

# Motivacijska i afektivna obilježja perfekcionizma

---

**Bulog, Sanja**

**Undergraduate thesis / Završni rad**

**2014**

*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:142:731162>

*Rights / Prava:* [In copyright](#)

*Download date / Datum preuzimanja:* **2022-06-29**



**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 u Osijeku

Preddiplomski studij psihologije

Sanja Bulog

Motivacijska i afektivna obilježja perfekcionizma

Završni rad

Mentor: doc. dr. sc. Silvija Ručević

Osijek, 2014. godina

# Sadržaj

<b>1. Uvod .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>2. Objašnjenje pojma perfekcionizma i klasifikacija .....</b>	<b>2</b>
2.1. <i>Definicija.....</i>	<i>2</i>
2.2. <i>Glavni aspekti perfekcionizma .....</i>	<i>3</i>
2.3. <i>Vrste perfekcionizma.....</i>	<i>4</i>
<b>3. Porijeklo perfekcionizma .....</b>	<b>5</b>
3.1. <i>Nasljeđe.....</i>	<i>5</i>
3.2. <i>Kažnjavanje i kritiziranje.....</i>	<i>5</i>
3.3. <i>Roditeljska očekivanja i kriticizam .....</i>	<i>6</i>
3.3.1. <i>Roditeljski stilovi.....</i>	<i>6</i>
3.4. <i>Informiranje i socijalni utjecaj .....</i>	<i>7</i>
<b>4. Motivacijski i afektivni procesi u podlozi perfekcionizma.....</b>	<b>8</b>
4.1. <i>Bihevioralni inhibicijski sustav (BIS) i bihevioralni aktivacijski sustav (BAS)..</i>	<i>8</i>
4.2. <i>Motivacijski procesi u podlozi perfekcionizma.....</i>	<i>10</i>
4.3. <i>Afektivni procesi u podlozi perfekcionizma .....</i>	<i>11</i>
<b>5. Zaključak.....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.5</b>
<b>6. Popis literature.....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

## Sažetak

Perfekcionizam se definira kao određenje pojedinca odlikovano težnjom za nepogrešivošću i postavljanjem izuzetno visokih standarda, popraćeno pretjeranim kritiziranjem vlastitog ponašanja. To je multidimenzionalan konstrukt čije su dimenzije visoki osobni standardi, organiziranost, zabrinutost zbog pogrešaka, sumnja u vlastite postupke, visoka roditeljska očekivanja i roditeljski kriticism. Danas je sveopće prihvaćen Multidimenzionalni model perfekcionizma prema kojemu postoje njegova tri aspekta, *sebi-usmjereni perfekcionizam*, *drugima-usmjereni* i *društveno propisani*. Perfekcionizam se smatra osobinom koja može imati funkcionalna i disfunkcionalna obilježja. U skladu s tim postoji potreba za razlikovanjem njegovih dviju osnovnih vrsta: *normalnog* i *neurotskog*. Porijeklo perfekcionizma se može pronaći u nasljeđu, u povijesti kažnjavanja i kritiziranja, socijalnom utjecaju te autoritarnom roditeljskom stilu koji je jedan od uzroka nastanka neurotskog perfekcionizma.

Dvije su široke dimenzije ličnosti, koje su odraz funkcioniranja dva sustava u mozgu. To su bihevirolni aktivacijski sustav (BAS) koji određuje osjetljivost, odnosno, neosjetljivost osobe na poticaje i doživljavanje ugodnih emocija te bihevirolni inhibicijski sustav (BIS) koji određuje osjetljivost, odnosno, stabilnost osobe s obzirom na prijetnje, kazne i doživljaj neugodnih emocija. S obzirom na navedene karakteristike, pretpostavlja se kako se BAS nalazi u podlozi normalnog, a BIS u podlozi neurotskog perfekcionizma.

Povezanost perfekcionizma i motivacije temelji se na teoriji samoodređenja i teoriji postizanja ciljeva. Teorija postizanja ciljeva objašnjava kako pojedinci evaluiraju vlastitu izvedbu te važnost željenog ishoda, dok se teorija samoodređenja fokusira na intrinzičnu i ekstrinzičnu motivaciju u podlozi perfekcionističkih nastojanja.

Također, normalni perfekcionizam karakteriziraju povoljni ishodi poput samopouzdanja, zadovoljstva i dobrobiti te niska učestalost poremećaja. Neurotski perfekcionizam karakteriziraju neugodni afekti poput krivnje, straha od neuspjeha, kao i iskrivljene kognitivne procjene, a povezan je i s psihopatološkim ishodima poput anksioznosti, depresije i opsesivno-kompulzivnih simptoma.

*Ključne riječi: perfekcionizam, normalni perfekcionizam, neurotski perfekcionizam, motivacija, afekti.*

## **1. Uvod**

Kako odrastamo, naše ponašanje konstantno biva evaluirano, kritizirano ili nagrađivano. Kod kuće ili u školi učimo da za odobravanje drugih ili vlastito odobravanje moramo postići specifične standarde. Ukoliko se bavimo tjelovježbom, vidljivost rezultata pozitivno će utjecati na nas. Na taj način izvana i iznutra osjećamo pritisak da moramo dostići određenu razinu postignuća. (Anthony i Swinson, 2009). Ponekad očekivanja pojedinca da bude bolji prerastaju u nerealne težnje za bivanjem savršenim, a upravo se nerealna težnja k savršenstvu smatra perfekcionizmom.

Perfekcionizam se posljednja dva do tri desetljeća sustavno istražuje i to prvenstveno kroz koncepte ličnosti i kliničke psihologije. Empirijski podaci pokazali su da se radi o veoma složenom fenomenu koji može biti odraz normalnog, ali i patološkog funkcioniranja (Navarez i Cayubit, 2011). Visoki standardi općenito pridonose težnji k postignuću i dobrim radnim navikama. Međutim, psihološka cijena perfekcionizma postaje očitija kada osoba doživljava stresne i negativne životne događaje (Blatt, 1995; prema Reeve, 2010). Iako je perfekcionizam gotovo nemoguće precizno definirati, ipak se mogu izdvojiti ključne karakteristike koje ga odlikuju, pri čemu se najviše spominje upravo postavljanje i dostizanje iznimno visokih ciljeva. Treba napomenuti da perfekcionizam može djelovati i pozitivno. Dakle, perfekcionizam se može promatrati u kontekstu adaptivnih, pozitivnih funkcija, kao i onih maladaptivnih, odnosno negativnih ishoda (Frost i sur., 1990).

