

Sveučilište u Zagrebu
Filozofski fakultet
Odsjek za psihologiju

**POVEZANOST SAMOPTEREĆIVANJA S
POZITIVNIM I NEGATIVNIM PERFEKCIONIZMOM**

Martina Lotar

Mentor: dr.sc. Željka Kamenov

Zagreb, 2005.

Naslov: Povezanost samoopterećivanja s pozitivnim i negativnim perfekcionizmom

Sažetak:

Samoopterećivanje je strategija koju ljudi koriste kako bi očuvali i uzdigli pozitivnu sliku o sebi kako u vlastitim očima, tako i u očima drugih ljudi, a uključuje bilo koju tvrdnju, akciju ili izbor okruženja za izvedbu koje povećava mogućnost opravdanja neuspjeha ili prihvatanja zasluga za uspjeh. Cilj ovog istraživanja bio je ispitati je li samoopterećivanje adaptivna ili neadaptivna strategija samozaštite i samopredstavljanja pa se stoga ispitivao odnos samoopterećivanja i pozitivnog (adaptivnog) odnosno negativnog (neadaptivnog) perfekcionizma. Pozitivni perfekcionista su osobe koje si postavljaju visoke, ali realne i dostižne ciljeve koje prilagođavaju situaciji, motivirani su željom za uspjehom, a osjećaj vlastite vrijednosti im je neovisan o ishodu. Negativni perfekcionista si postavljaju nerealne i nedostižne ciljeve, izrazito su rigidni, motivirani su strahom od neuspjeha, usmjereni na izbjegavanje pogrešaka, a kod neuspjeha su izrazito samokritični. Pretpostavili smo da između samoopterećivanja i pozitivnog perfekcionizma postoji niska negativna povezanost, a između samoopterećivanja i negativnog perfekcionizma nešto viša pozitivna povezanost. Osim toga, očekivali smo da će se sudionici s visokim negativnim perfekcionizmom više samoopterećivati od onih s niskim negativnim perfekcionizmom te da neće biti razlike u izraženosti samoopterećivanja između sudionika s najvišim i najnižim pozitivnim perfekcionizmom. Skala samoopterećivanja i Skala pozitivnog i negativnog perfekcionizma primijenjena je na 337 studenata Zagrebačke škole za ekonomiju i management, Studija socijalnog rada, Kineziološkog fakulteta i Edukacijsko-rehabilitacijskog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu. Rezultati su pokazali da nema nikakve povezanosti između samoopterećivanja i pozitivnog perfekcionizma te da postoji umjerena pozitivna povezanost između samoopterećivanja i negativnog perfekcionizma. Također se pokazalo da se osobe s visokim negativnim perfekcionizmom statistički značajno više samoopterećuju nego one s niskim. Uz određena ograničenja, zaključeno je da rezultati ukazuju na neadaptivnu prirodu samoopterećivanja.

Ključne riječi: samoopterećivanje, pozitivan perfekcionizam, negativan perfekcionizam

Title: Relation between self-handicapping and positive and negative perfectionism

Abstract:

Self-handicapping is the strategy which people use in order to keep and raise positive self-image in their own eyes as well as in the eyes of others. Self-handicapping involves any action or choice of performance setting that enhances the opportunity to excuse failure and to accept credit for success. The aim of this research was to examine whether self-handicapping is adaptive or maladaptive self-protection and self-presentation strategy, therefore relation between self-handicapping and positive (adaptive) and negative (maladaptive) perfectionism has been examined. Positive perfectionists are people who set for themselves high but realistic and achievable goals which are adjusted to situation, they are motivated by the wish for success, and their sense of self-worth is independent of their performance. Negative perfectionists set for themselves non-realistic and unachievable goals, they are extremely rigid, motivated by the fear of failure, focused on avoiding mistakes, and extremely self-critical at failure. We have assumed that there is low negative correlation between self-handicapping and positive perfectionism and somewhat higher positive correlation between self-handicapping and negative perfectionism. Besides, we have expected higher self-handicapping at participants with high negative perfectionism than at those with low negative perfectionism, and that there will be no difference in expressed self-handicapping between participants with the highest and the lowest positive perfectionism. The Self-handicapping Scale and Positive and Negative Perfectionism Scale have been applied to 337 students of Zagreb School of Economics and Management, Social Work Studies Programme Faculty of Law, Faculty of Kinesiology and Faculty of Special Education and Rehabilitation of the University of Zagreb. The results have shown that there is no correlation between self-handicapping and positive perfectionism, and there is moderate positive correlation between self-handicapping and negative perfectionism. It has also been shown that people with high negative perfectionism are significantly more self-handicapping than those with low one. With certain limitations, it has been concluded that results point to maladaptive nature of self-handicapping.

Keywords: self-handicapping, positive perfectionism, negative perfectionism

UVOD

Još je William James 1890. godine napisao: "Bez pokušaja nema neuspjeha, bez neuspjeha nema poniženja" (Myers, 2002; str. 74). Iako se to na prvi pogled čini nevjerojatno, istina je da ljudi ponekad sabotiraju svoju priliku za uspjeh stvarajući prepreke koje povećavaju vjerojatnost neuspjeha. U takvim slučajevima radi se o samoopterećivanju (engl. self-handicapping), jednoj od strategija koju ljudi koriste da bi očuvali i uzdignuli pozitivnu sliku o sebi.

Samoopterećivanje

Pojam samoopterećivanje prvi uvode i definiraju Jones i Berglas (1978), navodeći da je samoopterećivanje svaka akcija ili izbor aktivnosti koja povećava mogućnost da se upotrijebi kao isprika u slučaju neuspjeha, odnosno da se zasluge pripisuju pojedincu u slučaju uspjeha. Jones i Berglas (1978) proveli su prvo, najpoznatije i najcitiranije istraživanje na području samoopterećivanja. Sudionici su riješili test intelektualnih sposobnosti, a nakon toga im je rečeno kako su postigli vrlo visok rezultat. Polovica je sudionika rješavala test sastavljen od većine rješivih, a druga polovica od većine nerješivih zadataka. Nakon toga, slijedilo je rješavanje još jednog testa intelektualnih sposobnosti, a sudionicima je prije toga ponuđen na izbor lijek za koju im je rečeno da interferira s učinkom na testu (Pandocrin), lijek koji poboljšava učinak (Actavil) ili pak lijek koji nema učinka na uspješnost rješavanja testa, ali je svim skupinama dan placebo. Sudionici koji su rješavali test s većinom rješivih zadataka, vjerovali su kako mogu ponoviti takav uspjeh pa nisu koristili samoopterećivanje (rjeđe su birali lijek koji interferira s učinkom), dok sudionici koji su rješavali test s većinom nerješivih zadataka nisu bili sigurni da mogu ponoviti postignuti uspjeh pa su značajno više birali lijek koji interferira s učinkom na testu. Na taj su se način zaštitili jer ako im se dogodi neuspjeh, mogu ga pripisati utjecaju lijeka, a ne nedostatku sposobnosti (čuvanje pozitivne slike o sebi), a ako pak budu uspješni unatoč korištenom lijeku, to je dokaz da su njihove kognitivne sposobnosti još više (uzdizanje pozitivne slike o sebi).

Objašnjenje samoopterećivanja polazi od teorije atribucije kauzalnosti H. H. Kelleyja, točnije od dva atribucijska principa koje Kelley 1971.g. uvodi u svoju teoriju - *princip umanjenja i princip uvećanja* (Hewstone, Stroebe i Stephenson, 1996). Princip umanjenja glasi da se vjerojatnost da će ishod biti atribuiran nekom uzroku smanjuje

ako je prisutno više mogućih uzroka pa tako ako osoba doživi neuspjeh pod određenim okolnostima (npr. nedovoljno ulaganje napora, anksioznost i sl.), neuspjeh se može atribuirati prepreci i ne predstavlja dokaz nesposobnosti osobe. Princip uvećanja glasi da se vjerojatnost da će ishod biti atribuiran nekom uzroku povećava ako do tog ishoda dolazi unatoč postojanju inhibitornih faktora, dakle ako osoba unatoč prepreci doživi uspjeh, dokaz je to njezinih visokih sposobnosti.

