality and social psychology*, 60(3), 456-470.
- Hibbard, D. R. i Walton, G. E. (2014). Exploring the development of perfectionism: The influence of parenting style and gender. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 42(2), 269-278.

- Hibbard, D. R. i Walton, G. E. (2012). Where does perfectionism come from? A qualitative investigation of perfectionists and nonperfectionists. *Social Behavior and Personality*, 40(7), 1121.
- Hill, A. P. i Donachie, T. (2020). Not All Perfectionism Cognitions Are Multidimensional: Evidence for the Perfectionism Cognitions Inventory–10. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 38(1), 15-25.
- Iranzo-Tatay, C., Gimeno-Clemente, N., Barberá-Fons, M., Rodriguez-Campayo, M. Á., Rojo-Bofill, L., Livianos-Aldana, L., Beato-Fernandez, L., Vaz-Leal, F. i Rojo-Moreno, L. (2015). Genetic and environmental contributions to perfectionism and its common factors. *Psychiatry Research*, 230(3), 932-939.
- John, O. P. i Srivastava, S. (1999). The Big-Five trait taxonomy: History, measurement, and theoretical perspectives.
- Kamins, M. L. i Dweck, C. S. (1999). Person versus process praise and criticism: implications for contingent self-worth and coping. *Developmental psychology*, 35(3), 835-847.
- Kawamura, K. Y., Frost, R. O. i Harmatz, M. G. (2002). The relationship of perceived parenting styles to perfectionism. *Personality and individual differences*, 32(2), 317-327.
- Klein, R. G., Dooley, D., Lapierre, K., Pitura, V. A. i Adduono, D. (2020). Trait perfectionism and competitiveness: Conceptual similarities and differences in a lab-based competitive task. *Personality and Individual Differences*, 153, 109610.
- Knutt, A. D. (2007). *Pathological perfectionism: Implications for the treatment of depression, eating disorders, and obsessive-compulsive disorder in suicide prevention*. University of Hartford.
- Lloyd, S., Schmidt, U., Khondoker, M. i Tchanturia, K. (2015). Can psychological interventions reduce perfectionism? A systematic review and meta-analysis. *Behavioural and cognitive psychotherapy*, 43(6), 705-731.
- Lo, A. i Abbott, M. J. (2013). Review of the theoretical, empirical, and clinical status of adaptive and maladaptive perfectionism. *Behaviour Change*, 30(2), 96-116.
- Miller, A. L. i Speirs Neumeister, K. L. (2017). The influence of personality, parenting styles, and perfectionism on performance goal orientation in high ability students. *Journal of Advanced Academics*, 28(4), 313-344.
- Miller, A. L., Lambert, A. D. i Speirs Neumeister, K. L. (2012). Parenting style, perfectionism, and creativity in high-ability and high-

- achieving young adults. *Journal for the Education of the Gifted*, 35(4), 344-365.
- Miller, J. L. i Vaillancourt, T. (2007). Relation between childhood peer victimization and adult perfectionism: Are victims of indirect aggression more perfectionistic?. *Aggressive Behavior: Official Journal of the International Society for Research on Aggression*, 33(3), 230-241.
- Ocampo, A. C. G., Wang, L., Kiazad, K., Restubog, S. L. D. i Ashkanasy, N. M. (2020). The relentless pursuit of perfectionism: A review of perfectionism in the workplace and an agenda for future research. *Journal of Organizational Behavior*, 41(2), 144-168.
- Owens, R. G. i Slade, P. D. (2008). So perfect it's positively harmful? Reflections on the adaptiveness and maladaptiveness of positive and negative perfectionism. *Behavior Modification*, 32(6), 928-937.
- Öngen, D. E. (2009). The relationships between perfectionism and aggression among adolescents. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 1(1), 1073-1077.
- Pleva, J. i Wade, T. D. (2007). Guided self-help versus pure self-help for perfectionism: A randomised controlled trial. *Behaviour Research and Therapy*, 45(5), 849-861.
- Rasmussen, K. E. i Troilo, J. (2016). "It has to be perfect!": The development of perfectionism and the family system. *Journal of Family Theory & Review*, 8(2), 154-172.
- Rice, K. G., Ashby, J. S. i Slaney, R. B. (2007). Perfectionism and the five-factor model of personality. *Assessment*, 14(4), 385-398.
- Shafran, R., Cooper, Z. i Fairburn, C. G. (2002). Clinical perfectionism: A cognitive-behavioural analysis. *Behaviour research and therapy*, 40(7), 773-791.
- Shafran, R. i Mansell, W. (2001). Perfectionism and psychopathology: A review of research and treatment. *Clinical psychology review*, 21(6), 879-906.
- Slade, P. D. i Owens, R. G. (1998). A dual process model of perfectionism based on reinforcement theory. *Behavior modification*, 22(3), 372-390.
- Smith, M. M., Hewitt, P. L., Sherry, S. B., Flett, G. L. i Ray, C. (2022). Parenting behaviors and trait perfectionism: A meta-analytic test of the social expectations and social learning models. *Journal of Research in Personality*, 96, 104180.
- Smith, M. M., Sherry, S. B., Ray, C., Hewitt, P. L. i Flett, G. L. (2021). Is perfectionism a vulnerability factor for depressive symptoms, a complication of depressive symptoms, or