Cilj je ovog rada opisati motivacijsku i afektivnu podlogu perfekcionizma. Prvo će se definirati višedimenzionalni konstrukt perfekcionizma kao osobine ličnosti te njegovo porijeklo. Objasniti će se i povezanost nastanka ove osobine s roditeljskim stilovima te mehanizmi bihevioralnog aktivacijskog sustava i bihevioralnog inhibicijskog sustava koji imaju veliku ulogu u manifestaciji perfekcionizma. Također, objasniti će se pozitivna i negativna uloga perfekcionizma u funkcioniranju osobe te će se naposljetku veliki naglasak staviti na motivaciju koja je u njegovoj podlozi, a samim time i na afekte. Pri tome će svi konstrukti biti objašnjeni kroz pozitivni i negativni aspekt.

## **2. Objašnjenje pojma perfekcionizma i klasifikacija**

## 2.1. Definicija

Riječ perfekcionizam dolazi od latinske riječi *perficere*, koja znači ostvariti, dovršiti. Perfekcionizam se definira kao određenje pojedinca koje odlikuje težnja k nepogrešivosti i postavljanje izuzetno visokih standarda, popraćeno pretjeranim kritiziranjem vlastitog ponašanja (Flett i Hewitt, 2002; Frost, Marten, Lahart i Rosenblate, 1990; prema Stoeber, Feast i Hayward, 2009). Također, može se definirati i kao kompulzivno stremljenje prema gotovo nemogućim ciljevima i vrednovanje samoga sebe u terminima postignuća i produktivnosti (Burns, 1980; prema Anthony i Swinson, 2009).

Može se reći da je perfekcionizam multidimenzionalan konstrukt čije su dimenzije redom: visoki osobni standardi, organiziranost, zabrinutost zbog pogrešaka, sumnja u vlastite postupke, visoka percipirana roditeljska očekivanja i roditeljski kriticizam (Craddock, Church i Sands, 2009).

Osobni standardi uključuju postavljanje pretjerano visokih ciljeva. Zabrinutost zbog pogrešaka odnosi se na pretjeranu zaokupljenost da će se *omaknuti* pogreška, makar i minorna, koja će narušiti očekivani standard. Na to se nadovezuje sumnja u vlastite postupke kao zabrinutost u kvalitetu izvedbe vlastitih postupaka, zbog čega perfekcionisti često izbjegavaju dovršiti aktivnost. Organiziranost se odnosi na karakteristiku u kojoj se velika pažnja pridaje redu, redoslijedu, preciznosti i točnosti. Roditeljska očekivanja i kriticizam važni su aspekti u nastajanju perfekcionizma jer su povezani s uvjetovanom ljubavlju i pažnjom te strahom od pogrešaka i neuspjeha koji potječe od samih roditelja (Frost i sur., 1990). Tada kod djeteta perfekcionizam nastaje kao svojevrсни obrambeni mehanizam čija je svrha biti savršen s ciljem izbjegavanja kritike.

Perfekcioniste se opisuje kao osobe koje posjeduju visoke osobne standarde, koje cijene urednost, preciznost i organiziranost te koje pod svaku cijenu nastoje izbjeći pogreške, zbog čega su često neodlučne u donošenju odluka i poduzimanju akcija (Frost i sur. 1990). Perfekcionizam se može očitovati u različitim aspektima života kao što su: uspjeh u školi, čistoća i urednost, smisao za estetiku i organiziranost, pismeni i govorni jezik, fizički izgled ili zdravlje (Anthony i Swinson, 2009).

## 2.2. Glavni aspekti perfekcionizma

Prve su se operacionalizacije perfekcionizma temeljile na pretpostavci da je to jednodimenzionalna, neadaptivna osobina koja predstavlja faktor ranjivosti za velik broj psihičkih poremećaja. Međutim, za razliku od polazne hipoteze, rezultati istraživanja su pokazali da je perfekcionizam višedimenzionalni konstrukt koji se može manifestirati i u obliku adaptivne težnje za osobnim rastom i razvojem (Stoeber i Otto, 2006; prema Greblo, 2012). Danas je sveopće prihvaćen Multidimenzionalni model perfekcionizma Hewitta i Fleta (1991), prema kojem postoje tri njegova aspekta, *sebi-usmjereni perfekcionizam* (engl. *self-oriented perfectionism*), *drugima-usmjereni perfekcionizam* (engl. *other-oriented perfectionism*) i *društveno propisani perfekcionizam* (engl. *socially prescribed perfectionism*) (Hewitt i Flet, 1991; prema Molnar i sur., 2006).

Sebi-usmjereni perfekcionizam je, prema nekima, najbliže samom konstrukt perfekcionizma kako ga shvaćaju klinički, ali i drugi psiholozi. Definira se kao postavljanje pretjerano visokih ciljeva i prestrogo kritiziranje vlastitog ponašanja (Kobori i Tanno, 2005). U kombinaciji s tim dolazi težnja za postizanjem savršenstva i perfektnosti (Molnar i sur., 2006). Mnoga su istraživanja pokazala da je sebi-usmjereni perfekcionizam povezan s funkcionalnim (samokontrola, akademski uspjeh) (Flett, Hewitt, Blankstein i O'Brien, 1991; prema Kobori i Tanno, 2005), ali i disfunkcionalnim simptomima (depresija, poremećaji hranjenja) (Hewitt i Flett, 1991; prema Kobori i Tanno, 2005). Smatra se da se osobni standardi, povezani s pozitivnim afektima, i zabrinutost zbog pogreške, povezana s negativnim afektima, nalaze u afektivnoj podlozi sebi-usmjerenog perfekcionizma (Kobori i Tanno, 2005).

Drugima-usmjereni perfekcionizam podrazumijeva izrazito visoka očekivanja od drugih ljudi te vrlo strogu evaluaciju njihova uratka (Hewitt i Flett 1991a, 1991b; prema Greblo, 2012). Radi se o tendenciji postavljanja iznimno visokih standarda za druge (Molnar i sur., 2006).

Za društveno-propisani perfekcionizam karakteristično je da osoba percipira kako joj drugi nameću visoke standarde uspjeha (Hewitt i Flett 1991a, 1991b; prema Greblo, 2012). Osobe doživljavaju značajne druge kao pojedince koji ih u svakom trenutku strogo evaluiraju i smatraju da će ih prihvatiti jedino ako ispune postavljena očekivanja. Za razliku od sebi-usmjerenog perfekcionizma, društveno-propisani perfekcionizam uglavnom se povezuje samo s nepovoljnim ishodima poput pojave depresije, opsesivno-kompulzivnih simptoma, neuroticizmom ili anksioznosti (Hewitt i Flett, 2004; prema Stoeber, Feast i Hayward, 2009).