Različiti teoretičari spore se oko toga koja je točno svrha korištenja strategija samoopterećivanja, tj. je li samoopterećivanje motivirano *samozaštitom* (očuvanjem i uzdizanjem pozitivne slike o sebi) ili pak *samopredstavljanjem* (ostavljanjem pozitivnog dojma na druge ljude). Jones i Berglas (1978) u svom, ranije opisanom, istraživanju pokušavali su pronaći odgovor na to pitanje tako što su polovicu sudionika izložili privatnoj situaciji (eksperimentator ne zna broj postignutih bodova na prvom test), a drugu polovicu su izložili javnoj situaciji (eksperimentator zna postignuti broj bodova). Autori su pretpostavili da će se sudionici, ako je samoopterećivanje strategija samopredstavljanja, samoopterećivati samo u javnim situacijama, a ako je ono strategija samozaštite, neće biti razlike u samoopterećivanju između sudionika u javnoj i privatnoj situaciji. Rezultati su pokazali da je samoopterećivanje strategija samozaštite. Istraživanja Rhodewalta i Fairfielda (1991) također pokazuju da se ljudi samoopterećuju i u privatnim i u anonimnim situacijama. Suprotno tome, Kolditz i Arkin (1982) te Shepperd i Arkin (1989) smatraju da je samoopterećivanje prvenstveno motivirano samopredstavljanjem. Za razliku od njih, Tetlock i Manstead (1985) ne slažu se s idejom da je samoopterećivanje motivirano isključivo samopredstavljanjem ili samozaštitom, već smatraju da su ljudi motivirani održavanjem konzistencije između svog ponašanja i standarda prikladnog ponašanja koji mogu biti internalni ili eksternalni. Ako osoba ima običaj koristiti internalne standarde da bi upravljala svojim ponašanjem, samoopterećivanje će joj poslužiti za samozaštitu, a ako koristi eksternalne standarde, samoopterećivanje će koristiti kako bi upravljala dojmovima drugih ljudi. Takvo stajalište potvrdilo je i istraživanja Hobden i Pliner (1995) u kojem su autorice, da bi odredile koristi li pojedina osoba internalne ili eksternalne standarde, primijenile Višedimenzionalnu skalu perfekcionizma (MPS-H, Hewitt i Flett, 1991). Rezultati su pokazali da se osobe kod kojih je prisutan *perfekcionizam očekivan od sebe* samoopterećuju i u privatnoj i u javnoj situaciji, a osobe kod kojih je prisutan *izvana*

očekivani perfekcionizam, samoopterećuju se samo u javnoj situaciji. Taj je rezultat u skladu s idejom Tetlocka i Mansteada jer osobe s perfekcionizmom očekivanim od sebe imaju internalne standarde i u svakoj situaciji moraju biti savršeni, a osobe s izvana očekivanim perfekcionizmom imaju eksternalne standarde i moraju biti savršeni zato što misle da to drugi od njih očekuju.

Ljudi se mogu samoopterećivati na niz različitih načina. Tako npr. mogu konzumirati alkohol ili drogu, nedovoljno vježbati, ne ulagati dovoljno napora, odgađati izvršavanje zadataka, probdjeti noć prije nekog važnog zadatka, izabirati izuzetno teške zadatke, izjavljivati da su anksiozni, sramežljivi, umorni, bolesni, da nemaju dovoljno vremena i sl. Sva ova samoopterećenja određena su dvjema dimenzijama *bihevioralno - samoiskazano* i *internalno - eksternalno* (Leary i Shepperd, 1986) te se mogu svrstati u jednu od četiri kategorije:

1. bihevioralno internalno (npr. smanjeno ulaganje napora)
2. bihevioralno eksternalno (npr. izbor teških zadataka)
3. samoiskazano internalno (npr. anksioznost, umor)
4. samoiskazano eksternalno (npr. nedostatak vremena, buka).

O bihevioralnom samoopterećivanju je riječ kad osoba sama stvara prepreku koja, osim što pruža ispriku u slučaju neuspjeha, povećava vjerojatnost javljanja neuspjeha jer inhibira izvedbu. Za razliku od bihevioralnog, samoiskazano samoopterećivanje znači da osoba prenaglašava prepreke koje postoje ili pak ukazuje na prepreke koje u stvarnosti ne postoje, ali se ne ponaša tako da smanjuje vjerojatnost svog uspjeha. Dimenzija internalno - eksternalno odnosi se na to je li osoba kao izgovor za potencijalni neuspjeh pripremila internalni ili eksternalni uzrok. Važno je napomenuti da se internalni uzroci ne mogu povezati sa sposobnošću osobe jer se oni i koriste kako se uzrok mogućeg neuspjeha ne bi pripisao sniženim sposobnostima.

Kako bi mogli mjeriti opću sklonost samoopterećivanju, Rhodewalt i Jones (1982, prema Rhodewalt, 1990) konstruiraju Skalu samoopterećivanja (*Self-handicapping Scale*, SHS) koja sadrži 25 tvrdnji. Skala mjeri sklonost samoopterećujućem ponašanju kao što je nedovoljno ulaganje truda, bolest, odgađanje obavljanja zadataka, emocionalna uznemirenost, a uključuje i čestice koje se odnose na zabrinutost za postignuće. Faktorska analiza te skale pokazala je šest značajnih faktora, a kako nakon prvog faktora dolazi do izraženog pada veličina karakterističnih korijena

sljedećih faktora, Strube (1986) predlaže skraćenu verziju skale koja sadrži 10 čestica koje su zasićene prvim faktorom. Rhodewalt (1990) predlaže pak skraćenu verziju skale sa 14 čestica jer je faktorskom analizom pokazao da je samo 14 čestica skale zasićeno jednim od dva ekstrahirana faktora. Prvi faktor nazvao je *Traženje isprika*, a odnosi se na samoiskazano samoopterećivanje, dok je drugi faktor nazvao *Zabrinutost oko uložnog napora*, a čestice zasićene tim faktorom mjere bihevioralno samoopterećivanje jer se odnose na sklonost osobe da se samoopterećuje smanjenim ulaganjem napora.

Martin i Brawley (1999, prema Hip Fabek, 2005) ukazuju kako Rhodewaltova skraćena verzija skale nije pouzdana za mjerenje samoopterećivanja u području sportskih postignuća te kako se ipak radi o skali koja mjeri sklonost samoopterećivanju u akademskoj domeni, a Arkin i Baumgardner (1985, prema Hip Fabek, 2005) ističu da je prediktivna valjanost skale uglavnom ograničena na samoiskazana samoopterećenja.

Posljedice samoopterećivanja još su dosta nejasne jer su dosadašnja istraživanja uglavnom bila usmjerena na uzroke samoopterećivanja. Rezultati provedenih istraživanja su kontradiktorni - dok neka istraživanja pokazuju kako samoopterećivanje ima pozitivne posljedice, druga pokazuju kako je samoopterećivanje kontraproduktivno. Tako možemo naići na podatke da samoopterećivanje smanjuje anksioznost (Harris i Snyder, 1986), da sudionici koji su se samoopterećivali nakon neuspjeha pokazuju pozitivnije raspoloženje i više samopoštovanje nego sudionici koji se nisu samoopterećivali, a doživjeli su neuspjeh (Rhodewalt, Morf, Hazlett i Fairfield, 1991) ili pak da se kod sudionika kojima je osigurano neko eksternalno objašnjenje potencijalnog neuspjeha (npr. buka) poboljšava učinkovitost jer se osoba ne mora samoopterećivati tako da reducira uloženi napor (Snyder, Smoller, Strenta i Frankel, 1981). Iako ovi rezultati ukazuju na neke adaptivne karakteristike samoopterećivanja, dugoročno gledano, samoopterećivanje nosi i neke neadaptivne posljedice. Tako Zuckerman, Kieffer i Knee (1998) navode kako je sklonost samoopterećivanju povezana sa smanjenjem samopoštovanja, većim brojem posjeta liječniku, češćim negativnim afektivnim stanjima te s lošijim akademskim uspjehom. Sve ove negativne posljedice rezultiraju još većom potrebom za samoopterećivanjem te tako tvore začarani krug iz kojeg osoba teško može izaći.

Osobe koje su sklone samoopterećivanju ipak se neće samoopterećivati u svim situacijama i uvijek kada misle da bi mogle doživjeti neuspjeh. Istraživanja su pokazala

da postoji veća vjerojatnost da će se ljudi samoopterećivati što su nesigurniji u vlastite sposobnosti, tj. što više vjeruju da će doživjeti neuspjeh (Self, 1990), a također je samoopterećivanje vjerojatnije u situaciji ili području koje je važno za osobu (Tice, 1991). Samoopterećivanje je vjerojatnije kod osoba koje si postavljaju pretjerano visoke standarde, koje im često nameću drugi na temelju svojih vrijednosti (Higgins i Berglas, 1990), te kod osoba koje imaju nesigurnu, ali ne potpuno negativnu sliku o sebi proizašlu iz nedosljednog potkrepljenja, pri čemu osoba nije znala za što je nagrađena (Jones i Berglas, 1978). Self (1990) navodi kako na vjerojatnost samoopterećivanja utječe i prisutnost drugih osoba jer se pokazalo da se ljudi češće samoopterećuju kada znaju će njihov učinak biti javan, a procjenjuju da će prisutni ljudi potencijalni neuspjeh atribuirati isprikama koje navode. Smatra se da još jedna osobina može povećati vjerojatnost javljanja samoopterećivanja; riječ je o perfekcionizmu (Doebler, Schick, Beck, Astor-Stetson, 2000).

