

# Odnos perfekcionizma, samokontrole i samootežavanja na uzorku studenata

---

**Bakmaz, Kristina**

**Undergraduate thesis / Završni rad**

**2022**

*Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj:* **University of Zadar / Sveučilište u Zadru**

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:162:991960>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2024-07-13**



**Sveučilište u Zadru**  
Universitas Studiorum  
Jadertina | 1396 | 2002 |

*Repository / Repozitorij:*

[University of Zadar Institutional Repository](#)



zir.nsk.hr



DIGITALNI AKADEMSKI ARHIVI I REPOZITORIJI

Sveučilište u Zadru

Odjel za psihologiju

Preddiplomski sveučilišni studij psihologije (jednopedmetni)

**Kristina Bakmaz**

**Odnos perfekcionizma, samokontrole i  
samootežavanja na uzorku studenata**

**Završni rad**

Zadar, 2022.

Sveučilište u Zadru

Odjel za psihologiju

Preddiplomski sveučilišni studij psihologije (jednopedmetni)

Odnos perfekcionizma, samokontrole i samootežavanja na uzorku studenata

Završni rad

Student/ica:

Kristina Bakmaz

Mentor/ica:

Doc.dr.sc. Ana Šimunić

Zadar, 2022.



## Izjava o akademskoj čestitosti

Ja, **Kristina Bakmaz**, ovime izjavljujem da je moj **završni** rad pod naslovom **Odnos perfekcionizma, samokontrole i samootežavanja na uzorku studenata** rezultat mojega vlastitog rada, da se temelji na mojim istraživanjima te da se oslanja na izvore i radove navedene u bilješkama i popisu literature. Ni jedan dio mojega rada nije napisan na nedopušten način, odnosno nije prepisan iz necitiranih radova i ne krši bilo čija autorska prava.

Izjavljujem da ni jedan dio ovoga rada nije iskorišten u kojem drugom radu pri bilo kojoj drugoj visokoškolskoj, znanstvenoj, obrazovnoj ili inoj ustanovi.

Sadržaj mojega rada u potpunosti odgovara sadržaju obranjenoga i nakon obrane uređenoga rada.

Zadar, 21. rujna 2022.

## SADRŽAJ

1. UVOD.....	1
1.1. Perfekcionizam.....	1
1.2. Samokontrola.....	3
1.3. Samootežavanje.....	5
1.4. Odnos perfekcionizma, samokontrole i samootežavanja.....	6
1.5. Polazište.....	7
2. CILJ, PROBLEMI I HIPOTEZE.....	8
2.1. Cilj.....	8
2.2. Problemi.....	8
2.3. Hipoteze.....	8
3. METODA.....	9
3.1. Sudionici.....	9
3.2. Mjerni instrumenti.....	9
3.2.1. Upitnik općih podataka.....	9
3.2.2. Skala pozitivnog i negativnog perfekcionizma.....	9
3.2.3. Kratka skala samokontrole.....	9
3.2.4. Skala samootežavanja.....	10
3.3 Postupak.....	10
4. REZULTATI.....	11
5. RASPRAVA.....	16
6. ZAKLJUČAK.....	22
7. LITERATURA.....	22

## SAŽETAK

Budući da osobni standardi, sposobnost odupiranja iskušenjima i sklonost samootežavajućem ponašanju često utječu na izvedbu i ishode u raznim aspektima života, pa tako i akademskom, neke istraživače zanimalo je u kakvom su odnosu perfekcionizam, samokontrola i samootežavanje. Iako dosadašnja istraživanja ukazuju na postojanje povezanosti neadaptivnog perfekcionizma i samootežavanja, o prirodi odnosa adaptivnog perfekcionizma i samootežavanja znato je manje konsenzusa. Uz to, malo je istraživanja koja se detaljnije bave odnosom samokontrole i samootežavanja. Stoga je u ovom istraživanju cilj bio provjeriti povezanost samokontrole, adaptivnog i neadaptivnog perfekcionizma sa samootežavanjem, kao i utvrditi postoji li razlika u razini samokontrole i sklonosti samootežavanju među adaptivnim perfekcionista, neadaptivnim perfekcionista i neperfekcionista. Istraživanje je provedeno u online obliku, a sudjelovalo je ukupno 109 studenata Sveučilišta u Zadru, točnije 89 žena i 20 muškaraca u dobi između 19 i 40 godina. Korištene su Skala pozitivnog i negativnog perfekcionizma (PNPS; Terry-Short i sur., 1995), Kratka skala samokontrole (BSCS; Tangney i sur., 2004) i Skala samootežavanja (SHS; Rhodewalt, 1990). Pokazalo se da je samokontrola negativno povezana sa samootežavanjem, a dobivena je i pozitivna povezanost neadaptivnog perfekcionizma i samootežavanja, dok adaptivni perfekcionizam nije značajno korelirao sa samootežavanjem. Nadalje, rezultati su pokazali da su adaptivni perfekcionista postizali veće rezultate na skali samokontrole od neadaptivnih perfekcionista te je utvrđeno da su neadaptivni perfekcionista u prosjeku skloniji samootežavanju od adaptivnih i neperfekcionista, koji se međusobno nisu razlikovali po samootežavanju.

Ključne riječi: adaptivni perfekcionizam, neadaptivni perfekcionizam, samokontrola, samootežavanje

The relationship between perfectionism, self-control and self-handicapping in a student sample

ABSTRACT

Considering that personal standards, the ability to resist temptations and self-handicapping tendencies often impact our performance and outcomes in various areas of life, including the academic context, some researchers were interested in the relationship between perfectionism, self-control and self-handicapping. Although past research indicates the existence of a link between maladaptive perfectionism and self-handicapping, there is considerably less consensus about the relationship between adaptive perfectionism and self-handicapping. Besides, very little research explored the relationship between self-control and self-handicapping in detail. Therefore, this study aimed to investigate the relationship between self-control, adaptive perfectionism, maladaptive perfectionism and self-handicapping, as well as to determine whether adaptive perfectionists, maladaptive perfectionists and non-perfectionists differ in their self-control level and self-handicapping tendencies. The study was conducted online, with a total of 109 University of Zadar students as participants; more specifically, 89 women and 20 men in the age range of 19 to 40. The scales that were used are the Positive and Negative Perfectionism Scale (PNPS; Terry-Short et al., 1995), the Brief Self-Control Scale (BSCS; Tangney et al., 2004) and the Self-Handicapping Scale (SHS; Rhodewalt, 1990). The results revealed that self-control correlated negatively with self-handicapping. Additionally, a positive correlation was found between maladaptive perfectionism and self-handicapping, whereas adaptive perfectionism was not significantly related to self-handicapping. Furthermore, the results showed that, on average, adaptive perfectionists scored higher on self-control scale than maladaptive perfectionists, and that maladaptive perfectionists self-handicapped more than adaptive perfectionists and non-perfectionists, who did not differ significantly regarding self-handicapping.

Key words: adaptive perfectionism, maladaptive perfectionism, self-control, self-handicapping

## 1. UVOD

U današnje vrijeme, ljudi se već od malih nogu vrlo često nalaze u evaluativnim situacijama, kako u školskom, tako i u privatnom okruženju. Budući da kroz život pojedinci imaju sve veću obvezu sami organizirati svoje vrijeme i obveze, njihova samokontrola igra veliku ulogu u takvim situacijama. Neki su ljudi, u pokušaju da u slučaju neuspjeha izbjegnu atribucije nedovoljnoj kompetentnosti i očuvaju povoljnu sliku o sebi, skloni samootežavajućem ponašanju (Arazzini Stewart i De George-Walker, 2014), a u nastojanju da postignu što bolje rezultate, mnogi si postavljaju visoke standarde i pokušavaju se što više približiti savršenstvu, pokazujući time perfekcionistačke tendencije. U dosadašnjoj literaturi postoje nesuglasice o odnosu određenih dimenzija perfekcionizma sa samootežavanjem, a uz to je broj istraživanja o povezanosti samokontrole i samootežavanja nizak. Nadalje, pregledom literature nije pronađeno nijedno istraživanje koje se bavilo odnosom adaptivnog i neadaptivnog perfekcionizma, samokontrole i samootežavanja istovremeno. Stoga se činilo bitnim dodatno istražiti odnos tih varijabli.

### 1.1. Perfekcionizam

Tijekom posljednjih nekoliko desetljeća, brojni su autori iznijeli različite definicije perfekcionizma. Glavna karakteristika oko koje postoji najveće slaganje tiče se postavljanja visokih standarda, odnosno težnje ka savršenstvu u vlastitoj izvedbi (Achtziger i Bayer, 2013; Frost i sur., 1990; Karner-Hutuleac, 2014). U ranijim pokušajima konceptualizacije perfekcionizam je imao prilično negativnu konotaciju. Tako Hollander (1978, prema Kearns i sur., 2008) i Burns (1980, prema Enns i Cox, 2002) ističu kako nerazumni ili nedostižni ciljevi i pretjeran strah od grešaka koji se asociraju uz perfekcionizam uz sebe vežu razne nepovoljne posljedice na svakodnevno funkcioniranje pojedinca, kao što su problemi s mentalnim zdravljem, sniženo samopoštovanje, manje zadovoljstvo životom, itd. Takvo jednodimenzionalno shvaćanje, koje naglašava isključivo negativnu stranu perfekcionizma, dosta se dugo zadržalo među istraživačima.