U podlozi sebi-usmjerenog perfekcionizma nalazi se intrinzična motivacija, dok se društveno-propisani perfekcionizam temelji na ekstrinzičnoj motivaciji (Stoeber, Feast i Hayward, 2009).

### 2.3. Vrste perfekcionizma

Perfekcionizam se smatra osobinom pojedinca koja može imati funkcionalna i disfunkcionalna obilježja. U skladu s tim pojavila se potreba za razlikovanjem njegovih dviju osnovnih vrsta: *normalnog i neurotskog*.(Hamachek, 1978; prema Molnar i sur., 2006).

Još pedesetak godina prije objave prvih empirijskih nalaza koji upućuju na pozitivne aspekte perfekcionizma, pojedini su autori visoke osobne standarde smatrali pokazateljima mentalnog zdravlja koji potiču osobni rast i razvoj pojedinca. Pozitivni aspekt perfekcionizma među prvima spominje Adler (1956), koji težnju za savršenstvom smatra važnim preduvjetom samoaktualizacije te je opisuje kao "...urođenu pobudu koja je sastavni dio života; težnja, potreba, nešto bez čega je život nezamisliv" (Adler, 1956, str. 104; prema Greblo, 2012).

Normalni (pozitivni, funkcionalni, adaptivni) perfekcionizam određuje osobno zadovoljstvo u postavljanju visokih, ali ne nužno i nereálnih ciljeva. Takvi su se pojedinci skloni emocionalno i kognitivno angažirati u ispunjavanju tih ciljeva, ali na fleksibilan način. To znači da su svjesni svojih ograničenja, kao i ograničenja okoline te im se prilagođavaju. Smatra se da je normalni perfekcionizam jedan od aspekata sebi-usmjerenog perfekcionizma (Molnar i sur., 2006).

Neurotski (negativni, disfunkcionalni, maladaptivni) perfekcionizam odlikuje izrazita potreba za dostizanjem ekstremno visokih postignuća u kojemu nema prostora za pogreške ili neuspjeh. Međutim, s obzirom da su ovakvi pojedinci skloni postavljati nereálne ciljeve, obično ih ne ispunjavaju. To rezultira stresom, niskim samopoštovanjem, depresivnošću i anksioznošću. Paradoksalno, čak i ako postignu predodređeni cilj, takvi pojedinci neće osjećati zadovoljstvo jer će uvijek pronaći pogrešku ili si postaviti drugi, još viši cilj (Saboonchi i Lundh, 1997; prema Molnar i sur., 2006). Neurotski perfekcionizam pokreće postignućem uvjetovani osjećaj osobne vrijednosti te strah od neuspjeha i zabrinutost zbog mogućega razočaranja značajnih drugih (Hamachek, 1978; prema Greblo, 2012).

Neurotski i normalni perfekcionizam obilježavaju različiti kognitivni, emocionalni i motivacijski procesi, stoga se i psihosocijalne posljedice perfekcionistačkih težnji razlikuju ovisno



o vrsti perfekcionizma koji se nalazi u njihovoj podlozi (Hamachek,1978; prema Greblo, 2012). Normalni perfekcionizam odlikuje motivacija prema uspjehu, dok neurotski perfekcionizam odlikuje strah od neuspjeha i težnja za izbjegavanjem pogrešaka (Yoon i Lau, 2008).

### **3. Porijeklo perfekcionizma**

#### *3.1. Nasljeđe*

Pojedinci koji su genetički predisponirani za osjetljivost na samokritiku i kritiku te posebno zabrinuti oko toga da *stvari čine ispravno*, imaju izuzetno velike predispozicije za razvoj neurotskog perfekcionizma i poremećaja poput anksioznih poremećaja, opsesivno-kompulzivnog poremećaja ili socijalne fobije (Moser, Slane, Burt i Klump, 2012).

Nasljeđe utječe na različite pojave kod ljudi pa tako i na pojavu perfekcionizma. Međutim, to ne znači da se na njega ne može utjecati. Primjerice, nasljeđe može utjecati na pojavu pretilosti, ali se ona može kontrolirati prehranom i tjelovježbom. Tako i na pojavu perfekcionizma, osim nasljeđa, mogu utjecati i brojni drugi faktori poput društvene okoline. Naime, perfekcionisti često izvještavaju o članovima obitelji, posebno roditeljima, koji su također perfekcionisti. To znači da su odrasli u kontekstu s postavljenim standardima koji su pokretali razvoj ove osobine i omogućavali izravno učenje ovakvog ponašanja (Anthony i Swinson, 2009).

#### *3.2. Kažnjavanje i kritiziranje*

Kazna je jedan od oblika negativnih posljedica za neko ponašanje. Svrha je kazne smanjiti frekvenciju određenog ponašanja pa tako kritika od strane drugih ljudi predstavlja oblik kazne. Ako su pojedinci često kažnjavani zbog neznatnih pogrešaka, mogu razviti vjerovanje da je prilično važno nikada ne činiti pogreške. Primjerice, dijete koje je sustavno kažnjavano kada dobro ne pospremi sobu ili kritizirano ako ne izgovori riječ pravilno, može razviti vjerovanje da je stvari potrebno uvijek savršeno činiti. Pojedinaac koji je u vezi s partnerom koji ga sustavno kritizira, uključujući stil odijevanja, govorenja, ponašanja i sl., može smatrati da je za kvalitetnu vezu potrebno ostvariti vrlo visoke standarde koji se, k tome, teško dostižu (Anthony i Swinson, 2009).

#### *3.3. Roditeljska očekivanja i kriticizam*

Frost i sur. (1990) naglasili su važnost percepcije roditeljskih očekivanja i kriticizma, kao dimenzija 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. Razina samopoštovanja se može predvidjeti na osnovi percepcije visokih roditeljskih očekivanja i niskog kriticizma (McArdle i Duda, 2008).

Pojedinci koji roditeljska očekivanja i kriticizam percipiraju na vrlo visokoj razini češće razvijaju neurotski perfekcionizam (visoka zabrinutost zbog pogrešaka, sumnja u vlastite sposobnosti i osobni standardi). S druge strane, mladi koji su razvili normalni perfekcionizam imaju nisku razinu zabrinutosti zbog pogrešaka i sumnje u vlastite sposobnosti te visoke, ali razumne osobne standarde. Isti ti pojedinci percipiraju roditeljski kriticizam na niskoj razini i roditeljska očekivanja kao umjerena (McArdle i Duda, 2008).

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).