Perfekcionizam

Perfekcionizam je pojam koji je često korišten u svakodnevnom životu, a ovisno o kontekstu ljudi ga doživljavaju kao poželjnu ili nepoželjnu osobinu. Perfekcionizam može biti doživljen kao poželjna osobina jer perfekcionista postavljaju visoke ciljeve koje ponekad i ostvaruju, organizirani su i pedantni, ali oni istovremeno mogu biti jako naporni jer ne dozvoljavaju pogreške, rigidni su, a mogu biti i anksiozni zbog straha od neuspjeha. Ipak, istraživanja su uglavnom usmjerena na negativne aspekte perfekcionizma i ispituju njegovu povezanost s različitim psihičkim poremećajima kao što su depresija (Frost, Heimberg, Holt, Mattia i Neuberg, 1990; Enns i Cox, 1999; Lauri Korajlija, 2004), anksiozni poremećaji (Frost i Stekette, 1997; Lauri Korajlija, 2004), poremećaji hranjenja (Flett i Hewitt, 2002) i sl.

Jedna od najjednostavnijih definicija glasi da je perfekcionizam težnja za nepogrešivošću, a ekstremni perfekcionista su ljudi koji žele biti savršeni u svakom aspektu svog života (Flett i Hewitt., 2002). Međutim, različiti teoretičari definiraju perfekcionizam na različite načine. Najvažnija pitanja oko kojih se teoretičari spore odnose se na to je li perfekcionizam jednodimenzionalan ili višedimenzionalan konstrukt te ako je višedimenzionalan koje su to ključne dimenzije koje ga određuju. Osim toga, postavlja se i pitanje je li perfekcionizam poželjna (adaptivna) ili nepoželjna (neadaptivna) osobina.

U drugoj polovici prošlog stoljeća, smatralo se da je perfekcionizam jednodimenzionalna, neadaptivna osobina, ali novija istraživanja dokazuju višedimenzionalnost tog konstrukta, kao i njegove adaptivne aspekte (Frost i sur. 1990; Hewitt i Flett, 1991; Terry-Short, Owens, Slade i Dewey, 1995). Frost i sur. (1990), navode nekoliko ključnih odrednica perfekcionizma, a to su: pretjerano visoki osobni standardi, pretjerana zabrinutost oko pogrešaka u izvedbi, sumnja u kvalitetu vlastite izvedbe, pretjerano naglašavanje preciznosti, reda i organizacije te uloga očekivanja i procjene od strane roditelja, a naglašavaju da su pretjerana samokritičnost i usmjerenost na pogreške ono što perfekcionista čini ranjivim za različite psihičke poremećaje. Iz takve definicije perfekcionizma, autori razvijaju skalu (*Multidimensional Perfectionism Scale*, MPS-F) koja sadrži 35 čestica, raspoređenih u 6 subskala: *Zabrinutost oko pogrešaka*, *Sumnja u vlastite postupke*, *Osobni standardi*, *Roditeljska očekivanja*, *Kritičnost roditelja* i *Organizacija*.

Hewitt i Flett (1991) u svom istraživanju također dokazuju kako je perfekcionizam višedimenzionalan te razlikuju tri osnovne komponente perfekcionistačkog ponašanja:

1. *Perfekcionizam očekivan od sebe* kod kojeg osoba sebi postavlja visoke standarde i ciljeve te je motivirana za postizanje savršenstva,
2. *Perfekcionizam očekivan od drugih* pri čemu osoba ima vrlo visoka očekivanja od drugih ljudi i vrlo strogo ocjenjuje njihov uradak,
3. *Izvana očekivani perfekcionizam* za koji je karakteristično da osoba percipira da joj drugi postavljaju nerealno visoke standarde.

Na temelju tih dimenzija, Hewitt i Flett (1991) su konstruirali skalu perfekcionizma (*Multidimensional Perfectionism Scale*, MPS-H) koja se sastoji od 45 čestica i predstavlja najpoznatiju i najčešće primjenjivanu skalu perfekcionizma. Rezultati istraživanja Doebler i sur. (2000) pokazuju da muškarci s visokim perfekcionizmom očekivanim od sebe češće koriste bihevioralno samoopterećivanje nego muškarci s niskim perfekcionizmom, dok kod žena nema razlike. Pulford, Johnson i Awaida (2005) na uzorcima britanskih i libanonskih studenata pronalaze da je perfekcionizam očekivan od sebe značajan prediktor samoopterećivanja, pri čemu kod osoba koje postižu niski rezultat na ovoj subskali perfekcionizma možemo očekivati izraženije samoopterećivanje.

Slaney, Ashby i Trippi (1995; prema Enns i Cox, 2002) naglašavaju kako su obje MPS skale (Frost i sur. 1990; Hewitt i Flett, 1991) proizašle iz pogleda na perfekcionizam kao bazično negativnu ili problematičnu osobinu te razvijaju vlastitu skalu (*Almost Perfect Scale*, APS) s namjerom da istraže i mjere perfekcionizam dozvoljavajući da on ima i pozitivne i negativne aspekte. Posljednja verzija skale (*The Revised Almost Perfect Scale*, APS-R) obuhvaća tri faktora: *Visoki standardi*, *Red* i *Diskrepanca*.

Bez obzira na to što se različiti teoretičari ne mogu usuglasiti oko dimenzija perfekcionizma i njegove prirode, dosadašnja istraživanja ukazuju na to da perfekcionizam uključuje niz međusobno povezanih crta od kojih su neke adaptivne, a druge neadaptivne. Dakle, može se zaključiti da postoje dva nadređena faktora koja okupljaju sve dosada navedene faktore perfekcionizma. To su *pozitivan (adaptivan)* i *negativan (neadaptivan)*. U istraživanju u kojem su uspoređivali dvije mjere perfekcionizma (MPS-F i MPS-H) Frost, Heimberg, Holt, Mattia i Neubauer (1993) su proveli faktorsku analizu na subskalnim rezultatima obje skale i dobili dva faktora - Neadaptivna briga zbog evaluacije i Pozitivna težnja. Prvi faktor koji bismo mogli označiti i kao negativan perfekcionizam uključuje subskale: Zabrinutost oko pogrešaka, Sumnja u vlastite postupke, Roditeljska očekivanja, Kritičnost roditelja i Izvana očekivani perfekcionizam, a drugi faktor koji možemo označiti i kao pozitivan perfekcionizam uključuje subskale: Osobni standardi, Organizacija, Perfekcionizam očekivan od sebe i Perfekcionizam očekivan od drugih. Slaney i sur. (1995, prema Enns i Cox, 2002) proveli su faktorsku analizu na subskalnim rezultatima dvije MPS skale i svoje APS skale te su također dobili dva faktora koja nazivaju adaptivni i neadaptivni perfekcionizam. Raspored subskala MPS-a identičan je onom iz istraživanja Frosta i sur. (1993), dok su kod APS skale Visoki standardi i Red zasićene faktorom pozitivan perfekcionizam, a subskala Diskrepanca je zasićena faktorom negativan perfekcionizam.

Hamachek (Lauri Korajlija, 2004) još 1956. godine uvodi razliku između normalnog i neuroskog perfekcionizma, pri čemu normalni perfekcionizam definira kao težnju k realnim i ostvarivim ciljevima koja dovodi do osjećaja zadovoljstva i povećanja samopoštovanja, a neuroski kao težnju k ekstremno visokim ciljevima koja je

motivirana strahom od neuspjeha i zabrinutošću zbog mogućeg razočaranja značajnih drugih.

Terry-Short i sur. (1995) konstruirali su skalu perfekcionizma pri čemu su na perfekcionizam gledali iz biheviorističke perspektive, u terminima posljedica ponašanja. Skala pozitivnog i negativnog perfekcionizma (*Positive and Negative Perfectionism Scale*, PANPS) sastoji se od 40 čestica, 20 čestica odnosi se na pozitivan perfekcionizam, a 20 na negativan. 10 čestica koje mjere pozitivan perfekcionizam odnosi se na perfekcionizam očekivan od sebe, a 10 na izvana očekivani perfekcionizam. Isto vrijedi i za čestice koje mjere negativan perfekcionizam. Faktorska analiza provedena na rezultatima 255 žena ukazala je na postojanja dva faktora - pozitivan (18 čestica) i negativan perfekcionizam (22 čestice). Na temelju tih rezultata, Slade i Owens (1998) postavljaju *dvoprocetni model perfekcionizma* koji se temelji na Skinnerovoj teoriji potkrepljenja. Oni smatraju da su važnije posljedice ponašanja nego samo ponašanje jer isto ponašanje može biti povezano s različitim emocionalnim stanjima, ovisno je li u funkciji pozitivnog ili negativnog potkrepljenja. Tako isto perfekcionističko ponašanje može biti usmjereno na postizanje visokih ciljeva kako bi se postigli pozitivni rezultati (pozitivno potkrepljenje) ili izbjegao neuspjeh (negativno potkrepljenje).