No, neki smatraju da ambiciozni ciljevi sami po sebi ne podrazumijevaju neprilagođenost, a u određenim situacijama mogu biti i poželjni (Frost i sur., 1990). Drugim riječima, radi se o kompleksnom, višedimenzionalnom konstrukt koji obuhvaća i pozitivne, a ne samo negativne aspekte (Frost i sur., 1990; Hewitt i Flett, 1991; Terry-Short i sur., 1995). Hamachek je tako 1978. (prema Kearns i sur., 2008) među prvima odvojio "normalne" od tzv. "neurotičnih" perfekcionista, pri čemu je glavna razlika to što



“neurotični” perfekcionista imaju ekstremne, nerealistične ciljeve i motivirani su isključivo strahom od neuspjeha, dok "normalni" perfekcionista teže ostvarivim ciljevima i dopuštaju si greške.

Problem koji se pak javlja kod višedimenzionalnih tumačenja perfekcionizma je određivanje konkretnih dimenzija od kojih se perfekcionizam sastoji te njihovog ukupnog broja. Jedan od poznatijih modela formulirali su Frost i suradnici (1990), koji su identificirali 6 dimenzija perfekcionizma: zabrinutost zbog pogrešaka, osobni standardi, roditeljska očekivanja, roditeljska prigovaranja, dvojbe oko vlastite izvedbe i organiziranost. Pritom su osobni standardi i organiziranost karakteristike adaptivnog perfekcionizma, dok se preostale dimenzije povezuju s neadaptivnim perfekcionizmom (Kurtović, 2013). Za razliku od konceptualizacije Frosta i suradnika (1990), koji poseban naglasak stavlja na internalne faktore, Hewitt i Flett (1991) se više fokusiraju na interpersonalne aspekte perfekcionizma. Oni razlikuju perfekcionizam usmjeren na sebe (tj. ciljeve koje osoba postavlja samoj sebi), perfekcionizam usmjeren na druge (ciljevi koje osoba očekuje da drugi ostvare) te društveno propisani perfekcionizam (tj. težnja da se ostvare visoki ciljevi drugih kako bi osoba bila prihvaćena u društvu).

Međutim, u navedenim modelima se i dalje govori o većem broju odvojenih dimenzija od kojih su neke poželjne, a neke nisu. Tek se 1995. Terry-Short i suradnici nadovezuju na Hamacheckovu distinkciju i razvijaju model pozitivnog (tj. adaptivnog) i negativnog (tj. neadaptivnog) perfekcionizma, koji na sveobuhvatniji način uključuje prethodno spomenute karakteristike perfekcionizma, uzimajući u obzir korisnost i poželjnost njihovih učinaka. Dakle, perfekcionizam su promatrali u kontekstu njegovih posljedica (Lotar i Kamenov, 2006). Prema Terry-Shortu i suradnicima (1995), ljudi s naglašenim adaptivnim perfekcionizmom karakterizira postavljanje viših, no još uvijek ostvarivih ciljeva, sposobnost prilagodbe situaciji i organiziranost, a uz to im osjećaj vlastite vrijednosti nije određen uspjehom ili neuspjehom u određenom zadatku. Suprotno tome, neadaptivni perfekcionista pokušavaju ostvariti nedostižne ciljeve na nefleksibilan način, izbjegavajući pritom neuspjeh i brinući se i oko najmanjih grešaka, s tim da njihova vlastita slika o sebi i samopoštovanje variraju s obzirom na rezultat, odnosno postignuti uspjeh ili neuspjeh (Akar i sur., 2018; Lotar i Kamenov, 2006). Nadalje, dosadašnji nalazi sugeriraju da je neadaptivni perfekcionizam vezan uz pretjeranu brigu o zahtjevima koje postavljaju drugi ljudi, dok se kod adaptivnog perfekcionizma pokušavaju doseći vlastiti standardi (Trumpeter i sur., 2006). Distinkciju adaptivnog i neadaptivnog perfekcionizma

dodatno objašnjava dvoprocesni model kojeg su postavili Slade i Owens (1998), zasnovan na Skinnerovoj teoriji potkrepljenja, u kojem se navodi da je osnovna motivacija za ponašanje kod adaptivnog perfekcionizma nagrada koja se dobije nakon postizanja cilja (pozitivno potkrepljenje), a kod neadaptivnog izbjegavanje neuspjeha (negativno potkrepljenje).

Dosadašnja istraživanja ukazuju na povezanost perfekcionizma s anksioznosti (Kearns i sur., 2008; Kurtović, 2013), depresivnosti (Hewitt i Flett, 1991), samopoštovanjem (Stroeber i Otto, 2006), samoefikasnosti (Akar i sur., 2018), stresom (Karner-Hutuleac, 2014) i brojnim drugim faktorima. Uz to, osobe s izraženim perfekcionizmom češće imaju psihopatološke teškoće (Frost i sur., 1990). U nizu studija utvrđeno je da perfekcionizam korelira sa samootežavanjem (Hobden i Pliner, 1995; Karner-Hutuleac, 2014; Lotar i Kamenov, 2006), a neka istraživanja koja nastoje objasniti vezu između perfekcionizma i njegovih brojnih negativnih posljedica usredotočila su se i na ulogu koju u tom odnosu ima samokontrola (Flett i sur., 1995; Tangney i sur., 2004).

## 1.2. Samokontrola

Ljudi se međusobno razlikuju u stupnju u kojem mogu regulirati i obuzdavati vlastito ponašanje. Općenito gledano, samokontrola se odnosi na sposobnost odolijevanja iskušenjima i nadjačavanja impulzivnog ponašanja (Tangney i sur., 2004). Način konceptualizacije samokontrole također se mijenjao kroz vrijeme. Tradicionalni pristupi naglašavali su isključivo kontrolu neposrednih impulsa, pri čemu se samokontrola operacionalizirala kao izbor odgođenog ali vrijednijeg ishoda umjesto neposrednog ali manje vrijednog (Ainslie, 1975; prema de Ridder i sur., 2012). Dakle, osoba donosi odluku razmatrajući dugoročne, a ne kratkoročne posljedice svog ponašanja. Gottfredson i Hirschi (1990) na sličan način pristupaju samokontroli, promatrajući taj konstrukt prvenstveno kao odupiranje iskušenjima u kontekstu kriminalnog i devijantnog ponašanja. Baumeister i surarnici (1994) pak iznose model samokontrole prema kojem promjena ponašanja ili emocija zahtijeva ulaganje napora i energije. Takvo viđenje sugerira postojanje ograničenih mentalnih resursa za regulaciju impulsa te prekidanje štetnih navika. U skladu s tim, autori samokontrolu smatraju snagom, a ne kognitivnom vještinom te navode da korištenjem samokontrole da se odupre iskušenjima osoba zapravo troši ograničene zalihe te će stoga biti manje uspješna u narednim situacijama koje zahtijevaju samokontrolu, što ima važne

implikacije u svakodnevnom životu. Osim prethodnog angažiranja u inhibiciji, postoje još neki čimbenici koji utječu na kapacitet samokontrole, kao što su umor, prethodno donošenje odluka ili rješavanje kognitivno zahtjevnih zadataka, ruminacija i stres (Galla i Duckworth, 2015). Međutim, iako se u literaturi uglavnom naglašava inhibitorna komponenta samokontrole i suzdržavanje od neželjenih postupaka, u novije vrijeme sve se više ističe i drugi, inicijativni aspekt samokontrole, odnosno uključivanje u poželjne oblike ponašanja i započinjanje određenih akcija (de Ridder i sur., 2011; Zhang i sur., 2019). Tako se, primjerice, za uspješno polaganje ispita nije dovoljno samo suzdržati od gledanja serija u vrijeme kada bi osoba trebala učiti, već je potrebno i započeti sami proces učenja. Ta se sposobnost odupiranja neželjenom ponašanju i uključivanja u poželjna ponašanja razvija kroz život i predstavlja preduvjet za razvoj samoregulacije (de Ridder i sur., 2012).