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). 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 nekriticizirajuće. Štoviše, ovakav oblik ponašanja može pozitivno utjecati na samopoštovanje. Za razliku od toga, kritike se često doživljavaju negativno čak i kada su dobronamjerne, stoga ne čudi da kriticizirajući roditelji pogoduju pojavi maladaptivnog perfekcionizma - nije jednostavno istodobno imati visoko samopoštovanje i konzistentno primati kritike za bilo što što nije savršeno učinjeno.

### *3.3.1. Roditeljski stilovi*

Razlikuju se četiri odgojna roditeljska stila: autoritarni ili strogi, autoritativni koji je demokratski i dosljedan, permisivan koji je pretjerano popustljiv i indiferentan, odnosno zanemarujući (Vasta, Haith i Miller, 2004).

Prema istraživanjima, perfekcionizam je snažno povezan s autoritarnim roditeljstvom i nefunkcionalnim obrascima ponašanja u obitelji. Autoritarni roditelji su zahtjevni i skloni visokoj kontroli svoje djece. Oni su usmjereni na postavljanje granica i pravila te su skloni kažnjavanju u situacijama kada se isto ne poštuje ili se prekrši. Glavni odgojni cilj je učenje samokontrole i poslušnosti djeteta autoritetu, a odnos roditelj – dijete temelji se na odnosu nadređenosti i podređenosti (Vasta, Haith i Miller, 2004). Autoritarni roditelji ne pokazuju osjećaje svojoj djeci niti bilo kakve naznake topline i povezanosti. Preuzimaju kontrolu nad životom svoje djece, očekujući od njih da će prihvatiti sve odluke, bez prigovora. U skladu s tim, ovakvi pojedinci skloni su udovoljavanju svojim roditeljima čineći sve ono što se od njih traži, bezuvjetno, i bez pogreške. Isto tako, ovakva djeca naučila su da stvari nikad nisu dovoljno dobre te da se trebaju iznimno truditi kako bi dobili odobravanje okoline. S druge strane, podložni su drugom ekstremu, poput društveno nepoželjnih ponašanja, kao rezultat neuspjeha na "putu prema savršenstvu" (Craddock, Church i Sands, 2009).

Neki autori naglašavaju da je princip psihološke kontrole posebni aspekt roditeljskog stila koji se na neki način razlikuje od autoritarnosti, a uključuje uskraćivanje ljubavi i visoku razinu komuniciranja, s naglaskom na kritiziranje. Ovdje se ne izaziva otvoren sukob, jer se kroz komunikaciju, ukoliko bi došlo do neispunjenih očekivanja, inducira krivnja i anksioznost. Istraživanja su pokazala da je disfunkcionalni perfekcionizam snažno povezan s autoritarizmom i roditeljskom psihološkom kontrolom te s niskim razinama autoritativnosti i permisivnosti (Soenens, Vansteenkiste i sur., 2005; prema Craddock, Church i Sands, 2009).

Dakle, visoko psihološki kontrolirajući i autoritarni roditeljski stilovi prediktori su neurotskog perfekcionizma, što se negativno odražava na dobrobit. To je posebno izraženo u kombinaciji s obiteljskim sustavom u kojem su uloge ekstremno izražene, generacijski se preuzimaju i postoji redoslijed po kojem se sve treba odvijati (Craddock, Church i Sands, 2009).

### *3.4. Informiranje i socijalni utjecaj*

U suvremenom društvu nameću se mnogi ideali, kako za manifestiranjem društveno poželjnih ponašanja, tako i za određenim fizičkim izgledom i materijalnim stvarima (Anthony i Swinson, 2009), što ima i svoje pozitivne i negativne strane. Na primjer, tjelesno atraktivne osobe

društvo nagrađuje povlasticama, kako materijalnim, tako i psihološkim (odobranje, obožavanje). No, s druge strane, izloženost mršavim i lijepim modelima može povećati nezadovoljstvo vlastitim tijelom. 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 (Vartanian i Giant 2001; prema Sheldon, 2010). Ovi društveni utjecaji mogu biti osobito kritični u adolescentskoj dobi (Sheldon, 2010). Tako nametnuti standardi obično se negativno odražavaju na pojedinca jer nemogućnost ispunjavanja tih standarda može izazvati anksioznost i samokritičnost (Anthony i Swinson, 2009).

Isto tako, postoje situacije u kojima društvo određuje da su pogreške nepoželjne ili se pak negativno percipiraju. U skladu s tim, samo nastojanje da se izbjegnu pogreške može imati negativne posljedice za pojedinca, prvenstveno na motivaciju (pojačavajući izbjegavajuću orijentaciju), a zatim i na samopoštovanje i pojavu anksioznosti. Pojedinaac može osjećati da nije dovoljno vrijedan ili sposoban ukoliko nije u stanju udovoljiti tim kriterijima, a posebno ukoliko drugi ljudi ipak uspijevaju (Sheldon, 2010).

## **4. Motivacijski i afektivni procesi u podlozi perfekcionizma**

### *4.1. Bihevioralni inhibicijski sustav (BIS) i bihevioralni aktivacijski sustav (BAS)*

Misli koje stimuliraju desni prefrontalni korteks stvaraju neugodne, dok misli koje stimuliraju lijevi prefrontalni korteks stvaraju ugodne osjećaje (Gable, Reis i Elliot, 2000; Sackeim i sur., 1982; prema Reeve, 2010). Psiholozi koji se bave proučavanjem ličnosti općenito se slažu oko toga da postoje dvije široke dimenzije ličnosti. Prva zahvaća osjetljivost, odnosno neosjetljivost osobe na poticaje i doživljavanje ugodnih emocija. Druga zahvaća osjetljivost, odnosno stabilnost osobe s obzirom na prijetnje, kazne i doživljaj neugodnih emocija (Eysenck, 1991; prema Reeve 2010). Ove dimenzije oblikovane su kroz funkcioniranje dvaju sustava u mozgu, nazvanim bihevioralni aktivacijski sustav (BAS) i bihevioralni inhibicijski sustav (BIS) (Carver i White, 1994; prema Reeve, 2010). Ljudi s relativno osjetljivim desnim prefrontalnim režnjem ostvaruju visok rezultat na BIS česticama upitnika i osjetljiviji su na kaznu, neugodne emocije te su skloniji ponašanju orijentiranom na izbjegavanje. Ljudi s relativno osjetljivim lijevim

prefrontalnim režnjem ostvaruju visok rezultat na BAS česticama i osjetljiviji su na nagradu, ugodne emocije i skloniji su ponašanju orijentiranom na približavanje (Reeve, 2010).