Pozitivni perfekcionista su osobe koje si postavljaju visoke, ali realne i dostižne ciljeve koje prilagođavaju situaciji, usmjerene su na ispravno izvršavanje zadataka, opušteni su, ali pažljivi pri izvršavanju zadatka, izvršavaju zadatak na vrijeme, osjećaj vlastite vrijednosti im je neovisan o ishodu, nakon postizanja cilja osjećaju zadovoljstvo, a neuspjeh je povezan s razočaranjem i daljnjim naporima. Za razliku od njih, negativni perfekcionista si postavljaju nerealne i nedostižne ciljeve, izrazito su rigidni, usmjereni na izbjegavanje pogrešaka, napeti i anksiozni pri izvršavanju zadatka, često odgađaju obavljanje zadataka, osjećaj vlastite vrijednosti im je ovisan o ishodu, nakon postizanja cilja nezadovoljni su uložnim trudom, a kod neuspjeh su izrazito samokritični (Enns i Cox, 2002).

CILJ, PROBLEMI I HIPOTEZE ISTRAŽIVANJA

Na našem području tek se počinje pokazivati interes za istraživanje samoopterećivanja, a u zemljama u kojima se taj konstrukt istražuje već više od 25 godina postoji izuzetno mali broj radova koji pokušavaju ispitati njegov odnos s perfekcionizmom i na taj način možda razjasniti neke od mnogobrojnih nedoumica. Kako perfekcionista često imaju način razmišljanja "sve ili ništa" i samo potpuni uspjeh ili potpuni neuspjeh postoji kao ishod, možemo očekivati da koriste određene strategije koje im pomažu u nošenju s neuspjehom pa tako i samoopterećivanje. Negativan perfekcionizam motiviran je strahom od neuspjeha i sadrži niz neadaptivnih crta, dok pozitivan perfekcionizam možemo smatrati poželjnim i adaptivnim. Cilj ovog istraživanja je ispitati je li samoopterećivanje adaptivna ili neadaptivna strategija samozaštite i samopredstavljanja.

S obzirom na cilj istraživanja, formulirani su sljedeći problemi:

1. Ispitati postoji li i kakva je povezanost između samoopterećivanja i pozitivnog, odnosno negativnog perfekcionizma.

Hipoteza 1: Očekuje se veća povezanost samoopterećivanja s negativnim perfekcionizmom, nego s pozitivnim.

Hipoteza 2: Pretpostavlja se da će samoopterećivanje s pozitivnim perfekcionizmom biti negativno povezano, a s negativnim perfekcionizmom pozitivno.

2. Ispitati razlike u izraženosti samoopterećivanja između sudionika s pozitivnim i negativnim perfekcionizmom te između sudionika s najviše i najmanje izraženim pozitivnim perfekcionizmom, odnosno najviše i najmanje izraženim negativnim perfekcionizmom.

Hipoteza 3: Pretpostavlja se da će samoopterećivanje biti izraženije kod negativnih perfekcionista u odnosu na pozitivne.

Hipoteza 4: Očekuje se da neće biti razlike u izraženosti samoopterećivanja između sudionika s najvišim i najnižim pozitivnim perfekcionizmom, a kod sudionika s najvišim negativnim perfekcionizmom će samoopterećivanje biti izraženije, nego kod sudionika s najnižim negativnim perfekcionizmom.

METODOLOGIJA

Sudionici

Istraživanje je provedeno na prigodnom uzorku od ukupno 337 studenata Sveučilišta u Zagrebu. Od ukupnog broja sudionika, 21% čine studenti Zagrebačke škole ekonomije i managementa ($n=71$), 21% studenti Studija socijalnog rada ($n=72$), 40% studenti Kineziološkog fakulteta ($n=134$), te 18% studenti Edukacijsko - rehabilitacijskog fakulteta ($n=60$). Sudionici istraživanja su bili studenti druge ($n=226$), treće ($n=64$) i četvrte ($n=44$) godine, 133 muškarca i 204 žene. Takva razlika između broja muškaraca i žena je očekivana s obzirom da na Edukacijsko - rehabilitacijskom fakultetu i Studiju socijalnog rada prevladava ženska populacija. Dob sudionika kreće se u rasponu od 19 do 27 godina pri čemu prosjek dobi iznosi $M=21.17$, a raspršenje $SD=1.452$.

Mjerni instrumenti

1. Skala samoopterećivanja

Iako postoje tri skale samoopterećivanja, one su konstruirane izborom različitog broja čestica iz iste skupine od 25 čestica koje čine prvu skalu samoopterećivanja (Jones i Rhodewalt, 1982, prema Burušić, 1999). Kod svake od tih skala (Jones i Rhodewalt, 1982; Strube, 1986; Rhodewalt, 1994, prema Burušić, 1999) su se pokazale već navedene psihometrijske poteškoće, pa je u našem istraživanju korištena skala samoopterećivanja koju je primijenila Hip Fabek (2005) u svom istraživanju. U tom su istraživanju psiholozi i studenti psihologije ($N=23$) dobili zadatak razmotriti svaku tvrdnju iz Jonesove i Rhodewaltove skale i obilježiti one čestice koje po njihovu mišljenju mjere sklonost korištenju strategija samoopterećivanja. Odabrane su one čestice oko kojih se barem 50% procjenjivača složilo da mjere sklonost korištenju strategija samoopterećivanja, a taj uvjet je zadovoljavalo 18 čestica (Hip Fabek, 2005). Primjer čestice je: "Kada u nečemu pogriješim, za to uvijek prvo okrivljujem okolnosti." Primijenjena skala samoopterećivanja je skala samoprocjene sa 5 uporišnih točaka (1 znači u potpunosti netočno, a 5 u potpunosti točno). Više vrijednosti postignute na skali vezane su uz izraženije samoopterećivanje. Unutarnja konzistencija skale izražena Cronbachovim alfa koeficijentom iznosi $\alpha = .69$ što je zadovoljavajuće i podudara se s rezultatom Hip Fabek (2005).

2. Skala pozitivnog i negativnog perfekcionizma (PANPS; Terry-Short i sur., 1995)

Skala sadrži 40 čestica pri čemu se 20 odnosi na pozitivan, a 20 na negativan perfekcionizam te tako dobivamo dva rezultata. Primjer čestice za pozitivan perfekcionizam je: "Volim izazov postavljanja vlastitih visokih kriterija", a za negativan perfekcionizam: "Osjećam sram ili krivnju ako moj uradak nije savršen." Zadatak sudionika bio je odrediti svoj stupanj slaganja sa svakom tvrdnjom na ljestvici od 5 stupnjeva (1 znači uopće se ne slažem, a 5 u potpunosti se slažem). Viši rezultat na subskalama označava veći pozitivan odnosno negativna perfekcionizam. Obje subskale imaju zadovoljavajuću unutarnju konzistenciju koja za pozitivan perfekcionizam iznosi $\alpha = .81$, a za negativan $\alpha = .89$.

Osim primijenjenih instrumenata, prikupljeni su i podaci o dobi, spolu, fakultetu i godini studija.

Postupak

Ispitivanje je provedeno grupno, tijekom ožujka i travnja 2005. godine, u prostorijama Zagrebačke škole za ekonomiju i managementa, Kineziološkog fakulteta, Filozofskog fakulteta i Studija socijalnog rada. Prije same primjene sudionicima je rečeno kako tvrdnje predstavljaju opis nekih uobičajenih reakcija, stavova i ponašanja ljudi koje su više ili manje karakteristične za pojedine osobe te kako ih molimo da izraze svoj stupanj slaganja sa svakom tvrdnjom na skali od 5 stupnjeva. Naglašeno je kako je ispitivanje anonimno i kako će se rezultati koristiti isključivo u istraživačke svrhe. Ispitivanje je u prosjeku trajalo 10-15 minuta, a po završetku je sudionicima ukratko objašnjen cilj istraživanja.

REZULTATI

U Tablici 1. prikazana je deskriptivna analiza rezultata sudionika na skalama samoopterećivanja te pozitivnog i negativnog perfekcionizma.

Tablica 1.