Niska razina samokontrole često se dovodi u vezu s brojnim društvenim problemima, kao što su zloraba psihoaktivnih tvari, psihopatološke teškoće, pretilost, poremećaji hranjenja, prokrastinacija te impulzivno, kriminalno i drugi oblici socijalno nepoželjnog ponašanja (de Ridder i sur., 2012; Tangney i sur., 2004). S druge strane, gotovo svi oblici ponašanja koji vode zdravom i prilagođenom životu na neki način uključuju i samokontrolu. Iako visoka samokontrola ne garantira dobro zdravlje, ispunjene odnose i profesionalni uspjeh, takve je ishode gotovo nemoguće postići bez samokontrole. Brojni autori zato smatraju da je samokontrola ključna za uspješnu adaptaciju i naglašavaju njene pozitivne posljedice na cjelokupnu dobrobit pojedinca (de Ridder i sur., 2011; Friese i Hoffman, 2009; Zhang i sur., 2019). Tako su se odgađanje i suzdržavanje od momentalnog uživanja pokazali dobrim prediktorima psihološke prilagodbe, kvalitetnijih interpersonalnih odnosa, boljeg akademskog uspjeha te mentalnog i fizičkog zdravlja, a uz to vode i do manje problema s ovisnostima (de Ridder i sur., 2012; Galla i Duckworth, 2015; Tangney i sur., 2004; Uysal i Knee, 2012). Tangney i suradnici (2004) također izvještavaju o pozitivnoj korelaciji samokontrole sa perfekcionizmom usmjerenim na sebe, odnosno negativnu između samokontrole i društveno propisanog perfekcionizma, a slične rezultate dobili su i Trumpeter i suradnici (2006).

Važno je napomenuti kako u stresnim situacijama ljudi često podbacuju u samokontroli (npr. studenti za vrijeme ispitnih rokova), što može rezultirati prepuštanjem uživanju umjesto obavljanjem određenog zadatka i dovesti do negativnih ishoda (Achtziger i Bayer, 2013), a to pak može potaknuti pojedinca na određene postupke kako bi se umanjila šteta u vlastitim ili tuđim očima. Neki od takvih postupaka uključuju stvaranje prepreka

prije same izvedbe kako bi se utjecalo na atribucije vlastitog uspjeha ili neuspjeha, a takve strategije ponašanja poznate su pod nazivom samootežavanje.

### 1.3. Samootežavanje

Niz je ponašanja kojima ljudi nastoje stvoriti ili održati povoljnu sliku o sebi, a koja se često javljaju u situacijama u kojima je uspjeh bitan za pojedinca ili je mogućnost neuspjeha visoka. Takva ponašanja proučavali su Berglas i Jones (1978), koji uvode pojam samootežavanje (tj. samohendikepiranje) i opisuju ga kao niz strategija koje ljudi koriste kako bi se omogućila internalizacija uspjeha i eksternalizacija neuspjeha. Kod samootežavanja osoba sama sebi stvara prepreke kako bi se, u slučaju neuspjeha, negativan ishod pripisao toj prepreci, a ne nedostatku njenih sposobnosti (Lotar i Kamenov, 2006). Nadalje, ukoliko osoba usprkos preprekama postigne uspjeh povećava se i percepcija vlastite zasluge, što ima zaštitnu funkciju budući da pridonosi održavanju pozitivne slike koju osoba ima o sebi, a stvaranjem prepreka može se manipulirati i atribucijama drugih ljudi o vlastitoj izvedbi (samoprezentacijska funkcija) (Hobden i Pliner, 1995).

Prema tome, samootežavanje proizlazi iz nesigurnosti u vlastite sposobnosti i onemogućava određivanje pravog razloga koji je u podlozi nekog rezultata. Primjerice, teško je reći je li pad na ispitu rezultat nedovoljnog zalaganja ili nedostatnih sposobnosti ukoliko je student dan prije ispita proveo gledajući seriju umjesto učeći. No, treba naglasiti da samootežavanjem osoba ne samo da upravlja dojmovima drugih nego zapravo i objektivno smanjuje vjerojatnost uspjeha (Burušić i Brajša-Žganec, 2005; Urdan i Midgley, 2001).

Postoje različiti oblici samootežavanja, pri čemu je glavna podjela po dimenzijama bihevioralno - samoiskazno i internalno - eksternalno. Samootežavanje tako, među ostalim, uključuje prokrastinaciju, smanjeno ulaganje napora, namjeran izbor teških zadataka, ali i izvještavanje o umoru, anksioznosti i prisutnosti ometajućih okolinskih faktora (Lotar i Kamenov, 2006).

Utvrđene su individualne razlike u sklonosti samootežavanju među pojedincima, pri čemu kao neke od najvažnijih odrednica treba navesti nisko samopoštovanje, eksternalni lokus kontrole, strah od neuspjeha, nisku samokontrolu i neadaptivni perfekcionizam (Karner-Hutuleac, 2014; Uysal i Knee, 2012). Iako samootežavanje kratkoročno smanjuje anksioznost i podiže samopoštovanje, kronično korištenje takvih

strategija dugoročno ipak narušava samopouzdanje i intrinzičnu motivaciju što onda vodi do još veće potrebe za samootežavanjem i ima negativne posljedice (Lotar i Kamenov, 2006). Tako je u dosadašnjim istraživanjima utvrđena pozitivna povezanost samootežavanja s anksioznošću, depresijom i stresom te negativna povezanost sa zadovoljstvom životom i samoeфикасноšću (Akar i sur., 2018; Arazzini i De George-Walker, 2014; Kearns i sur., 2008). Kako na posezanje za samootežavajućim strategijama mogu utjecati i visina standarda koje osoba nastoji zadovoljiti i razina samokontrole, neke istraživače zanimala je priroda međusobnog odnosa tih varijabli.

#### 1.4. Odnos perfekcionizma, samokontrole i samootežavanja

Kearns i suradnici (2008) navode da perfekcionizam ne vodi uvijek do samootežavanja niti je samootežavanje uvijek rezultat perfekcionizma, ali je uočeno da se često javljaju zajedno. Prethodno je već istaknuto da se za razliku od adaptivnog uz neadaptivni perfekcionizam veže prekomjerna briga o mogućim pogreškama i nedostižni ciljevi (koji podrazumijevaju veću vjerojatnost neuspjeha), a kako bi izbjegli greške i nosili se sa strahom od neuspjeha neadaptivni perfekcionista skloni su posezanju za samootežavajućim ponašanjima (Frost i sur., 1990; Hobden i Pliner, 1995). Premda je u prethodnim istraživanjima utvrđena pozitivna povezanost neadaptivnog perfekcionizma i samootežavanja (Karner-Hutuleac, 2014; Lotar i Kamenov, 2006), o odnosu adaptivnog perfekcionizma i samootežavanja još uvijek vlada nesuglasnost među istraživačima. Tako Lotar i Kamenov (2006) na studentskoj populaciji nisu utvrdile značajnu povezanost adaptivnog perfekcionizma i samootežavanja, dok neka druga istraživanja ukazuju na negativnu korelaciju među tim konstruktima (Chang, 2014). Što se tiče odnosa samokontrole i samootežavanja, broj istraživanja na tu temu znatno je manji. U jednom takvom istraživanju, Uysal i Knee (2012) proučili su povezanost samokontrole s različitim tipovima samootežavanja (samoiskaznim i bihevioralnim) te su utvrdili negativnu korelaciju, ali budući da je broj radova o njihovom odnosu dosta ograničen bilo bi dobro dodatno provjeriti te rezultate.

### 1.5. Polazište

Imajući u vidu skroman broj istraživanja koja se tiču odnosa samokontrole i samootežavanja, kao i postojanje nesuglasnih rezultata o odnosu adaptivnog perfekcionizma i samootežavanja, odnos spomenutih konstrukata trebao bi se dodatno istražiti. Kako su tijekom studija studenti neprestano izloženi evaluaciji te su informacije o njihovim sposobnostima, kompetentnosti i uspjehu u sustavu obrazovanja dostupne drugim ljudima, zabrinutost o tome kako drugi percipiraju njihovu kompetenciju i sumnja u vlastite sposobnosti mogu potaknuti postavljanje visokih standarda za vlastitu izvedbu kako bi se pojedinac činio što inteligentnijim i sposobnijim (Arazzini Stewart i De George-Walker, 2014). Nadalje, osim što se u akademskom okruženju lako mogu izražavati perfekcionističke tendencije, studij pruža veću slobodu po pitanju organiziranja vremena i načinu izvršavanja obveza, zbog čega zahtijeva bolju organiziranost i samokontrolu studenata (Erceg Jugović i Lauri Korajlija, 2012), a ako se uzme u obzir činjenica da pojedinim studentima samootežavanje može biti primamljivo jer nudi uživanje i opuštanje umjesto rada i učenja, samokontrola bi kod njih mogla biti presudan faktor pri pojavljivanju samootežavanja. Prema tome, budući da perfekcionizam, samokontrola i samootežavanje mogu imati velik utjecaj na ponašanje u akademskom kontekstu, bilo bi korisno ispitati njihov odnos na studentskom uzorku.

## 2. CILJ, PROBLEMI I HIPOTEZE

### 2.1. Cilj

Cilj je bio ispitati odnos pojedinih dimenzija perfekcionizma, samokontrole i samootežavanja.

### 2.2. Problemi

1. Ispitati jesu li samokontrola i samootežavanje međusobno povezani.
2. Utvrditi odnos adaptivnog i neadaptivnog perfekcionizma te samootežavanja uz kontrolu doprinosa samokontrole.
3. Provjeriti postoji li razlika u razini samokontrole među adaptivnim i neadaptivnim perfekcionista te neperfekcionista.
4. Ispitati razlike u sklonosti samootežavanju između adaptivnih perfekcionista, neadaptivnih perfekcionista i neperfekcionista.