Motivacijska funkcija BAS-a je energizirati ponašanje prilaženja, usmjereno prema cilju. Signali nagrade pojačano aktiviraju BAS kod ekstroverata, dok kod introverata isti signali nagrade iz okoline tek blago aktiviraju BAS. Stoga ekstroverti doživljavaju jače poticajno motivacijsko stanje koje energizira i vodi njihovo prilazeće ponašanje (Depue i Collins, 1999; prema Reeve, 2010).

Neuroticizam se definira kao sklonost doživljavanju neugodnog afekta i kroničnom osjećaju nezadovoljstva (McCrae, 1990; Watson i Clark, 1984; prema Reeve, 2010). Osobe izraženog neuroticizma emocionalno pate. Najveći razlog tomu je njihov veći kapacitet za doživljavanje neugodnih emocija, ali i činjenica da njihovu emocionalnost često prate iskrivljene i uznemirujuće misli (McCrae i Costa, 1987; prema Reeve, 2010). Točnije, kada se takvoj osobi dogodi nešto loše, nepovoljne efekte ne ostavlja samo nepovoljan životni događaj, već i cijeli niz uznemirujućih i pesimističnih misli koje ostaju dugo nakon nepovoljnog događaja. U osnovi, osobe izraženog neuroticizma imaju snažan BIS. Motivacijska funkcija BIS-a je energizirati izbjegavajuće ponašanje (Reeve, 2010).

BIS se pokazao snažno povezanim sa zabrinutosti zbog pogreške i sumnjom u vlastite sposobnosti. BAS je snažno povezan s motivom za postignućem te, u tom kontekstu, i na postavljanje i postizanje visokih ciljeva. Oba mehanizma pokazala su, također, povezanost s različitim dimenzijama brige - pojedinci, ne samo da pokazuju brigu zbog pogreške, nego i trud da se prepozna i riješi uzrok zabrinutosti. Stoga ne čudi da je upravo zabrinutost jedan od aspekata motivacije prema uspjehu (Chang i sur., 2007).

S obzirom na navedeno, BIS se može smatrati medijatorom između perfekcionizma i samopromatranja, uslijed čega može imati veliku ulogu u razvoju i nastanku perfekcionizma. Sebi-usmjereni perfekcionista posjeduju snažnu energiju i snalažljivost, međutim, podložniji su depresiji ukoliko iskuse niz neuspjeha. Društveno usmjereni perfekcionizam općenito je nefunkcionalan u svojoj srži. Povezuje se s depresijom, stresom, anksioznosti i suicidom, djelomično i zbog motivacije za izbjegavanjem neuspjeha. Također, ovakvi pojedinci vrlo negativno reagiraju na kritike i isto tako negativno interpretiraju vlastito ponašanje, čak i kada, zapravo, nema podloge za to. Vjerojatno se u podlozi ovakvog razmišljanja nalaze kognitivne predispozicije koje

uključuju oprez i strah od neuspjeha, što je pod direktnim utjecajem BIS-a (Flett, Hewitt, Oliver i MacDonald, 2002; prema Randles i sur., 2010).

Visoka razina aktivacije BAS-a povezana je s traženjem uzbuđenja i postizanjem izuzetno visokih ciljeva. Tako se može zaključiti da je upravo perfekcionističko stremljenje visokim ciljevima odraz aktivacije BAS-a. BIS je također povezan s visokim ciljevima, međutim, ovdje se aktivacija BIS-a odnosi na reakciju na blokirane ciljeve i strah od neuspjeha (povlačenje, izbjegavanje) te se asocira s depresijom i anksioznosti (Johnson i Carver, 2006; prema Randles i sur., 2010). Prema tome, sebi usmjereni perfekcionizam povezan je i s BAS-om i s BIS-om na način da reflektira i samoodređene motive prilaženja i samoodređene motive izbjegavanja. Generalno govoreći, BAS se smatra mehanizmom koji se nalazi u podlozi normalnog perfekcionizma (ukoliko uzmemo u obzir samo aspekt postavljanja i postizanja ciljeva), dok je BIS, zbog osjetljivosti na negativne afekte i kritike, u podlozi neuroskog perfekcionizma (Randles i sur., 2010).

#### *4.2. Motivacijski procesi u podlozi perfekcionizma*

Normalni aspekt perfekcionizma je postavljanje ciljeva i težnja nagradama na fleksibilan način, osjećajući pritom zadovoljstvo. Neurotski aspekt perfekcionizma uključuje postavljanje nerealnih ciljeva, previsokih standarda i nesposobnost osjećanja ispunjenosti i zadovoljstva (Ens i Cox, 2005; prema Navarez i Cayubit, 2011).

Povezanost perfekcionizma i motivacije za postignućem temelji se na teoriji samoodređenja i teoriji postizanja ciljeva. Teorija postizanja ciljeva objašnjava kako pojedinci evaluiraju vlastitu izvedbu te važnost željenog ishoda, dok se teorija samoodređenja fokusira na intrinzičnu i ekstrinzičnu motivaciju te raspon u kojem je regulacija vlastita ponašanja autonomna, odnosno kontrolirana (Fletcher i Neumeister, 2012).

Prema teoriji samoodređenja, postoji više vrsta motivacije koje se razlikuju prema razini autonomije u regulaciji ponašanja - od nemotiviranog stanja, preko nekoliko oblika ekstrinzične motivacije, do intrinzične motivacije (Reeve, 2010). Sebi-usmjereni perfekcionizam povezan je s intrinzičnom motivacijom, što znači da su ovi pojedinci motivirani vlastitim motivima, koji

proizlaze iz osobnih visokih standarda i ciljeva. Društveno-propisani perfekcionizam povezan je s ekstrinzičnom motivacijom, što znači da su ovi pojedinci motivirani zahtjevima koje postavlja okolina te svoje standarde i ciljeve usklađuju s tim zahtjevima. Štoviše, društveno-propisani perfekcionizam negativno je povezan s intrinzičnom motivacijom pa nije neobično da je povezan s maladaptivnim aspektima perfekcionizma (Mills i Blankstein, 2000; Stoeber i sur., 2009; prema Fletcher i Neumeister, 2012).

Poput teorije samoodređenja, teorija postizanja ciljeva također može objasniti motivaciju za postignućem i to putem usmjerenosti ciljeva. Primjerice, pojedinci mogu težiti određenom cilju, prilikom čega postavljaju i određene standarde. Ti standardi mogu biti vezani za dovršenost ili za samu izvedbu. Isto tako, mogu postaviti standarde na osnovi procjene svojih sposobnosti ili na osnovi procjene tuđih sposobnosti te tako svoje postignuće vrjednovati uspoređujući se s vlastitim standardima ili kroz usporedbu s drugim pojedincima (Elliot, 1999; prema Fletcher i Neumeister, 2012).