Rezultati deskriptivne analize na mjerama samoopterećivanja te pozitivnog i negativnog perfekcionizma kod studenata Zagrebačke škole za ekonomiju i managementa (ZŠEM), Studija socijalnog rada (SSR), Kineziološkog fakulteta (KIF) i Edukacijsko-rehabilitacijskog fakulteta (ERF).

		fakultet	muškarci			žene			ukupno		
			<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>n</i>
samoopterećivanje		ZŠEM	51.23	7.357	39	52.09	9.074	32	51.62	8.126	71
		SSR	45.00	7.842	5	49.63	6.811	67	49.31	6.927	72
		KIF	47.42	7.304	81	45.74	6.976	53	46.75	7.197	134
		ERF	52.00	5.071	8	49.33	7.098	52	49.68	6.888	60
		ukupno	48.72	7.431	133	48.93	7.564	204	48.85	7.502	337
perfekcionizam	pozitivan	ZŠEM	73.80	8.615		73.81	8.062		73.80	8.311	
		SSR	78.60	3.647		68.85	9.639		69.53	9.662	
		KIF	73.30	7.380		74.38	7.323		73.72	7.349	
		ERF	74.88	11.243		70.81	8.465		71.35	8.881	
		ukupno	73.74	7.910		71.56	8.793		72.42	8.510	
	negativan	ZŠEM	56.39	13.453		56.09	11.408		56.25	12.486	
		SSR	41.00	10.954		50.43	11.431		49.78	11.579	
		KIF	47.96	8.271		47.42	12.959		47.75	10.338	
		ERF	47.88	10.302		47.83	11.822		47.83	11.550	
		ukupno	50.17	10.988		49.87	12.221		49.99	11.734	

Napomena: *M*-aritmetička sredina; *SD*-standardna devijacija; *n*-broj ispitanika subuzorka

Kako bismo ispitali postoji li razlika u izraženosti samoopterećivanja te pozitivnog i negativnog perfekcionizma s obzirom na spol, primijenili smo t-test za velike nezavisne uzorke. Prije primjene t-testa, provjerili smo Kolmogorov-

Smirnovljevim testom distribuiraju li se dobiveni rezultati po normalnoj raspodjeli. Pokazalo se da su distribucije svih varijabli (samoopterećivanje, pozitivan perfekcionizam, negativan perfekcionizam) normalne. Rezultati t-testa su pokazali da se studentice i studenti razlikuju samo u pozitivnom perfekcionizmu ($t(335)=2.31$; $p<.05$), pri čemu je on nešto izraženiji kod muškaraca.

Da bi se odgovorilo na prvi problem, potrebno je izračunati korelacije između samoopterećivanja, pozitivnog i negativnog perfekcionizma. Kako postoji razlika u izraženosti pozitivnog perfekcionizma s obzirom na spol, a zbog toga možemo dobiti korelacije koje ne odgovaraju realnoj povezanosti među varijablama, odlučili smo izračunati parcijalni koeficijent korelacije. Jednostavnim analizama varijance provjerili smo i razlikuju li se studenti različitih fakulteta u samoopterećivanju te pozitivnom i negativnom perfekcionizmu. Prije same provedbe analize varijance, Levenovim testom provjerena je homogenost varijanci svih skupina, a rezultati su pokazali da nema razlike u varijancama samoopterećivanja ($F(3,333)=0.79$; $p>.10$), pozitivnog perfekcionizma ($F(3,333)=1.54$; $p>.10$) i negativnog perfekcionizma ($F(3,333)=1.22$; $p>.10$) skupina studenata različitih fakulteta.

Jednostavna analiza varijance je pokazala da se studenti ova četiri fakulteta statistički značajno razlikuju u samoopterećivanju ($F(3,333)=7.46$; $p<.01$) pri čemu je Schefféov test pokazao da se najviše samoopterećuju studenti Zagrebačke škole za ekonomiju i management (zbog jednostavnosti u daljnjem tekstu će se navoditi skraćenica ZŠEM), zatim studenti Studija socijalnog rada i Edukacijsko-rehabilitacijskog fakulteta (u daljnjem tekstu ERF), između kojih nema razlike, a studenti Kineziološkog fakulteta postižu najniže rezultate (vidi tablicu 1.). Studenti ova četiri fakulteta razlikuju se i u pozitivnom ($F(3,333)=4.93$; $p<.05$), no naročito u negativnom perfekcionizmu ($F(3,333)=9.77$; $p<.01$). Pozitivan perfekcionizam je najizraženiji kod studenata ZŠEM-a te Kineziološkog fakulteta, zatim kod studenata ERF-a, a najniži je kod studenata Studija socijalnog rada. Studenti ZŠEM-a imaju i najizraženiji negativan perfekcionizam, dok je on kod studenata ostala tri fakulteta niži i između njihovih aritmetičkih sredina nema razlike. Kako se studenti različitih fakulteta statistički značajno razlikuju u sve tri varijable, pri računanju parcijalnih koeficijenata korelacije isključen je i utjecaj vrste fakulteta.

Iz Tablice 2. vidimo da samoopterećivanje nije povezano s pozitivnim perfekcionizmom, što je donekle i očekivano. Povezanost samoopterećivanja s negativnim perfekcionizmom je pak pozitivna i prilično visoka, a iz te korelacije vidimo da ta dva konstrukta dijele 20.25% zajedničke varijance. Povezanost između pozitivnog i negativnog perfekcionizma je u skladu s očekivanjima, a vidimo da pozitivan i negativan perfekcionizam imaju 8.41% zajedničke varijance.

Tablica 2.

Parcijalni koeficijenti korelacije između samoopterećivanja te pozitivnog i negativnog perfekcionizma; isključen utjecaje varijabli spol i vrsta fakulteta.

	pozitivan perfekcionizam	negativan perfekcionizam
samoopterećivanje	.00	.45**
pozitivan perfekcionizam	-	.29**
negativan perfekcionizam		-

Napomena: $N=337$; ** $p<.01$

Sve sudionike možemo, s obzirom na postignute rezultate na subskalama perfekcionizma, razvrstati u jednu od četiri skupine:

1. visok pozitivan, visok negativan perfekcionizam,
2. visok pozitivan, niski negativan perfekcionizam,
3. niski pozitivan, visok negativan perfekcionizam,
4. niski pozitivan, niski negativan perfekcionizam.

Kako postoji velika razlika između centralnih vrijednosti rezultata na pozitivnom ($C=72$) i negativnom ($C=50$) perfekcionizmu cijelog uzorka, nije opravdano formirati kategorije s obzirom na centralnu vrijednost. Kada bismo rezultate sudionika rasporedili u skupine tako da skupinu visoki pozitivni, visoki negativni perfekcionisti čine oni sudionici koji na obje subskale postižu rezultat viši od centralne vrijednosti, tu bi skupinu činili sudionici koji na pozitivnom perfekcionizmu postižu više od 72 boda, a na negativnom više od 50 bodova. U tom slučaju ne bismo mogli u daljnjim analizama zaključivati javljaju li se razlike između aritmetičkih sredina skupina zato što su one doista iz različitih populacija ili pak zbog utjecaja različitih

razina dviju varijabli. Stoga smo kao graničnu vrijednost uzeli 60 bodova jer se raspon mogućih bodova na PANPS skali kreće od 20 do 100 i za pozitivan i za negativan perfekcionizam, pa 60 bodova predstavlja srednju vrijednost skale.

Tablica 3.
Frekvencije sudionika u četiri skupine definirane kategorijama pozitivnog i negativnog perfekcionizam.

		pozitivan perfekcionizam	
		visoki	niski
negativan perfekcionizam	visoki	60	2
	niski	252	23

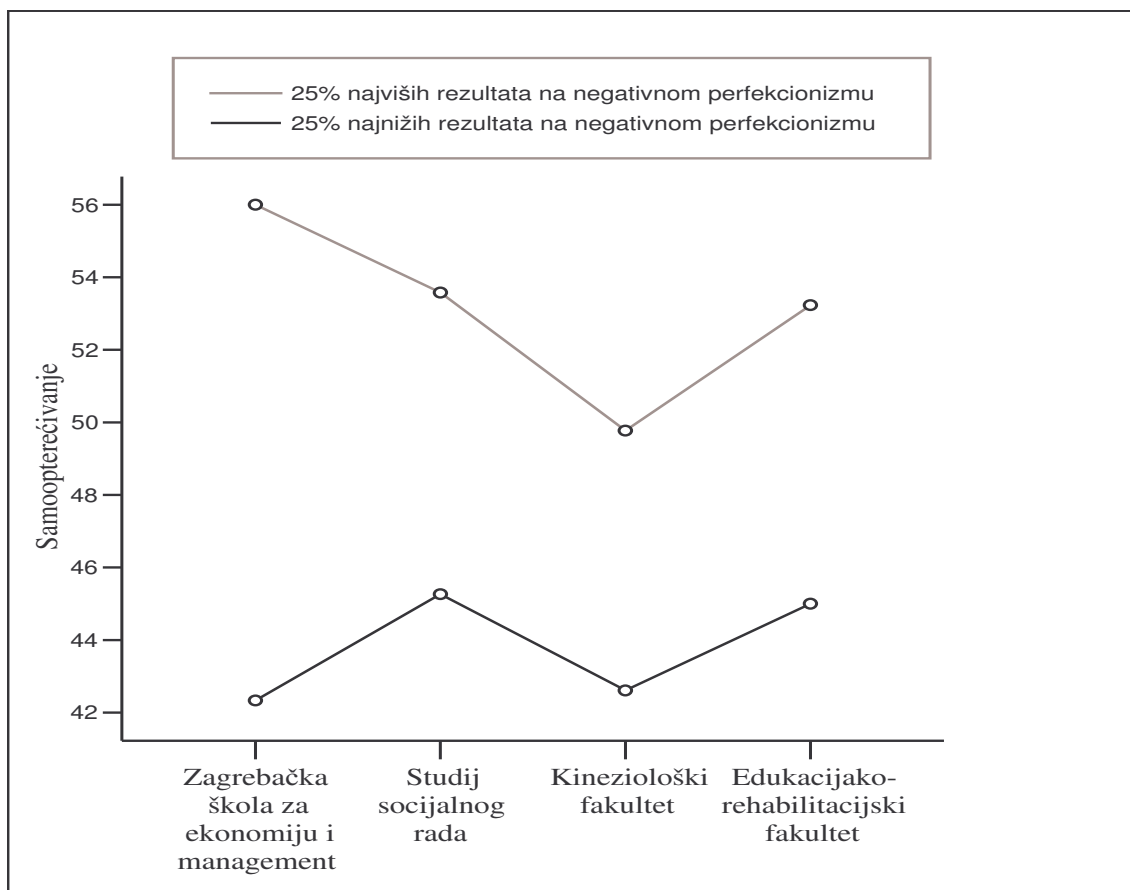
Da bismo ispitali postoje li razlike u samoopterećivanju između sudionika s pozitivnim i negativnim perfekcionizmom, trebali bismo usporediti aritmetičke sredine skupina visoki pozitivan, niski negativan i niski pozitivan, visoki negativan perfekcionizam. Kao što možemo vidjeti u Tablici 4. u skupinu niski pozitivan, visoki negativan perfekcionizam ulaze samo 2 sudionika, a u skupinu visoki pozitivan, niski negativan 252 sudionika. Kako testiranje razlika između dvije aritmetičke sredine, od kojih se jedna temelji na rezultatu 2 sudionika, nema nikakvog smisla, jer ta aritmetička sredina nema nikakvu težinu, nismo mogli odgovoriti na taj dio drugog problema.