### 2.3. Hipoteze

1. U skladu s dosadašnjim rezultatima (Uysal i Knee, 2012), očekuje se negativna povezanost samokontrole i samootežavanja.
2. U skladu s dosadašnjim istraživanjima (Chang, 2014; Karner-Hutuleac, 2014; Lotar i Kamenov, 2006), pretpostavlja se da će neadaptivni perfekcionizam pozitivno korelirati sa samootežavanjem, dok će adaptivni perfekcionizam biti negativno povezan sa samootežavanjem.
3. Pretpostavlja se da će neadaptivni perfekcionista imati nižu samokontrolu od adaptivnih i neperfekcionista, te da će adaptivni perfekcionista imati višu razinu samokontrole od neperfekcionista.
4. Očekuje se da će postojati razlika u sklonosti samootežavanju među adaptivnim, neadaptivnim i neperfekcionista, pri čemu se pretpostavlja da će najveći prosječni rezultat na skali samootežavanja imati neadaptivni perfekcionista, a najmanji neperfekcionista.

### 3. METODA

#### 3.1. Sudionici

Uzorak se sastojao od sveukupno 109 studenata Sveučilišta u Zadru, s tim da 81.7% uzorka čine žene ( $N=89$ ), a 18.3% muškarci ( $N=20$ ). Dob sudionika bila je u rasponu od 19 do 40 godina ( $M=22.79$ ,  $SD=3.92$ ). Što se tiče razine studija, 65.14% studenata pohađalo je preddiplomski studij ( $N=71$ ), pri čemu je 18.3% studenata bilo na prvoj ( $N=20$ ), 31.2% na drugoj ( $N=34$ ), a 15.6% na trećoj godini studija ( $N=17$ ). Preostalih 34.86% studenata pohađalo je diplomski studij ( $N=38$ ), od toga 13.8% prvu godinu ( $N=15$ ), 19.2% drugu godinu ( $N=21$ ), a 1.8% apsolventsku godinu ( $N=2$ ).

#### 3.2. Mjerni instrumenti

##### 3.2.1. Upitnik općih podataka

Upitnik je konstruiran kako bi se prikupili opći podaci o sudionicima, točnije njihova dob, spol, godina studija i studijsko usmjerenje.

##### 3.2.2. Skala pozitivnog i negativnog perfekcionizma

Perfekcionizam je ispitivan Skalom pozitivnog i negativnog perfekcionizma (Lotar i Kamenov, 2006; *PNPS*, Terry-Short i sur., 1995). Sastoji se od 40 čestica, pri čemu se s 20 čestica mjeri adaptivni perfekcionizam (primjer čestice: „*Osjećam se dobro kada idem iznad svojih granica*”), a s 20 neadaptivni (primjer čestice: „*Osjećam krivnju ili sram ako moj uradak nije savršen*”). Sudionici trebaju procijeniti slažu li se s pojedinim tvrdnjama na skali od 1, što znači „Uopće se ne slažem”, do 5, odnosno „U potpunosti se slažem”. Zbrajanjem procjena dobiju se dva odvojena rezultata – jedan za adaptivni perfekcionizam, a drugi za neadaptivni. Veći rezultat na određenoj subskali podrazumijeva izraženiji adaptivni, odnosno neadaptivni perfekcionizam. Unutarnja konzistencija izražena Cronbach alfa koeficijentom za subskalu adaptivnog perfekcionizma u ovom istraživanju bio je  $\alpha = .85$ , a za subskalu neadaptivnog perfekcionizma  $\alpha = .90$ .

##### 3.2.3. Kratka skala samokontrole

Razina samokontrole mjerila se Kratkom skalom samokontrole (Petrić, 2016; BSCS, Tangney i sur., 2004). Skala sadrži 13 čestica. Primjer čestice skale je „*Lako se oduprem iskušenjima*”. Sudionici na skali od 1 do 5 procjenjuju koliko se na njih odnose pojedine tvrdnje, pri čemu 1 znači „Uopće se ne odnosi na mene”, a 5 „U potpunosti se odnosi na



mene”. Ukupni rezultat dobiva se zbrajanjem dobivenih procjena. Veći brojevi rezultata predstavljaju veću samokontrolu. Unutarnja konzistencija skale u ovom istraživanju bila je  $\alpha = .84$ .

#### 3.2.4. Skala samootežavanja

Za ispitivanje stupnja samootežavanja koristila se Skala samootežavanja (Hip Fabek, 2005; *Self-Handicapping Scale – SHS*, Rhodewalt, 1990), koja sadrži 18 čestica koje mjere sklonost samootežavajućem ponašanju. Sudionici su trebali označiti stupanj slaganja s izjavama na skali od 1 („Uopće se ne slažem“) do 6 („U potpunosti se slažem“). Primjer čestice ove skale je „*Kada mogu birati, radije ću izabrati teško ostvariv zadatak*“. Rezultat se formira kao ukupni zbroj svih procjena, a veći rezultat ukazuje na veću tendenciju samootežavanja. Unutarnja konzistencija skale u ovom istraživanju iznosila je  $\alpha = .79$ .

### 3.3. Postupak

Istraživanje se provelo u online obliku preko Google obrazaca od travnja do kolovoza 2022. godine, nakon što je odobreno od strane Etičkog povjerenstva Odjela za psihologiju Sveučilišta u Zadru. Online obrazac sadržavao je upitnik općih podataka i sve prethodno navedene skale. Poveznica na upitnik je dijeljena na društvenim mrežama, tj. na Facebook stranicama Sveučilišta u Zadru, budući da su ciljna populacija bili studenti. Prije ispunjavanja samog upitnika, sudionicima je na početnoj stranici naveden cilj istraživanja, a istaknuto je i da je ispunjavanje potpuno dobrovoljno i anonimno. Poziv za sudjelovanje glasio je: *“Poštovani/a, cilj ovog istraživanja je ispitati odnos pojedinih dimenzija perfekcionizma, samokontrole i samootežavanja kod studenata. Istraživanje se provodi u sklopu izrade završnog rada na Odjelu za psihologiju Sveučilišta u Zadru. Sudjelovanje u istraživanju je dobrovoljno te u bilo kojem trenutku možete odustati od ispunjavanja upitnika. Istraživanje je u potpunosti anonimno, a prikupljeni podaci obrađivat će se isključivo na grupnoj razini. Za ispunjavanje upitnika trebat će Vam približno 10 minuta. Molimo Vas da što iskrenije odgovorite na sva pitanja.”* Također je navedena e-mail adresa kako bi se sudionici imali mogućnost javiti sa bilo kakvim pitanjima ili nejasnoćama vezanim uz samo istraživanje i njegove rezultate.

#### 4. REZULTATI

U Tablici 1 mogu se vidjeti deskriptivni podaci mjerenih varijabli. Prije daljnje statističke obrade podataka ispitana je normalnost distribucije da bi se ustanovilo je li opravdano koristiti parametrijske postupke. U tu svrhu izračunati su indeksi asimetričnosti i spljoštenosti. Budući da su dobiveni parametri niži od vrijednosti koje Kline (2011) navodi kao stroži uvjet odstupanja od normalne distribucije (točnije, indeks asimetričnosti i spljoštenosti u vrijednosti između -1 i 1), u nastavku su korišteni parametrijski statistički postupci.

*Tablica 1* Deskriptivni podaci rezultata na skalama adaptivnog i neadaptivnog perfekcionizma, samokontrole i samootežavanja ( $N=109$ )

<i>Varijabla</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>Asimetričnost</i>	<i>Spljoštenost</i>
Adaptivni perfekcionizam	72.50	10.49	44	97	-0.05	0.33
Neadaptivni perfekcionizam	59.31	14.38	30	91	-0.01	-0.79
Samokontrola	35.25	8.68	18	61	0.51	0.28
Samootežavanje	53.33	10.19	22	79	-0.33	0.06

*Napomena:* *Min* = najmanji rezultat na skali; *Max* = najveći rezultat na skali

Za ispitivanje povezanosti samokontrole i samootežavanja izračunat je Pearsonov koeficijent korelacije. Dobiveni rezultati prikazani su u Tablici 2.

*Tablica 2* Prikaz Pearsonovog koeficijenta korelacije samokontrole i samootežavanja ( $N=109$ )

	Samootežavanje
Samokontrola	-.76*

\* $p < .01$

Dobivena je statistički značajna visoka negativna korelacija samokontrole i samootežavanja; što je niža razina samokontrole sudionika, to je veća njihova sklonost samootežavanju (Tablica 2).

Da bi se odgovorilo na drugi problem računati su koeficijenti parcijalne korelacije adaptivnog i neadaptivnog perfekcionizma sa samootežavanjem uz isključenje doprinosa samokontrole, a rezultati su vidljivi u Tablici 3.