Motivacija za postignućem može se analizirati kroz pojam valencije, odnosno, psihološke vrijednosti ili poticajne snage nekog cilja. Pozitivna valencija vezana je uz snažnu želju za ishodom, odnosno, motivira prilaženje, dok je negativna valencija vezana za snažnu averziju prema ishodu, odnosno, motivira izbjegavanje. U okviru orijentacije prema uspjehu, definirana su četiri aspekta motivacije za postignućem: *prilaženje vještini* (engl. *mastery approach*), *izbjegavanje vještine* (engl. *mastery avoidance*), *prilaženje izvedbi* (engl. *performance approach*) i *izbjegavanje izvedbe* (engl. *performance avoidance*) (Elliot i Church, 1997; prema Fletcher i Neumeister, 2012).

Sebi-usmjereni perfekcionizam, kao i normalni perfekcionizam, povezan je s pozitivnom valencijom. Dakle, kako je već rečeno, sebi-usmjereni perfekcionista motivirani su vlastitim standardima i teže postavljanju i dostizanju vlastitih ciljeva, što se može poistovjetiti s motivom prilaženja. S druge strane, društveno propisani perfekcionizam i neurotski perfekcionizam povezani su s negativnom valencijom. Prema tome, ovakvi pojedinci motivirani su zahtjevima okoline, teže ispunjavanju tih zahtjeva, osjetljiviji su na pogreške i kritike, što bi se moglo povezati s motivacijom za izbjegavanjem (Eum i Rice, 2011; prema Fletcher i Neumeister, 2012).

Slaba psihološka prilagodba često je rezultat ometajućih misli zbog kojih dolazi do pogrešne, negativne interpretacije sebe i svijeta oko sebe. Pojedinci koji teže perfekcionizmu trebaju naučiti kontrolirati ovakve misli jer one dovode do neurotske uloge perfekcionizma (Beck, 1976; prema Navarez i Cayubit, 2011).

#### 4.3. *Afektivni procesi u podlozi perfekcionizma*

Kada se ispituje povezanost osobina ličnosti i perfekcionizma, velika je korelacija između neuroticizma i sumnje u vlastite postupke (Goldberg, 2001; prema Navarez i Cayubit, 2011). Osobe s izraženim neurotskim perfekcionizmom, čije su karakteristike visoka zabrinutost zbog pogreške, visoki osobni standardi, visoko percipirana roditeljska očekivanja i kriticism te sumnja u vlastite postupke, imaju vrlo visoke rezultate na skalama neuroze, ali i otvorenosti prema iskustvu, a niske na ugodnosti (Fletcher i Neumeister, 2012). To znači da kod neurotskog perfekcionizma postoji zabrinutost oko kvalitete vlastite aktivnosti, što se manifestira kroz nemogućnost prilagođavanja u novim situacijama, nedostatak samopouzdanja, impulzivnost i ranjivost (Goldberg, 2001; prema Navarez i Cayubit, 2011). Osim toga, zabrinutost zbog pogrešaka često je povezana s pretjeranim kritiziranjem vlastita ponašanja i ukupnom percepcijom vlastite sposobnosti ispunjavanja, kako roditeljskih, tako i tuđih standarda, što se negativno odražava na osobinu ugodnosti (Costa i McCrae, 1992b; prema Navarez i Cayubit, 2011). Otvorenost prema iskustvu karakteriziraju obilježja poput kreativnosti, umjetničkih sklonosti te obraćanje pažnje na vlastite osjećaje, što korelira s dimenzijom neuroticizma (Strong i sur., 2007) koji je u vezi s neurotskim perfekcionizmom. S druge strane, normalni perfekcionizam povezan je s ekstraverzijom i savjesnošću. Osobe izraženog normalnog perfekcionizma, čije su karakteristike niska zabrinutost zbog pogreške, nisko percipiran roditeljski kriticism i sumnja u vlastitu aktivnost, ostvaruju niske rezultate na skali neuroticizma, a visoke rezultate na skali ugodnosti, ekstraverzije i savjesnosti. Takvi pojedinci su inicijativni, ambiciozni, ali i impulzivni. Kako je ovdje uključena savjesnost, ti su pojedinci visoko organizirani, teže vrlo visokim ciljevima i samostalnosti, uporni su i motivirani prema uspjehu (Costa i McCrae, 1992b; prema Navarez i Cayubit, 2011). Za usporedbu, u istraživanju Navarez i Cayubit (2011), ispitanici u grupi *ne-perfekcionista*, koji su identificirani kroz niske rezultate na skali osobnih standarda, roditeljskih očekivanja i organiziranosti, imaju niske rezultate na skali savjesnosti.



Dakle, normalni perfekcionizam povezan je s nizom povoljnih ishoda poput samopouzdanja, većeg zadovoljstva i dobrobiti te niskom učestalosti poremećaja (Stoeber i Otto, 2006; prema Milyavska i sur., 2014). Neurotski perfekcionizam uključuje samokritičnost koja izaziva hiperosjetljivost na kritike i percipirane vanjske standarde. Karakteriziraju ga neugodni afekti poput krivnje, straha od neodobravanja okoline i iskrivljene procjene samog sebe. Tako neurotski perfekcionizam odlikuje niska kvaliteta života i nezadovoljstvo životom. Osim toga, povezan je s različitim poremećajima poput anksioznosti, depresije i opsesivno kompulzivnih simptoma (Enns i Cox, 2002; Stoeber i Otto, 2006; prema Milyavska i sur., 2014). Ono što je zanimljivo jest da su obje vrste perfekcionizma visoko usredotočene na norme postizanja, zahtjeva i povratnu informaciju, no razlikuju se prema načinu suočavanja s promjenama i pritiskom. Primjerice, pojačavanje akademskih zahtjeva s jedne strane može djelovati destruktivno na osobu s izraženim neurotskim perfekcionizmom. S druge strane, za osobu s izraženim normalnim perfekcionizmom, može predstavljati dodatni izazov i priliku za dokazivanje kompetentnosti (Milyavska i sur., 2014).