- both? A meta-analytic test of 67 longitudinal studies. *Clinical Psychology Review*, 84, 101982.
- Smith, M. M., Saklofske, D. H., Stoeber, J. i Sherry, S. B. (2016). The big three perfectionism scale: A new measure of perfectionism. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 34(7), 670-687.
- Smith, S. W. (1990). Individualized education programs (IEPs) in special education—From intent to acquiescence. *Exceptional Children*, 57(1), 6-14.
- Speirs Neumeister, K. L. i Finch, H. (2006). Perfectionism in high-ability students: Relational precursors and influences on achievement motivation. *Gifted child quarterly*, 50(3), 238-251.
- Speirs Neumeister, K. L. (2004). Factors influencing the development of perfectionism in gifted college students. *Gifted child quarterly*, 48(4), 259-274.
- Steele, A. L., Waite, S., Egan, S. J., Finnigan, J., Handley, A. i Wade, T. D. (2013). Psycho-education and group cognitive-behavioural therapy for clinical perfectionism: A case-series evaluation. *Behavioural and cognitive psychotherapy*, 41(2), 129-143.
- Steele, A. L. i Wade, T. D. (2008). A randomised trial investigating guided self-help to reduce perfectionism and its impact on bulimia nervosa: A pilot study. *Behaviour Research and Therapy*, 46(12), 1316-1323.
- Stoeber, J., Madigan, D. J. i Gonidis, L. (2020). Perfectionism is adaptive and maladaptive, but what's the combined effect?. *Personality and Individual Differences*, 161, 109846.
- Stoeber, J., Noland, A. B., Mawenu, T. W., Henderson, T. M. i Kent, D. N. (2017). Perfectionism, social disconnection, and interpersonal hostility: Not all perfectionists don't play nicely with others. *Personality and Individual Differences*, 119, 112-117.
- Stoeber, J., Schneider, N., Hussain, R. i Matthews, K. (2014). Perfectionism and negative affect after repeated failure. *Journal of Individual Differences*.
- Stoeber, J. i Otto, K. (2006). Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and social psychology review*, 10(4), 295-319.
- Stricker, J., Buecker, S., Schneider, M. i Preckel, F. (2019). Multidimensional Perfectionism and the big five personality traits: a meta-analysis. *European Journal of Personality*, 33(2), 176-196.

- Tong, Y. i Lam, S. F. (2011). The cost of being mother's ideal child: The role of internalization in the development of perfectionism and depression. *Social Development, 20*(3), 504-516.
- Tozzi, F., Aggen, S. H., Neale, B. M., Anderson, C. B., Mazzeo, S. E., Neale, M. C. i Bulik, C. M. (2004). The structure of perfectionism: A twin study. *Behavior Genetics, 34*, 483-494.
- Vicent, M., Inglés, C. J., Sanmartín, R., González, C. i García-Fernández, J. M. (2017). Perfectionism and aggression: Identifying risk profiles in children. *Personality and Individual Differences, 112*, 106-112.
- Vieth, A. Z. i Trull, T. J. (1999). Family patterns of perfectionism: An examination of college students and their parents. *Journal of personality assessment, 72*(1), 49-67.
- Wade, T. D. i Bulik, C. M. (2007). Shared genetic and environmental risk factors between undue influence of body shape and weight on self-evaluation and dimensions of perfectionism. *Psychological medicine, 37*(5), 635-644.
- Wang, H. i Li, J. (2017). Positive perfectionism, negative perfectionism, and emotional eating: The mediating role of stress. *Eating behaviors, 26*, 45-49.
- Wilson, C., Hunter, S. C., Rasmussen, S. i McGowan, A. (2015). They made you perfect: A test of the Social Reaction Model of Perfectionism. *Aggressive behavior, 41*(5), 421-431.
- Zlotnick, C., Hohlstein, L. A., Shea, M. T., Pearlstein, T., Recupero, P. i Bidadí, K. (1996). The relationship between sexual abuse and eating pathology. *International Journal of Eating Disorders, 20*(2), 129-134.