Tablica 3 Prikaz koeficijenata parcijalne korelacije adaptivnog i neadaptivnog perfekcionizma sa samootežavanjem uz samokontrolu kao kovarijatu te Pearsonovih koeficijenata korelacije navedenih varijabli (N=109)

	Samokontrola	Samootežavanje	
	Pearsonov koeficijent korelacije	Parcijalni koeficijent korelacije	
Adaptivni perfekcionizam	.33*	-.15	.16
Neadaptivni perfekcionizam	-.26*	.48*	.46*

\* $p < .01$

Pokazalo se da adaptivni perfekcionizam nije statistički značajno povezan sa samootežavanjem. Dobivena je statistički značajna umjerena pozitivna korelacija rezultata na subskali neadaptivnog perfekcionizma i samootežavanja uz statističku kontrolu doprinosa razine samokontrole; sudionici s višim rezultatom na neadaptivnom perfekcionizmu bili su skloniji samootežavanju (Tablica 3).

U svrhu odgovora na treći problem, prvo su formirane skupine adaptivnih perfekcionista, neadaptivnih perfekcionista i neperfekcionista na način koji je korišten u prethodnim istraživanjima (Dujmović, 2014; Vukas, 2017). Za početak su izračunati medijani za subskale adaptivnog perfekcionizma ( $C=72$ ) i neadaptivnog perfekcionizma ( $C=59$ ), nakon čega su rezultati na pojedinim subskalama podijeljeni prema dobivenom medijanu. U skupinu adaptivnih perfekcionista svrstani su svi sudionici s rezultatom jednakim ili većim od medijana za adaptivni, a nižim od medijana za neadaptivni perfekcionizam. Suprotno tome, skupinu neadaptivnih perfekcionista čine sudionici s rezultatom nižim od medijana za adaptivni, a jednakim ili većim od medijana za neadaptivni perfekcionizam. U skupinu neperfekcionista spadaju sudionici s rezultatom nižim od medijana i adaptivnog i neadaptivnog perfekcionizma. Rezultati 38 sudionika nisu se mogli uvrstiti u nijednu navedenu grupu te su izbačeni iz daljnje analize, zbog čega je preostao uzorak od 71 sudionika. U konačnici je bilo 20 adaptivnih perfekcionista, 19 neadaptivnih perfekcionista te 32 neperfekcionista. Deskriptivni podaci za svaku od navedenih grupa prikazani su u Tablici 4.

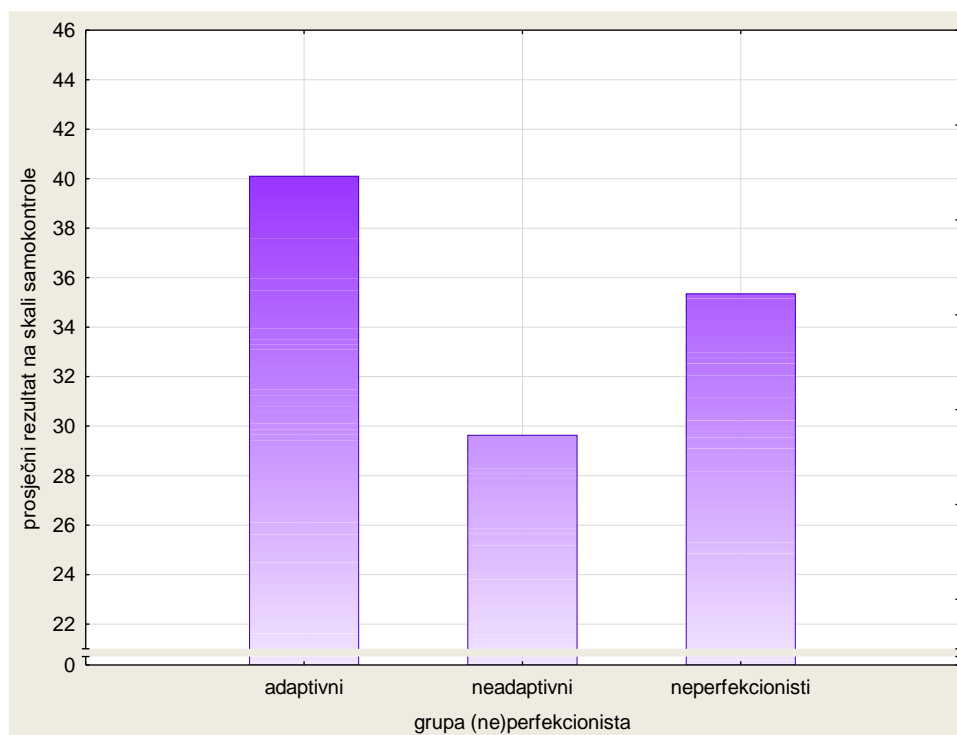
Tablica 4 Deskriptivni podaci rezultata na skali samokontrole za grupe adaptivnih perfekcionista, neadaptivnih perfekcionista i neperfekcionista ( $N=71$ )

		Adaptivni perfekcionista	Neadaptivni perfekcionista	Neperfekcionista
	<i>N</i>	20	19	32
	<i>M</i>	40.10	29.63	35.34
Samokontrola	<i>SD</i>	8.83	8.16	8.31
	Asimetričnost	0.76	0.36	0.15
	Spljoštenost	0.09	-0.46	-0.36

Prije daljnje statističke analize, izračunati su indeksi asimetričnosti i spljoštenosti po grupama perfekcionista. Kao što se vidi iz Tablice 4, dobiveni indeksi su niži od pokazatelja odstupanja od normalne distribucije koje navodi Kline (2011). Homogenost varijanci provjerena je Leveneovim testom, kojim nije utvrđena statistički značajna razlika varijanci grupa, zbog čega su u nastavku korišteni parametrijski statistički postupci.

U svrhu odgovora na treće istraživačko pitanje, provedena je jednosmjerna analiza varijance, kojom se pokazalo da postoji statistički značajna razlika u prosječnoj razini samokontrole između kategorija (ne)perfekcionista ( $F=7.55$ ,  $df=2$ ,  $p=.001$ ). U post-hoc analizi Bonferronijevim testom pokazalo se da značajna razlika postoji samo između adaptivnih i neadaptivnih perfekcionista ( $p=.001$ ), pri čemu su adaptivni perfekcionista imali veću prosječnu razinu samokontrole od neadaptivnih (Tablica 4). Istovremeno, prosječna razina samokontrole neperfekcionista nije se značajno razlikovala od prosječne razine ni adaptivnih ( $p=.154$ ) ni neadaptivnih perfekcionista ( $p=.066$ ). Rezultati su grafički prikazani na Slici 1.

Slika 1. Grafički prikaz prosječnog rezultata na skali samokontrole različitih grupa (ne)perfekcionista.



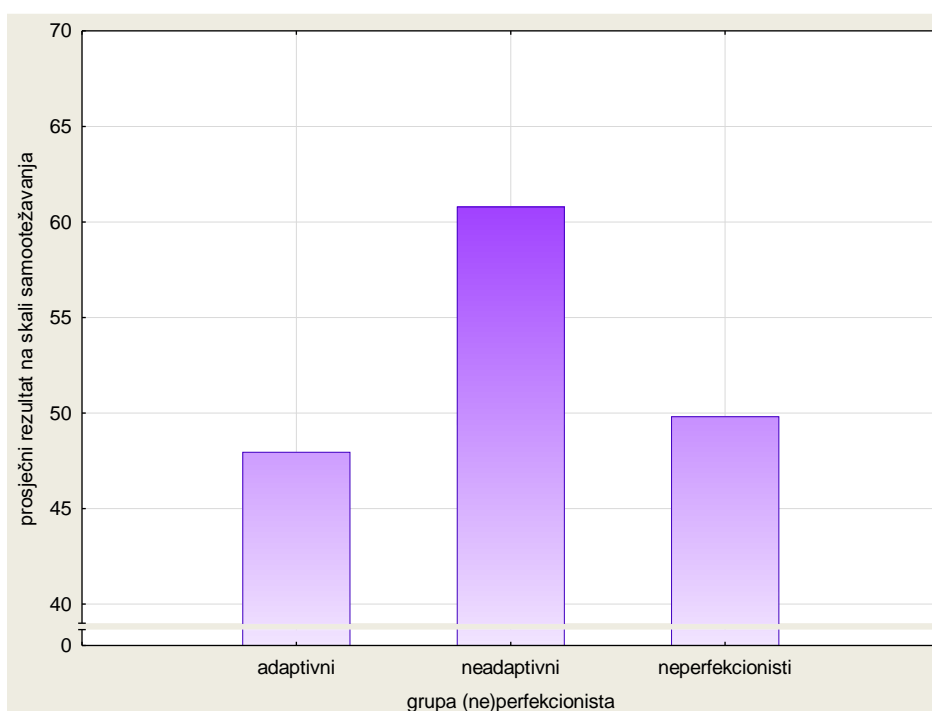
Da bi se utvrdile eventualne razlike u samootežavanju među adaptivnim, neadaptivnim i neperfekcionista, korištena je ista podjela sudionika na adaptivne, neadaptivne i neperfekcionista kao i u obradi podataka za prethodni problem, a deskriptivni podaci vidljivi su u Tablici 5.