Kada su odnosi s drugima podupirući i njegujući, tada konstruktivna nastojanja mogu potpomoći razvoj pozitivnog perfekcionizma. U suprotnom, dolazi do neurotskog perfekcionizma (Hamachek, 1978; prema Reeve, 2010). Kod neurotskog perfekcionizma nema rezultata kojeg pojedinac percipira dovoljno dobrim. Duboki doživljaji inferiornosti bacaju osobu u zatvoreni krug osjećaja da su unaprijed osuđeni na neuspjeh te prekomjernih napora koje prati samokritičnost, napadanje samog sebe i intenzivni neugodni osjećaji (Reeve, 2010). Zbog toga je perfekcionizam povezan sa širokim rasponom psiholoških problema, uključujući depresiju, generaliziranu anksioznost i brigu, socijalnu anksioznost i sramežljivost, opsesivno-kompulzivne simptome te probleme vezane uz sliku o sebi i prehranu (Anthony i Swinson, 2009).

Depresivna raspoloženja mogu varirati od uobičajenih razdoblja tuge i bezvoljnosti, do patoloških. Klinički oblik depresije ovisi o raznim faktorima. Primjerice, veliki utjecaj imaju biološki faktori poput nasljeđa, promjena u razinama serotonina i norepinefrina ili hormonalne promjene. Psihološki faktori uključuju negativnu trijadu i naučenu bespomoćnost (Anthony i Swinson, 2009). Ukoliko se visoki ciljevi koje si perfekcionista zadaju konzistentno ne ispunjavaju, mogu se osjećati nedoraslo, razočarano ili bezvrijedno, što na kraju dovodi do depresije. Međutim, istina je da su ciljevi često nerealni ili im se pridaje prevelika važnost. Zbog toga je važno postati

fleksibilniji, pomiriti se sa činjenicom da se pogreške ponekad moraju činiti i da nije negativno biti u nekim aspektima prosječan (Anthony i Swinson, 2009).

Anksioznost može imati facilitirajući učinak na ispunjavanje obaveza ili ciljeva. Međutim, ukoliko se događa prečesto ili preintenzivno, ometa svakodnevno funkcioniranje, spavanje i koncentraciju te djeluje destruktivno. Kada perfekcionista ne ispune zacrtano, to često dovodi do anksioznosti. Tome pomaže i kontinuirani strah da nešto neće biti obavljeno na vrijeme ili da nešto neće biti uspješno obavljeno. Primjerice, ako roditelj želi da mu dijete bude najbolji učenik u školi, postoji konstantna briga da neće uspjeti i da će zapravo biti prosječno (Anthony i Swinson, 2009). Prema istraživanjima, geni su odgovorni za povezanost anksioznosti i neurotskog perfekcionizma. ERN (*engl. error-related negativity*) je potencijal mozga koji pokazuje motivacijsku i značenjsku podlogu odgovora na pogreške, a u korelaciji je sa samoizvještajima o perfekcionizmu. Tako je ERN konstantno povišen kod anksioznih pojedinaca, a smatra se da je u podlozi neurotskog perfekcionizma. Prilikom istraživanja drugih poremećaja došlo se do zaključka da je perfekcionizam endofenotip i posrednik u pojavi bolesti, prvenstveno anksioznosti (Moser i sur., 2012).

Postoje dva oblika psiholoških problema koji uključuju opsesivno-kompulzivno ponašanje. Opsesivno-kompulzivni poremećaj je anksiozni poremećaj koji se sastoji od ometajućih, opsesivnih misli i ponavljajućih ponašanja, kompulzija, koji nastaju kao rezultati tih misli. Opsesivno-kompulzivni poremećaj ličnosti je tendencija da se bude ekstremno perfekcionistački, organiziran, po redosljedu i nefleksibilan. Opsesivno-kompulzivni simptomi uvelike su povezani s perfekcionizmom. Kompulzivno ponašanje često je ponavljano dok pojedinac ne osjeća da je *savršeno*, onako kako *treba* biti. Također, vrlo je važan redosljed prema kojemu se aktivnosti obavljaju. Primjerice, ako se osoba kompulzivno pere zbog straha od bakterija i virusa, redosljed kojim se peru dijelovi tijela, kao i vrijeme posvećeno čišćenju određenog dijela tijela vrlo je važan. Ako se sve ne učini na takav način, čišćenje nije obavljeno kako treba i mora se ponoviti. Ovakvi pojedinci često su opsjednuti pravilima, zadacima, redosljedom, organizacijom i popisima, koji im uglavnom oduzmu gotovo svo vrijeme, tako da na kraju ne obave ono što su zapravo trebali obaviti (Anthony i Swinson, 2009).

Perfekcionizam je također indirektno povezan s poremećajima vezanih uz sliku o sebi i prehranu. Perfekcionista 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. Nije nužno da će ovakve težnje prerasti u poremećaj prehrane, međutim, ukoliko se ne kontroliraju, mogu dovesti do anoreksije neuroze i bulimije neuroze (Sheldon, 2010).

Ljudi koji boluju od anoreksije neuroze postavljaju nerealne standarde po pitanju vlastite težine, negirajući činjenicu da su pretjerano mršavi. Svaki put kada dosegnu željenu masu, postavljaju drugi, još viši standard. Ljudi koji boluju od bulimije neuroze također postavljaju previsoke standarde i prekritični su prema sebi po pitanju slike o vlastitom tijelu. Kako bi poništili efekte prejedanja u trenucima gubitka kontrole, koriste se medicinskim pomagalima ili povraćanjem kako bi se *riješili* hrane i spriječili prekomjernu težinu. Ovakvi pojedinci imaju vrlo stroga i rigidna pravila o hranjenju. Točno znaju koju hranu smiju jesti, a koju pod svaku cijenu moraju izbjegavati. Upravo je ova rigidnost moguća manifestacija perfekcionizma. Osim težine, pojedinci mogu biti opsjednuti nekim dijelom tijela te stvoriti rigidne misli o nesavršenosti toga dijela tijela, što ih naposljetku preokupira (Anthony i Swinson, 2009).

## 5. Zaključak

Cilj ovog rada bio je istražiti pojam perfekcionizma te njegovu motivacijsku i afektivnu podlogu. Radi se o vrlo složenom fenomenu koji može biti odraz normalnog, ali i patološkog funkcioniranja. Općenito, može se reći da perfekcionista postavljaju visoke osobne standarde, cijene urednost, preciznost i organiziranost te pod svaku cijenu nastoje izbjeći pogreške.

Postoje tri aspekta perfekcionizma: sebi-usmjereni perfekcionizam, drugima-usmjereni perfekcionizam i društveno propisani perfekcionizam. Sebi-usmjereni perfekcionizam odnosi se na postavljanje pretjerano visokih ciljeva i prestrogo kritiziranje vlastita ponašanja, drugima-usmjereni perfekcionizam podrazumijeva izrazito visoka očekivanja od drugih ljudi, dok je za društveno-propisani perfekcionizam karakteristično da osoba percipira kako joj drugi nameću visoke standarde uspjeha.