Drugi dio istog problema odnosi se na ispitivanje razlika između aritmetičkih sredina samoopterećivanja kod sudionika s najviše i najmanje izraženim pozitivnim, odnosno negativnim perfekcionizmom. Za skupine s najviše i najmanje izraženim pozitivnim perfekcionizmom odabrali smo one sudionike čiji rezultati ulaze u 25% najviših, odnosno 25% najnižih na subskali pozitivnog perfekcionizma. Na isti način smo formirali i skupine s najviše i najmanje izraženim negativnim perfekcionizmom.

Kako se sudionici koji studiraju na različitim fakultetima razlikuju u samoopterećivanju, da bismo kontrolirali utjecaj te varijable, primijenili smo dvosmjernu analizu varijance 2×4 (najviši/najniži pozitivan perfekcionizam × vrsta fakulteta) za ekstremne skupine pozitivnog perfekcionizma. Isto smo učinili i za

negativan perfekcionizam, dakle, primijenili dvosmjernu analizu varijance 2×4 (najviši/najniži negativan perfekcionizam × vrsta fakulteta). Levenovim testom smo testirali homogenost varijanci i potvrdili nul-hipotezu - nema razlike među varijancama.

Rezultati su pokazali da nema razlike u samoopterećivanju između sudionika koji postižu 25% najviših i onih koji postižu 25% najnižih rezultata na pozitivnom perfekcionizmu, tj. da glavni efekt najvišeg/najnižeg pozitivnog perfekcionizma nije značajan. Glavni efekt vrste fakulteta za skupine s najvišim i najnižim pozitivnim perfekcionizmom je statistički značajan ($F(3,178)=5.49$; $p<.01$), dok interakcija najviši/najniži pozitivan perfekcionizam × vrsta fakulteta nije statistički značajna.



Slika 1. Prosječne vrijednosti samoopterećivanja studenata četiri fakulteta Sveučilišta u Zagrebu s najviše i najmanje izraženim negativnim perfekcionizmom.

Za razliku od pozitivnog perfekcionizma, glavni efekt najvišeg/najnižeg negativnog perfekcionizma se pokazao značajnim ($F(1,168)=63.55$; $p<.01$), pri čemu se visoki negativni perfekcionisti značajno više samoopterećuju od onih koji postižu niski

rezultat (vidi Sliku 1.). Značajan je i glavni efekt vrste fakulteta za skupine s najvišim i najnižim negativnim perfekcionizmom ($F(3,168)=2.53$; $p=.05$) pri čemu se najmanje samoopterećuju studenti Kineziološkog fakulteta, nešto više studenti Studija socijalnog rada i ERF-a i između aritmetičkih sredina tih dviju skupina nema razlike, a kod studenata ZŠEM-a je situacija nešto složenija. Studenti ZŠEM-a kod kojih je negativan perfekcionizam nizak se u usporedbi sa studentima ostalih fakulteta najmanje samoopterećuju, a oni kod kojih je visok se u usporedbi s ostalim skupinama studenata najviše samoopterećuju. Tu se vidi naznaka interakcije najviši/najniži negativan perfekcionizam \times vrsta fakulteta, ali ona nije statistički značajna ($F(3,168)=1.23$; $p>.10$).

RASPRAVA

Samoopterećivanje je vrlo poznat konstrukt koji je često prisutan i vrlo zapažen u svakodnevnom životu. Upravo zato iznenađuje činjenica da na našem području ovom konstruktu nije poklonjena značajnija pažnja u znanstveno-istraživačkom radu. Cilj ovog istraživanja bio je istražiti je li samoopterećivanje adaptivna ili neadaptivna strategija samozaštite i samopredstavljanja pa se stoga i ispitivao njegov odnos s pozitivnim i negativnim perfekcionizmom.

Kako smo primijenili Skalu samoopterećivanja s tvrdnjama koje je Hip Fabek (2005) odabrala u svojem predistraživanju, izraženost samoopterećivanja u našem uzorku nismo mogli uspoređivati s rezultatima drugih istraživanja, već samo s rezultatima spomenutog istraživanja. Hip Fabek (2005) je izraženost samoopterećivanja ispitivala na uzorku od 365 sudionika, zaposlenika visoke stručne spreme u jednoj hrvatskoj kompaniji, a rezultati su pokazali da se naši sudionici ($M=48.85$) nešto više samoopterećuju nego sudionici tog istraživanja ($M=40.06$). To je logično stoga što naš uzorak čine studenti čiji se stil života i rada razlikuje od zaposlenika visoke stručne spreme neke kompanije. Studenti si sami organiziraju vrijeme i odabiru datume za polaganje ispita, pa nisu toliko pritisnuti rokovima i mogu si "priuštiti" samoopterećivanje dok zaposlene osobe mogu snositi ozbiljne posljedice ako ne poštuju rokove. Osim toga, u studentskoj populaciji je poželjno ponašanje npr. probdjeti noć prije ispita, proći ispit i dokazati izuzetne sposobnosti, a ako pak dođe do neuspjeha njemu se ne pridaje velika pažnja jer je normalno da se ponekad padne ispit. Kod

zaposlenih osoba bihevioralno samoopterećivanje nije poželjno i osoba koja ga koristi je često procijenjena negativno (Hip Fabek, 2005).

Što se tiče izraženosti pozitivnog i negativnog perfekcionizma, u istraživanju Lauri Korajlija (2004) aritmetička sredina pozitivnog perfekcionizma kod usporedne (nekliničke) skupine iznosi $M=72.50$, a negativnog $M=50.90$ što je gotovo identično našim rezultatima (vidi Tablicu 1.). Terry-Short i sur. (1995) dobivaju nešto manje izražen pozitivan ($M=66.43$) i negativan ($M=51.97$) perfekcionizam kod usporedne skupine.

Naše istraživanje nije pokazalo razlike u samoopterećivanju s obzirom na spol što nije neočekivano s obzirom da su rezultati istraživanja spolnih razlika u korištenju ove strategije kontradiktorni. Rezultati dosadašnjih istraživanja se uglavnom slažu oko toga da muškarci češće koriste bihevioralno samoopterećivanje, dok su žene sklonije samoiskazanom (Rhodewalt, 1990; Hirt, Deppe i Gordon, 1991; Shepperd i Arkin, 1989). Kako skala samoopterećivanja, koju smo koristili u našem istraživanju, sadrži tvrdnje koje se odnose i na bihevioralno i na samoiskazano samoopterećivanje, logično je da nema razlike između muškaraca i žena. Neki autori smatraju da neka istraživanja pokazuju da se žene ne samoopterećuju zato što samoopterećivanje ispituju u područjima koja ženama nisu važna pa se nemaju potrebu samoopterećivati (Rhodewalt, 1990). U ovom istraživanju nije postojao takav problem jer primijenjena skala samoopterećivanja ispituje opću sklonost samoopterećivanju pri obavljanju važnih zadataka, poslova ili natjecateljskih aktivnosti, bez specificiranja o kojem je području riječ. Pulford i sur. (2005) u svom istraživanju također ne pronalaze razliku u samoopterećivanju s obzirom na spol u uzorku britanskih i uzorku libanonskih studenata.

Razlike između muškaraca i žena javljaju se u pozitivnom perfekcionizmu, što nije iznenađujuće kada znamo da muškarci najčešće uspjeh pripisuju sposobnosti, a neuspjeh nedovoljnom zalaganju, dok je kod žena suprotno. Iz toga proizlazi da se muškarci manje opterećuju neuspjehom jer ga ne povezuje sa svojim sposobnostima, a eventualni uspjeh kod njih izaziva zadovoljstvo jer je dokaz visoke sposobnosti što je karakteristika pozitivnog perfekcionizma.