Tablica 5 Deskriptivni podaci rezultata na skali samootežavanja za grupe adaptivnih perfekcionista, neadaptivnih perfekcionista i neperfekcionista ( $N=71$ )

	Adaptivni perfekcionista	Neadaptivni perfekcionista	Neperfekcionista
<i>N</i>	20	19	32
<i>M</i>	47.95	60.79	49.81
<i>SD</i>	9.09	8.89	9.70
Asimetričnost	-0.97	-0.23	-0.01
Spljoštenost	2.86	0.53	-1.11

Kao što se vidi u Tablici 5, indeksi asimetričnosti i spljoštenosti su u prihvatljivom rasponu, a Levenovim testom nisu utvrđene značajne razlike u varijanci među grupama. Stoga je u svrhu odgovora na četvrti problem provedena jednosmjerna analiza varijance, kojom se pokazalo da se navedene grupe statistički značajno razlikuju po samootežavanju ( $F=11.12$ ,  $df=2$ ,  $p=.000$ ). Da bi se detaljnije ispitalo između kojih skupina postoji razlika, provedeno je post-hoc testiranje Bonferronijevim testom. Post-hoc analizom utvrđeno je postojanje razlike u sklonosti samootežavanju među adaptivnim i neadaptivnim perfekcionista ( $p=.000$ ), pri čemu su adaptivni perfekcionista postizali niže rezultate na skali samootežavanja u odnosu na neadaptivne (Tablica 5, Slika 2), dok među adaptivnim i neperfekcionista nije bilo statistički značajne razlike u sklonosti samootežavanju ( $p=.628$ ). Nadalje, dobivena je razlika između neadaptivnih perfekcionista i neperfekcionista ( $p=.000$ ); neadaptivni perfekcionista imali su u prosjeku veću sklonost samootežavanju od neperfekcionista (Tablica 5, Slika 2).

Slika 2. Grafički prikaz prosječnog rezultata na skali samootežavanja različitih grupa (ne)perfekcionista.



## 5. RASPRAVA

U ovom istraživanju nastojalo se istražiti odnos dimenzija perfekcionizma, samokontrole i samootežavanja. Prvi problem ticao se povezanosti samokontrole i samootežavanja, pri čemu se očekivala negativna povezanost tih varijabli. Obradom podataka dobivena je visoka negativna povezanost samokontrole i samootežavanja, pa je hipoteza prihvaćena. Time su replicirani nalazi malobrojnih dosadašnjih istraživanja na tu temu, koja također ukazuju na postojanje umjerene do visoke korelacije samokontrole i samootežavanja (Gitter, 2008; Uysal i Knee, 2012). Takvi rezultati imaju smisla s obzirom na to da bi se osobama više samokontrole trebalo biti lakše oduprijeti momentalnim iskušenjima i uživanju koje samootežavanje nudi kako bi se umjesto toga fokusirale na dugoročne ciljeve (Gitter, 2008). Uysal i Knee (2012) smatraju da se samootežavanje zapravo javlja kao rezultat neuspješne samokontrole iz razloga što ono kratkoročno štiti osobu i omogućava joj da se nakratko osjeća bolje, ali dugoročno negativno utječe na samopoštovanje osobe, a upravo ta preferencija kratkoročnih koristi usprkos njihovoj dugoročnoj cijeni je ono što karakterizira osobe niske samokontrole. Dakle, samootežavajuća ponašanja mogu predstavljati iskušenje, pa im se osobe niže samokontrole slabije odupiru. Osim toga, neke su čestice kojima se ispituje samootežavanje (npr. „*Često do posljednjeg trenutka odgađam obveze koje moram učiniti.*”) i po opisu slične ponašanjima koja ukazuju na manjak samokontrole, što sugerira da samootežavanje često uključuje nedostatak samokontrole (Eyink, 2019). Međutim, to objašnjenje još uvijek nema konkretnu empirijsku podlogu pa bi se zato u budućnosti trebala ispitati točnost takvih tumačenja. Isto tako, osobe više samokontrole pokazuju bolju psihološku prilagođenost i samopoštovanje (de Ridder i sur., 2011; Tangney i sur., 2004), zbog čega su možda manje u iskušenju posezati za samootežavajućim ponašanjima budući da je nisko samopoštovanje jedan od glavnih prediktora samootežavanja (Arazzini Stewart i De George-Walker, 2014). U prilog tom objašnjenju idu i nalazi o većoj sklonosti prokrastinaciji (koja predstavlja oblik samootežavanja) kod osoba niže samokontrole (Dewitte i Schouwenburg, 2002). Naravno, treba naglasiti da se većina dosadašnjih nalaza temelji na korelacijskim istraživanjima, što onemogućava ikakve kauzalne zaključke o odnosu samokontrole i samootežavanja, tako da bi se navedene pretpostavke trebale dodatno ispitati u istraživanjima s eksperimentalnim nacrtom.

Drugi problem u ovom istraživanju bio je provjeriti jesu li adaptivni i neadaptivni perfekcionizam povezani sa samootežavanjem uz statističku kontrolu doprinosa samokontrole. Pritom se pretpostavljalo da će adaptivni perfekcionizam negativno korelirati sa samootežavanjem, dok će neadaptivni perfekcionizam pozitivno korelirati sa samootežavanjem. Statističkom obradom podataka nije utvrđena značajna povezanost adaptivnog perfekcionizma i samootežavanja, ali se pokazalo da postoji umjerena pozitivna povezanost neadaptivnog perfekcionizma i samootežavanja (Tablica 3), stoga je hipoteza samo dijelom prihvaćena.

Pokazalo se da što sudionici imaju izraženiji neadaptivni perfekcionizam, to su skloniji samootežavanju. Taj je nalaz konzistentan s rezultatima brojnih dosadašnjih ispitivanja, u kojima su dobivani slični rezultati o pozitivnoj povezanosti neadaptivnog perfekcionizma i raznih oblika samootežavanja (Chang, 2014; Idžanović, 2016; Karner-Hutuleac, 2014; Lotar i Kamenov, 2006). Ako se uzme u obzir činjenica da neadaptivni perfekcionizam karakteriziraju pretjerana zabrinutost oko evaluacije vlastite izvedbe, izbjegavanje pogrešaka i nedostižni ciljevi, čini se logičnim da takve osobe češće posežu za samootežavajućim strategijama budući da se u podlozi i jednog i drugog konstrukta nalazi isti motiv, a to je naglašen strah od neuspjeha i njegovih implikacija (Karner-Hutuleac, 2014; Lotar i Kamenov, 2006). Naime, upravo je zaštita od negativnih konotacija neuspjeha jedan od glavnih razloga zbog kojeg se javlja samootežavanje (Hobden i Pliner, 1995), a osjećaj neuspjeha češći je kod neadaptivnih perfekcionista jer uglavnom imaju nerealistično visoke (a samim time i češće nezadovoljene) standarde što u većini slučajeva znači i veći nesrazmjer između osobnih kriterija i stvarne izvedbe. Dakle, njihova previsoka očekivanja mogu pojačati strah od pogrešaka i neuspjeha, pa stvaranjem opravdanja prije same izvedbe u slučaju negativnog ishoda mogu maknuti krivnju sa sebe i svojih sposobnosti na druge čimbenike (Eyink, 2019). Na taj način neadaptivni perfekcionista štite vlastito samopoštovanje, ali i vjerovanja drugih ljudi o njihovim kompetencijama.

Budući da samopoštovanje adaptivnih perfekcionista ne ovisi toliko o uspjehu ili neuspjehu na određenom zadatku kao što je to slučaj kod neadaptivnih perfekcionista, moglo bi se očekivati da takve osobe neće imati izraženu potrebu za samootežavanjem (Lotar i Kamenov, 2006). Zato se u sklopu drugog problema provjeravao i odnos adaptivnog perfekcionizma sa samootežavanjem. Iako se pretpostavljalo da će adaptivni perfekcionizam biti negativno povezan sa sklonosti samootežavanju, nalazi ovog istraživanja to ne potvrđuju. Ni Lotar i Kamenov (2006) nisu utvrdile značajnu korelaciju



adaptivnog perfekcionizma i samootežavanja na uzorku studenata, dok su Chang (2014), Idžanović (2016) i brojni drugi istraživači utvrdili negativnu povezanost tih varijabli. Međutim, bitno je naglasiti da u velikoj većini istraživanja u kojima je dobivena značajna negativna povezanost nisu korišteni mjerni instrumenti koji mjere različite oblike samootežavanja, što vrijedi za Rhodewaltovu (1990) Skalu samootežavanja koja je upotrijebljena i u ovom i u istraživanju koje su provele Lotar i Kamenov (2006), već su se mjerila specifična samootežavajuća ponašanja (prvenstveno prokrastinacija). Takvi nalazi sugeriraju da adaptivni perfekcionizam nije povezan sa samootežavanjem općenito, nego isključivo s odgađanjem obveza.