Zbog funkcionalnih i disfunkcionalnih obilježja perfekcionizma treba razlikovati njegove dvije osnovne vrste, normalni i neurotski. Normalni perfekcionizam određuje osobno zadovoljstvo

u postavljanju visokih, ali ne nužno i nerealnih ciljeva. Neurotski perfekcionizam odlikuje iznimna potreba za dostizanjem ekstremno visokih postignuća u kojemu nema prostora za pogreške ili neuspjeh..

Poriijeklo perfekcionizma može se pronaći u nasljeđu te povijesti kažnjavanja i kritiziranja. U nastanku pozitivnog i negativnog afekta veliku ulogu imaju BAS i BIS mehanizmi. Generalno govoreći, BAS se nalazi u podlozi normalnog, dok je BIS u podlozi neurotskog perfekcionizma.

Povezanost perfekcionizma i motivacije temelji se na teoriji samoodređenja i teoriji postizanja ciljeva. Teorija postizanja ciljeva objašnjava kako pojedinci evaluiraju vlastitu izvedbu te važnost željenog ishoda, dok se teorija samoodređenja fokusira na intrinzičnu i ekstrinzičnu motivaciju. Normalni perfekcionizam povezan je s nizom povoljnih ishoda poput samopouzdanja, većeg zadovoljstva i dobrobiti. Neurotski perfekcionizam karakteriziraju neugodni afekti poput krivnje, straha od neodobravanja okoline, kao i iskrivljena kognitivna procjena samoga sebe. Osim toga, u svojoj podlozi sadrži različite poremećaje poput anksioznosti, depresije i opsesivno kompulzivnih simptoma.

Pojedinci koji teže perfekcionizmu trebaju naučiti kontrolirati ometajuće misli kako bi svoju osobinu perfekcionizma održali adaptivnom. S obzirom na navedene posljedice negativnog perfekcionizma, treba ukazati na važnost njegove moguće prevencije, počevši od roditeljskih stilova odgoja, akademskih uvjeta i socijalnih čimbenika koji ga potiču, sve do individualnog rada s osobom koja posjeduje karakteristike negativnog perfekcionizma. Pri tome naglasak treba staviti na mlađu populaciju koja je uslijed izloženosti savršenim figurama u medijima pod posebnim pritiskom. Budući da je u dosad navedenim istraživanjima pronađen određen broj faktora povezanih s nastankom perfekcionizma, treba ih uzeti u obzir pri pokušaju prevencije. Svaka osoba treba biti svjesna svojih pozitivnih strana i naučiti se nositi s onim manje pozitivnim. Na taj će način pojedinac biti „savršen u svojoj nesavršenosti“ i uvidjeti da nema ništa negativno u tome da bude prosječan.

## **Popis literature**

Anthony, M. i Swinson, R. (2009). *When Perfect Isn't Good Enough: Strategies for Coping with Perfectionism*. Oakland: New Harbinger Publications.

Chang, E. C., Zumberg, K. M., Sanna, L., J., Girz, L. P., Kade, A. M., Shair, S. R., Hermann, N. B. i Srivastava, K. (2007). Relationship between perfectionism and domains of worry in a college student population: Considering the role of BIS/BAS motives. *Personality and Individual Differences*, 43, 925–936.

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.

Fletcher, K. L. i Neumeister, K. L. S. (2012). Research on perfectionism and achievement motivation: implications for gifted students. *Psychology in the Schools*, 49(7), 668–677.

Frost, R. O., Marten, P. I., Lahart, C. i Rosenblate, R. (1990). The Dimensions of Perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14(5), 449-468.

Greblo, Z. (2012). Što se skriva iza pojma "perfekcionizam"? Povijest proučavanja i pregled različitih konceptualizacija perfekcionizma. *Psihologijske teme* 21(1), 195-212.

Kobori, O. i Tanno, Y. (2005). Self-Oriented Perfectionism and its Relationship to Positive and Negative Affect: The Mediation of Positive and Negative Perfectionism Cognitions. *Cognitive Therapy and Research*, 29(5), 555–567.

McArdle, S. i Duda, J. L. (2008). Exploring the Etiology of Perfectionism and Perceptions of Self-worth in Young Athletes. *Social Developmental*, 17(4), 980-997.

Milyavska, M., Harve, B., Koestner, R., Powers, T., Rosenba, J., Ianakieva, I. i Prior, A. (2014). Affect Across the Year: How Perfectionism Influences the Pattern of University Student's Affect Across the Calendar Year. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 33(2), 124-142.

Molnar, S. D., Reker, D. L., Culp, N. A., Sadava, S. W. i DeCourville, N. H. (2006). A mediated model of perfectionism, affect, and physical health. *Journal of Research in Personality*, 40, 482–500.

Moser, J. S., Slane, J. D., Burt, S. A. i Klump, K. L. (2012). Etiologic relationships between anxiety and dimensions of maladaptive perfectionism in young adult female twins. *Depression and Anxiety*, 29, 47-53.

Navarez, J. C. i Cayubit, R. F. O. (2011). Exploring the Factors of Perfectionism within the Big Five Personality Model among Filipino College Students. *Educational Measurement and Evaluation Review*, 2, 77-91.

Randles, D., Flett, G. L., Nash, K. A., McGregor, I. D., Hewitt, P. L. (2010). Dimensions of perfectionism, behavioral inhibition, and rumination. *Personality and Individual Differences*, 49, 83–87.

Reeve, J. (2010). *Razumijevanje motivacije i emocija*. Jastrebarsko: Naklada Slap.

Sheldon, P. (2010). Pressure To Be Perfect: Influences on College Students' Body Esteem. *Southern Communication Journal*, 75(3), 277–298.

Stoeber, J., Feast, A. R. i Hayward, J. A. (2009). Self-oriented and socially prescribed perfectionism: Differential relationships with intrinsic and extrinsic motivation and test anxiety. *Personality and Individual Differences*, 47, 423-428.

Strong, C.M., Nowakowska, C., Santosa, C.M., Wang, P.W., Kraemer, H.C. i Ketter, T.A. (2007). Temperament–creativity relationships in mood disorder patients, healthy controls and highly creative individuals. *Journal Of Affective Disorders*, 100, 41-48.

Vasta, R., Haith, M.M. i Miller, S.A., (2004). *Dječja psihologija*. Jastrebarsko: Naklada Slap.

Yoon, J. i Lau, A. S. (2008). Maladaptive Perfectionism and Depressive Symptoms Among Asian American College Students: Contributions of Interdependence and Parental Relations. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*, 14(2), 92–101.