Među studentima različitih fakulteta postoji razlika u samoopterećivanju, ali i u izraženosti pozitivnog i negativnog perfekcionizma. Kada pogledamo o kojim se

fakultetima radi u našem uzorku, vidimo da svi pripadaju istom području, tj. riječ je o društvenim fakultetima. Ipak, Zagrebačka škola za ekonomiju i management razlikuje se od ostalih zato što je to privatna visoka škola, a studenti su uglavnom visokog socioekonomskog statusa. Kineziološki fakultet je pak toliko specifičan po svom sportskom sadržaju da se po tome razlikuje od ostalih fakulteta. Za razliku od njih, studenti Studija socijalnog rada i Edukacijsko - rehabilitacijskog fakulteta imaju najviše sličnosti jer se osim društvenim područjem bave i humanističkim (npr. psihologijom). Studenti ta četiri fakulteta su se slično i grupirali s obzirom na rezultate. Studenti ZŠEM-a se najviše samoopterećuju, zatim slijede studenti Studija socijalnog rada i ERF-a između kojih nema razlike u samoopterećivanju, dok se studenti Kineziološkog fakulteta najmanje samoopterećuju (vidi Tablicu 1.). Moguće je da se studenti ZŠEM-a najviše samoopterećuju zato što je riječ o privatnoj visokoj školi koju često financiraju roditelji pa imaju i određena očekivanja od svoje djece vezana uz uspjeh na studiju. Zbog takvog pritiska može se kod studenata javiti strah od neuspjeha i potreba za samoopterećivanjem, što ujedno objašnjava i činjenicu da je kod studenata ZŠEM-a najizraženiji negativan perfekcionizam. Negativan perfekcionizam je niži kod studenata ostalih fakulteta i među njima nema razlike. Pozitivan perfekcionizam je također najviši kod studenata ZŠEM-a, ali i kod studenata Kineziološkog fakulteta, zatim slijede studenti ERF i Studija socijalnog rada između kojih, ponovno, nema razlike. Možemo reći da su studenti Kineziološkog fakulteta u odnosu na ostale tri skupine najbolje prilagođeni jer si postavljaju ciljeve i standarde koji su više motivirani željom za uspjehom, a manje strahom od neuspjeha i imaju najmanje izraženu sklonost samoopterećivanju. Uzrok tome može biti sport koji zauzima važnu ulogu u njihovom životu, a kod sportaše je poželjan visok pozitivan i nizak negativan perfekcionizam te nisko samoopterećivanje.

Da bismo odgovorili na prvi problem, računali smo parcijalni koeficijent korelacije i dobili smo rezultate koji u određenoj mjeri odgovaraju našim očekivanjima. Potvrdili smo prvu hipotezu vezanu uz ovaj problem - povezanost samoopterećivanja s negativnim perfekcionizmom ($r=.45$; $p<.01$) je veća nego s pozitivnim perfekcionizmom ($r=0$). To je logično s obzirom da u osnovi samoopterećivanja i negativnog perfekcionizma leži isti motiv - strah od neuspjeha. Ipak, očekivali smo da će postojati niska, ali značajna negativna povezanost samoopterećivanja i pozitivnog

perfekcionizma što se nije pokazalo, pa možemo zaključiti da pozitivan perfekcionizam predstavlja pozitivnu kognitivnu shemu koja nije povezana sa samoopterećivanjem. Očekivanje niske povezanosti samoopterećivanja i pozitivnog perfekcionizma je proizašlo iz ideje da osobe koje su pozitivni perfekcionista imaju manju potrebu za samoopterećivanjem jer im je osjećaj vlastite vrijednosti neovisan o uspjehu ostvarivanja ciljeva i ne boje se neuspjeha jer ga atribuiraju eksternalnim uzrocima. Međutim, naše rezultate nemamo s čime usporediti jer nema istraživanja u kojem se ispituje povezanost samoopterećivanja s pozitivnim i negativnim perfekcionizmom.

Između pozitivnog i negativnog perfekcionizma postoji umjerena povezanost i ona iznosi $r=.29$ ($p<.01$), dok se u drugim istraživanjima navode i više ($r=.37$; $p<.01$, prema Lauri Korajlija, 2004) i niže ($r=.17$; $p<.01$, prema Fedewa i sur., 2005) povezanosti između te dvije kategorije. Dobivena povezanost je očekivana jer se ipak radi o istom konstrukt, tj. perfekcionizmu, ali je u osnovi ove dvije kategorije različita motivacija (želja za izbjegavanjem neuspjeha kod negativnog i želja za postizanjem uspjeha kod pozitivnog perfekcionizma). Dakle, dobiveni rezultati su u skladu s idejom da se radi o odvojenim kategorijama perfekcionizma i da osoba može istovremeno biti i pozitivan i negativan perfekcionista (Slade i Owens, 1998).

Na drugi problem nismo mogli u potpunosti odgovoriti zato što samo dva sudionika imaju visok negativan perfekcionizam, a nizak pozitivan perfekcionizam. Takav raspored sudionika na pozitivnom i negativnom perfekcionizmu (vidi Tablicu 3.) javio se zato što smo istraživanje provodili na studentima koji pripadaju "zdravoj" ili bolje rečeno "nekliničkoj" populaciji. Visok negativan i nizak pozitivan perfekcionizam karakterističan je za kliničku populaciju, najčešće osobe s depresijom (Terry-Short i sur., 1995) pa zato i nije postojao veći broj sudionika koje bismo svrstali u tu skupinu. Čak 75% sudionika pripada skupini visok pozitivan, nizak negativan perfekcionizam što i nije tako neobično s obzirom da je ta skupina karakteristična za sportaše (Terry-Short i sur., 1995), a u uzorku imamo studente Kineziološkog fakulteta. Da bismo provjerili ovakvo objašnjenje dobivene raspodjele sudionika po skupinama, istražili smo koliki udio pojedine skupine studenata pripada visokom pozitivnom, niskom negativnom perfekcionizmu i dobili da 87.3% svih studenata Kineziološkog fakulteta, 53.5% studenata ZŠEM-a, 72.2% studenata Studija socijalnog rada i 75% studenata ERF-a

ulazi u tu skupinu. Iz toga vidimo da najveći dio ove skupine čine upravo studenti Kineziološkog fakulteta.

Drugu hipotezu vezanu uz naš drugi problem uspjeli smo potvrditi. Rezultati su pokazali da postoji statistički značajna razlika između aritmetičkih sredina samoopterećivanja kod ekstremnih skupina negativnog perfekcionizma pri čemu se sudionici s izraženim negativnim perfekcionizmom više samoopterećuju od onih s niskim negativnim perfekcionizmom (vidi Sliku 1.). Kod ekstremnih skupina pozitivnog perfekcionizma nema razlike u samoopterećivanju. Takvi rezultati su očekivani zato što si studenti kod kojih je prisutan visok negativan perfekcionizam postavljaju visoke ciljeve kako ne bi bili "gubitnici" u svojim očima, ali isto tako i u očima drugih ljudi te kako bi izbjegli negativne posljedice, pa im se vjerojatno samoopterećivanje čini kao dobra strategija za ostvarivanje tih težnji.

Negativan perfekcionizam predstavlja negativnu kognitivnu shemu karakterističnu za osobe s psihičkim poremećajima, osobe koje nisu dovoljno dobro prilagođene životnim zahtjevima (Lauri Korajlija, 2004), ali i za neka neadaptivna stanja kao što su sram i krivnja (Fedewa i sur., 2005), pa njegova povezanost sa samoopterećivanjem i izostanak povezanosti između samoopterećivanja i pozitivnog perfekcionizma ukazuju na neadaptivnu prirodu samoopterećivanja.

Metodološki nedostaci i preporuke za buduća istraživanja

Nedostatak ovog istraživanja je prigodni uzorak koji ne dozvoljava generalizaciju rezultata na studente drugih fakulteta jer i zahtjevi koje studij postavlja studentima te odnosi profesora prema studentima, ali i studenata međusobno mogu utjecati na samoopterećivanje, a također i na perfekcionizam.

Kod pozitivnog perfekcionizma se javlja problem jer se čini da se taj konstrukt preklapa sa savjesnošću pa tako oboje karakterizira težnja ka postignuću, kompetencija, red, samodisciplina. Pitanje je gdje je granica, tj. gdje prestaje savjesnost, a započinje pozitivan perfekcionizam. Za sada nema istraživanja koja su ispitala taj problem (Flett i Hewitt, 2002).