S obzirom na to da se samokontrola smatra presudnom za uspješnu prilagodbu ljudi (de Ridder i sur., 2011), treći problem odnosio se na ispitivanje razlika u razini samokontrole među adaptivnim perfekcionista, neadaptivnim perfekcionista i neperfekcionista. Za pretpostaviti je bilo da će neadaptivni perfekcionista imati nižu razinu samokontrole od preostale dvije skupine, te da će adaptivni perfekcionista imati višu razinu samokontrole od neperfekcionista. Pokazalo se da se po prosječnoj razini samokontrole razlikuju samo skupine adaptivnih i neadaptivnih perfekcionista, s tim da su adaptivni perfekcionista imali veću prosječnu razinu samokontrole od neadaptivnih (Slika 1), dok se prosječna razina samokontrole neperfekcionista nije razlikovala od prosječne razine ni adaptivnih ni neadaptivnih perfekcionista. Na temelju tih rezultata, hipoteza je samo djelomično potvrđena. Ovakvi rezultati zapravo nisu logični s obzirom na to da bi se, ako se adaptivni perfekcionista po razini samokontrole razlikuju od neadaptivnih, ali ne i neperfekcionista, očekivalo i da će se neadaptivni perfekcionista ujedno razlikovati od neperfekcionista. Takvi nalazi bili bi logični s obzirom da se manjak samokontrole veže uz neadaptivne obrasce ponašanja (de Ridder i sur., 2011; Tangney i sur., 2004). Sukladno tom tumačenju, razlika među neadaptivnim perfekcionista i neperfekcionista bila je blizu praga značajnosti ( $p$  vrijednost iznosila je .066), pa je moguće da bi se razlika pokazala značajnom na većem uzorku, zbog čega bi bilo dobro dodatno provjeriti postojanje navedenih razlika s većim brojem sudionika unutar svake od skupina (ne)perfekcionista.

Odnos perfekcionizma i samokontrole iz literature nije potpuno jasan. Iako ljudi s izraženim perfekcionizmom ponekad pokazuju znatnu količinu samokontrole u svojoj težnji za savršenstvom (Tangney i sur., 2004), u nizu istraživanja pokazalo se da su često upravo zbog svojih visokih standarda perfekcionista skloniji odgađanju i prokrastiniranju

(Chang, 2014), što ukazuje na manjak samokontrole. Perfekcionizam usmjeren na sebe, kod kojeg osoba teži zadovoljenju visokih ciljeva koje sama sebi postavlja, uključuje izraženu motivaciju za napredovanjem i postignućem (Hewitt i Flett, 1991), što sugerira da ima adaptivnu komponentu. Za razliku od toga, društveno propisani perfekcionizam se odnosi na nastojanje zadovoljavanja visokih standarda drugih kako bi osoba izbjegla njihovu kritičku evaluaciju u slučaju neuspjeha, što se može dovesti u vezu s prekomjernom brigom neadaptivnih perfekcionista o tome kako ih drugi doživljavaju (Achtziger i Bayer, 2013). Tangney i suradnici (2004) utvrdili su da su samokontrola i perfekcionizam usmjeren na sebe u pozitivnoj, a samokontrola i društveno propisani perfekcionizam u negativnoj korelaciji. Nadalje, perfekcionizam usmjeren na sebe pozitivno korelira s planiranjem i upravljanjem vremenom (Flett i sur., 1995). To donekle podupire nalaz ovog istraživanja da adaptivni perfekcionista imaju veću razinu samokontrole od neadaptivnih. No, pregledom literature nije pronađeno nijedno istraživanje koje se bavi razlikama u razini samokontrole među adaptivnim, neadaptivnim i neperfekcionista, kao ni istraživanje o odnosu samokontrole i perfekcionizma u kojem je perfekcionizam mjereno Skalom pozitivnog i negativnog perfekcionizma čiji su autori Terry-Short i suradnici (1995), pa bi se njihov odnos mogao više razjasniti u budućim istraživanjima.

Što se pak tiče razlika u sklonosti samootežavanju između kategorija (ne)perfekcionista koje su ispitivane u sklopu četvrtog problema, pretpostavljeno je da će najveću prosječnu sklonost samootežavanju imati neadaptivni perfekcionista, a najmanju neperfekcionista. Statističkom obradom podataka utvrđeno je da su neadaptivni perfekcionista imali veći prosječni rezultat na skali samootežavanja od adaptivnih perfekcionista i neperfekcionista, što se jasno vidi i na Slici 2. Istovremeno, adaptivni perfekcionista i neperfekcionista nisu se međusobno razlikovali po prosječnoj sklonosti samootežavanju. Na temelju ovih rezultata, hipoteza je potvrđena, a kako bi se razumjele dobivene razlike bitno je ponovno se osvrnuti na glavne karakteristike različitih skupina (ne)perfekcionista. Naime, iako sve perfekcionista karakterizira postavljanje visokih ciljeva, adaptivni perfekcionista su pri ostvarivanju svojih ciljeva znatno fleksibilniji te se ne zamaraju neuspjehom onoliko koliko neadaptivni perfekcionista (Akar i sur., 2018). Za razliku od toga, neadaptivnim perfekcionista neuspjeh ima puno veću težinu s obzirom na to da u njihovim očima i najmanja greška predstavlja ogroman propust i može bitno narušiti njihovo samopouzdanje (Eyink, 2019). Upravo zato su neadaptivni perfekcionista skloniji samootežavanju od adaptivnih perfekcionista, kako bi izbjegli negativne posljedice

koje neuspjeh za njih ima. Nadalje, neperfekcionista ne pokušavaju zadovoljiti pretjerano visoke standarde niti se prekomjerno brinu oko nivoa vlastite izvedbe, stoga i ne čudi da je njihova sklonost samootežavanju niža od neadaptivnih perfekcionista. Dakle, jedino je kod neadaptivnih perfekcionista veoma izražen strah od pogrešaka i neuspjeha za kojeg se pokazalo da je važan prediktor samootežavanja (Hobden i Pliner, 1995), dok taj strah među adaptivnim perfekcionista i neperfekcionista nije toliko prisutan. Sukladno tome, adaptivni perfekcionista i neperfekcionista vjerojatno nemaju toliku potrebu za samozaštitom kroz samootežavanje koliko neadaptivni perfekcionista.

Naposljetku, treba se osvrnuti na značaj i implikacije nalaza ovog istraživanja. Osim što su replicirani neki od bitnih nalaza o povezanosti adaptivnog i neadaptivnog perfekcionizma te samokontrole sa samootežavanjem, rezultati vezani za odnos navedenih varijabli imaju i praktične implikacije. U akademskom kontekstu u kojem su evaluacije redovita pojava, a ispunjavanje obveza i organiziranje vremena odgovornost studenata, perfekcionističke tendencije, samokontrola i samootežavanje mogu uvelike utjecati na način izvršavanja raznih obveza na studiju te imati važne posljedice. Zato ovakva istraživanja mogu doprinijeti dubljem razumijevanju međusobnog odnosa tih varijabli i njihovog utjecaja na akademske ishode. Saznanja do kojih se njima dođe mogu pomoći boljem razumijevanju mehanizama u podlozi javljanja samootežavanja, a time omogućiti i da se takve neprilagođene i dugoročno štetne strategije izbjegnu ili promijene i na taj način pomoći studentima koji su skloni samootežavanju, posebno onim s niskom samokontrolom i izraženim neadaptivnim perfekcionizmom. Dakle, rezultati ovog istraživanja, unatoč određenim ograničenjima, pomažu boljem shvaćanju još uvijek dosta neistraženog odnosa samokontrole, dimenzija perfekcionizma i samootežavanja.

U konačnici, treba spomenuti i neka ograničenja i nedostatke ovog istraživanja, kao i preporuke za studije u kojima bi se u budućnosti ispitivao odnos perfekcionizma, samokontrole i samootežavanja. Prije svega, uzorak je u ovom istraživanju prilično malen, a uz to je i prigodan (odnosno, upitnik su rješavali samo studenti Sveučilišta u Zadru), pa je mogućnost generalizacije nalaza na cjelokupnu studentsku populaciju smanjena te je potreban oprez pri donošenju zaključaka na temelju takvog uzorka, tim više što Lotar i Kamenov (2006) u svom istraživanju izvještavaju o postojanju razlika u sklonosti samootežavanju među studentima različitih hrvatskih fakulteta. Uz to, neka istraživanja sugeriraju na postojanje spolnih razlika u sklonosti raznim oblicima samootežavanja (Gitter, 2008; Hobden i Pliner, 1995; Rhodewalt, 1990), a omjer žena i muškaraca u ovom

istraživanju je izrazito neujednačen (točnije, 81.7% žena i 19.3% muškaraca). Zato bi bilo dobro provjeriti odnos istraživanih varijabli na većem i uravnoteženijem uzorku. Osim toga, prikupljanje podataka je trajalo od travnja do kolovoza, što znači da su neki sudionici rješavali upitnik prije, a neki za vrijeme ispitnih rokova, no prijašnja istraživanja (Achtziger i Bayer, 2013) sugeriraju da u stresnim vremenima (npr. tijekom ispitnih rokova) ljudi češće podbacuju u samokontroli, prokrastiniraju i uključuju se u druga samootežavajuća ponašanja, što je moglo utjecati na odgovore sudionika. Iz tog razloga, naredna istraživanja trebala bi pripaziti i na to da svi sudionici rješavaju upitnik u istom dijelu akademske godine. Nadalje, način kategoriziranja sudionika u skupine adaptivnih, neadaptivnih i neperfekcionista prema medijanu na subskalama perfekcionizma korišten je u malom broju istraživanja a također je mogao utjecati na dobivene rezultate, zbog čega bi bilo korisno istražiti mogućnost drugačije podjele sudionika s obzirom na izraženost perfekcionizma. Važno je istaknuti i da je glavnina istraživanja o odnosu perfekcionizma, samokontrole i samootežavanja korelacijska, pa se ne mogu donositi kauzalni zaključci o odnosu ovih varijabli. Stoga se preporuča da se ubuduće u istraživanjima ovih varijabli koristi i eksperimentalni nacrt kako bi se ispitala točnost teorijskih objašnjenja i pretpostavki kojima su se objašnjavali rezultati ovog i drugih sličnih istraživanja, a korisni nalazi mogli bi se dobiti i provedbom longitudinalnih istraživanja kako bi se pratili razvoj i promjene u navedenim varijablama.