Kako je ovo prije svega korelacijsko istraživanje, nije moguće zaključivati o uzročno-posljedičnoj vezi samoopterećivanja i negativnog perfekcionizma. Osim toga, na temelju našeg istraživanja ne možemo nedvojbeno tvrditi da je samoopterećivanje

neadaptivna strategija jer ne znamo kakve su posljedice samoopterećivanja kod osoba s izraženim negativnim perfekcionizmom. Pretpostavljamo da samoopterećivanje kratkoročno pomaže negativnim perfekcionista da održe dojam savršenstva, ali dugoročno dovodi do niza negativnih posljedica kao što su negativna afektivna stanja, sniženo samopoštovanje, lošiji akademski uspjeh, češći posjeti liječniku i sl. Ali kako bi se ta pretpostavka provjerila trebalo bi provesti longitudinalno istraživanje u kojem bi se pratile moguće promjene u samoopterećivanju, samopoštovanju, akademskom uspjehu ili uspjehu u poslu kod osoba s izraženim negativnim perfekcionizmom. Kako bi se dobila bolja slika prirode samoopterećivanja, u budućim istraživanjima bi se mogla ispitati izraženost samoopterećivanja i povezanost s pozitivnim i negativnim perfekcionizmom kod kliničkog uzorka.

ZAKLJUČAK

Cilj ovog istraživanja bio je ispitati je li samoopterećivanje adaptivna ili neadaptivna strategija samozaštite i samopredstavljanja pa se stoga ispitivao odnos samoopterećivanja i pozitivnog (adaptivnog) odnosno negativnog (neadaptivnog) perfekcionizma. Pretpostavili smo da između samoopterećivanje i pozitivnog perfekcionizma postoji niska negativna povezanost, a između samoopterećivanja i negativnog perfekcionizma nešto viša pozitivna povezanost. Osim toga, očekivali smo da će se sudionici s visokim negativnim perfekcionizmom više samoopterećivati od onih s niskim negativnim perfekcionizmom te da neće biti razlike u izraženosti samoopterećivanja kod sudionika s najvišim i najnižim pozitivnim perfekcionizmom. Rezultati su pokazali da nema nikakve povezanosti između samoopterećivanja i pozitivnog perfekcionizma te da postoji umjerena pozitivna povezanost između samoopterećivanja i negativnog perfekcionizma. Također se pokazalo da se osobe s visokim negativnim perfekcionizmom statistički značajno više samoopterećuju nego one s niskim. Uz određena ograničenja, zaključili smo da rezultati ukazuju na neadaptivnu prirodu samoopterećivanja.

LITERATURA

- Burušić, J. (1999). *Ispitivanje individualnih razlika u samoprezentacijskim stilovima*. Neobjavljeni magistarski rad. Zagreb: Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta u Zagrebu.
- Doebler, T. C., Schick, C., Beck, B. L. i Astor-Stetson, E. (2000). *Ego Protection: The Effects Perfectionism and Gender on Acquired and Claimed Self-handicapping and Self-esteem*. College Student Journal, Dec, 2000.
- Enns, M. W. i Cox, B. J. (2002). *The Nature and Assessment of Perfectionism: A Critical Analysis*, u: Flett, G. L. i Hewitt, P. L. (Ur.). *Perfectionism: Theory, Research and Treatment*. Washington DC: APA.
- Enns, M. W. i Cox, B. J. (1999). *Perfectionism and depression symptoms severity in major depressive disorder*. Behavior Research and Therapy, 37, 783-794.
- Fedewa, B. A., Burns, L. R. i Gomez, A. A. (2005). *Positive and negative perfectionism and the shame/guilt distinction: adaptive and maladaptive characteristics*. Personality and Individual Differences, 38, 1609-1619.
- Flett, G. L. i Hewitt, P. L. (Ur.) (2002). *Perfectionism: Theory, Research and Treatment*. Washington DC: APA.
- Frost, R. O., Heimberg, R. G., Holt, C. S., Mattia, J. I. i Neuberg, A. L. (1990). *The dimensions of perfectionism*. Cognitive Therapy and Research, 14, 449-468.
- Frost, R. O., Heimberg, R. G., Holt, C. S., Mattia, J. I. i Neuberg, A. L. (1993). *A Comparison of two measures of perfectionism*. Personality and Individual Differences, 14 (1), 119-126.
- Frost, R. O. i Steketee, G. (1997). *Perfectionism and obsessive compulsive disorder*. Behaviour Research and Therapy. 35, 291-296.
- Harris, R. N. i Snyder, C. R. (1986). *The role of uncertain self-esteem in self-handicapping*. Journal of Personality and Social Psychology, 51, 451-458.

- Hewitt, P. L. i Flett, G. L. (1991). *Dimensions of perfectionism in unipolar depression*. Journal of Abnormal Psychology, 100 (1), 98-101.
- Hewstone, M., Stroebe, W. i Stephenson, G. M. (1996). *Introduction to Social Psychology: A European Perspective*. Blackwell Publishers.
- Higgins, R. L. i Berglas, S. (1990). *The maintenance and treatment of self-handicapping: From risk-taking to face-saving - and back*, u: Higgins, R. L., Snyder, C. R. i Berglas, S. (Ur.). *Self-handicapping: The paradox that isn't*. New York: Plenum Press.
- Hip Fabek, I. (2005). *Utjecaj korištenja strategija samohendikepiranja na stvaranje dojma o osobi*. Neobjavljeni magistarski rad. Zagreb: Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta u Zagrebu.
- Hirt E., Deppe, P. i Gordon, L. (1991). *Self-reported versus behavioral self-handicapping: Empirical evidence for a theoretical distinction*. Journal of Personality and Social Psychology, 61, 981-991.
- Hobden, K. i Pliner, P. (1995). *Self-handicapping and dimensions of perfectionism: Self-presentation vs self-protection*. Journal of Research in Personality, 29, 461-474.
- Jones, E. E i Berglas, S. (1978). *Drug choice as a self-handicapping strategy in response to noncontingent success*. Journal of Personality and Social Psychology, 36, 405-417.
- Kolditz, T. A. i Arkin, R. M. (1982). *An impression management interpretation of the self-handicapping strategy*. Journal of Personality and Social Psychology, 43, 492-502.
- Lauri Korajlija, A. (2004). *Povezanost perfekcionizma i atribucijskog stila s depresivnošću i anksioznošću*. Neobjavljeni magistarski rad. Zagreb: Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta u Zagrebu.
- Leary, M. R. i Shepperd, J. A. (1986). *Behavioral self-handicaps versus self-reported handicaps: A conceptual note*. Journal of Personality and Social Psychology, 51, 1265-1268.
- Myers, D. G. (2002). *Social Psychology*. New York: McGraw-Hill.

- Prapavessis, H. i Grove, J. R. (1994). *Personality variables as antecedents of precompetitive mood state temporal patternig*. International Journal of Sport Psychology, 22, 347-365.
- Pulford, B. D., Johnson, A. i Awaida, M. (2005). *A cross-cultural study of predictors of self-handicapping in university students*. Personality and Individual Differences, in press.
- Rhodewalt, F. (1990). *Self-handicappers. Individual Differences in the Preference for Anticipatory, Self-protective Acts*, u: Higgins, R. L., Snyder, C. R. i Berglas, S. (Ur.). *Self-handicapping: the paradox that isn't*. New York: Plenum Press.
- Rhodewalt, F. i Fairfield, M. (1991). *Claimed self-handicaps and the self-handicapper: The relation of reduction in intended effort to performance*. Journal of Research in Personality, 25, 402-417.
- Rhodewalt, F., Morf, C., Hazlett, S. i Fairfield, M. (1991). *Self-handicapping: The role of discounting and augmentation in the preservation of self-esteem*. Journal of Personality and Social Psychology, 61, 122-131.
- Self, E. A. (1990). *Situational influences on self-handicapping*, u: Higgins, R. L. Snyder, C. R. i Berglas, S. (Ur.). *Self-handicapping: The paradox that isn't*. New York: Plenum Press.
- Shepperd, J. A. i Arkin, R. M. (1989). *Self-handicapping: The moderating roles of public self-consciousness and task importance*. Personality and Social Psychology Bulletin, 15, 252-265.
- Slade, P. D. i Owens, R. G. (1998). *A dual process model of perfectionism based on reinforcement theory*. Behavior Modification, 22 (3), 372-391.
- Snyder, M. L., Smoller, B., Strenta, A. i Frankel, A. (1981). *A comparison of egotism, negativity, and learned helplessness as explanations for poor performance after unsolvable problems*. Journal of Personality and Social Psychology, 40, 24-30.
- Terry-Short, L. A., Owens, R. G., Slade, P. D. i Dewey, M. E. (1995). *Positive and negative perfectionism*. Personality and Individual Differences, 18, 663-668.

Tetlock, P. E. i Manstead, A. S. R. (1985). *Impression management versus intrapsychic explanations in social psychology: A useful dichotomy?*. *Psychological Review*, 92, 59-77.

Tice, D. M. (1991). *Esteem protection or enhancement? Self-handicapping motives and attributions differ by trait self-esteem*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 711-725.

Zuckerman, M., Kieffer, S. C. i Knee, C. R. (1998). *Consequences of self-handicapping: Effects on coping, academic performance, and adjustment*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 1619-1628.