## 6. ZAKLJUČAK

1. Postoji visoka negativna korelacija samokontrole i samootežavanja. Što je manja razina samokontrole sudionika, to je veća sklonost samootežavanju.
2. Uz statističku kontrolu doprinosa razine samokontrole, utvrđena je umjerena pozitivna povezanost neadaptivnog perfekcionizma i samootežavanja. Sudionici s izraženijim neadaptivnim perfekcionizmom bili su skloniji samootežavanju. Nije utvrđena značajna povezanost adaptivnog perfekcionizma i samootežavanja.
3. Adaptivni perfekcionista su imali veću prosječnu razinu samokontrole od neadaptivnih perfekcionista, dok se neperfekcionista po prosječnoj razini samokontrole nisu značajno razlikovali ni od adaptivnih ni od neadaptivnih perfekcionista.
4. Neadaptivni perfekcionista su imali veću sklonost samootežavanju i od adaptivnih i od neperfekcionista, dok se adaptivni perfekcionista i neperfekcionista međusobno nisu razlikovali po sklonosti samootežavanju.

## 7. LITERATURA

- Achtziger, A. i Bayer, U. C. (2013). Self-control mediates the link between perfectionism and stress. *Motivation and Emotion*, 37, 413-423.
- Akar, H., Dogan, Y. B. i Ustuner, M. (2018). The relationship between positive and negative perfectionisms, self-handicapping, self-efficacy and academic achievement. *Europeaen Journal of Contemporary Education*, 7(1), 7-20.
- Arazzini Stewart, M. i De George-Walker, L. (2014). Self-handicapping, perfectionism, locus of control and self-efficacy: a path model. *Personality and Individual Differences*, 66, 160-164.
- Baumeister, R. F., Heatherton, T. F. i Tice, D. M. (1994). *Losing control: how and why people fail at self-regulation*. Academic Press.
- Berglas, S. i Jones, E. E. (1978). Drug choice as a self-handicapping strategy in response to noncontingent success. *Journal of Personality and Social Psychology*, 36(4), 405-417.

- Burušić, J. i Brajša Žganec, A. (2005). Odnos samohendikepiranja, samopoštovanja i jasnoće pojma o sebi. *Psihologijske teme*, 14(1), 83-90.
- Chang, H. K. (2014). Perfectionism, anxiety and academic procrastination: the role of intrinsic and extrinsic motivation in college students (diplomski rad). California State University, San Bernardino.
- de Ridder, D., de Boer, B., Lugtig, P., Bakker, A. i van Hooft, E. (2011). Not doing bad things is not equivalent to doing the right thing: Distinguishing between inhibitory and initiatory self-control. *Personality and Individual Differences*, 50(7), 1006-1011.
- de Ridder, D., Lensvelt-Mulders, G., Finkenauer, C., Stok M. i Baumeister, R. (2012). Taking stock of self-control: a meta-analysis of how trait self-control relates to a wide range of behaviors. *Personality and Socijal Psychology Review*, 16(1), 76-99.
- Dewitte, S. i Schouwenburg, H. C. (2002). Procrastination, temptations, and incentives: The struggle between the present and the future in procrastinators and the punctual. *European Journal of Personality*, 16, 469-489.
- Dujmović, M. (2014). Ispitivanje odnosa globalnog samopoštovanja i perfekcionizma (završni rad). Sveučilište u Zadru, Zadar.
- Enns, M. W. i Cox, B. J. (2002). The nature and assessment of perfectionism: a critical analysis. U: G. L. Flett i P. L. Hewitt (Ur.), *Perfectionism: theory, research, and treatment* (str. 33–62). American Psychological Association.
- Erceg Jugović, I. i Lauri Korajlija, A. (2012). Povezanost ispitne anksioznosti s perfekcionizmom. *Psihologijske teme*, 21(2), 299-316.
- Eyink, J. (2019). Forgoing proactive self-control: Inactions and self-handicapping (doktorska disertacija). Indiana University, Bloomington.
- Flett, G. L., Sawatzky, D. L. i Hewitt, P. L. (1995). Dimensions of perfectionism and goal commitment: A further comparison of two perfectionism measures. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 17, 111-124.

- Friese, M. i Hofmann, W. (2009). Control me or I will control you: Impulses, trait self-control, and the guidance of behavior. *Journal of Research in Personality*, 43(5), 795–805.
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C. i Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14(5), 449-468.
- Galla, B.M. i Duckworth, A.L. (2015). More than resisting temptation: Beneficial habits mediate the relationship between self-control and positive life outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 109(3), 508-525.
- Gitter, S. A. (2008). Grit, self-control and the fear of failure (diplomski rad). Florida State University, Tallahassee.
- Gottfredson, M. R. i Hirschi, T. (1990). *A general theory of crime*. Stanford University Press.
- Hewitt, P. L. i Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: conceptualisation, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 456-470.
- Hip Fabek, I. (2005). Utjecaj korištenja strategija samohendikepiranja na stvaranje dojma o osobi (diplomski rad). Filozofski fakultet, Zagreb.
- 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.
- Idžanović, A. (2016). Odnos perfekcionizma, samoefikasnosti i akademske prokrastinacije (diplomski rad). Sveučilište J. J. Strossmayera, Osijek.
- Karner-Hutuleac, A. (2014). Perfectionism and self-handicapping in adult education. *Social and Behavioral Sciences*, 142, 434-438.
- Kearns, H., Forbes, A., Gardiner, M. i Marshall, K. (2008). When a high distinction isn't good enough: a review of perfectionism and self-handicapping. *Australian Educational Researcher*, 35(3), 21-36.
- Kline, R. B. (2011). Convergence of structural equation modeling and multilevel modeling. U: M. Williams (Ur.), *Handbook of methodological innovation* (str. 562-589). Sage.

- Kurtović, A. (2013). Odnos perfekcionizma i socijalne podrške s anksioznošću i depresivnošću kod studenata. *Medica Jadertina*, 43(4), 189-200.
- Lotar, M. i Kamenov, Ž. (2006). Povezanost samootežavanja s pozitivnim i negativnim perfekcionizmom. *Socijalna psihijatrija*, 34(3), 117-123.
- Petrić, S. (2016). Problematično kockanje kod studenata: uloga motivacije, kognitivnih distorzija i samokontrole (diplomski rad). Filozofski fakultet Zagreb, Zagreb.
- Rhodewalt, F. (1990). Self-handicappers: Individual differences in the preference for anticipatory, self-protective acts. U: R. L. Higgins (Ur.), *The Plenum series in social/clinical psychology. Self-handicapping: The paradox that isn't* (str. 69–106). Plenum Press.
- Slade, P. D. i Owens, G. (1998). A dual process model of perfectionism based on reinforcement theory. *Behavior Modification*, 22(3), 372-390.
- Stoeber, J. i Otto, K. (2006). Positive conceptions of perfectionism: approaches, evidence, challenges. *Personality and Social Psychology Review*, 10, 295–319.
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F. i Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 72(2), 271-324.
- Terry-Short, L. A., Glynn Owens, R., Slade, P. D. i Dewey, M. E. (1995). Positive and negative perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 18(5), 663-668.
- Trumpeter, N., Watson, P. J. i O'Leary, B.J. (2006). Factors within multidimensional perfectionism scales: complexity of relationships with self-esteem, narcissism, self-control, and self-criticism. *Personality and Individual Differences*, 41, 849-860.
- Urduan, T. i Midgley, C. (2001). Academic self-handicapping: what we know, what more there is to learn. *Educational Psychology Review*, 13(2), 115-138.
- Uysal, A. i Knee, C. R. (2012). Low trait self-control predicts self-handicapping. *Journal of Personality*, 80(1), 59-79.
- Vukas, Z. (2017). Odnos perfekcionizma, akademske prokrastinacije i zadovoljstva životom kod studenata (završni rad). Sveučilište u Zadru, Zadar.



Zhang, G., Xin, C., Xiao, L., Li, Y., Li, B., Yan, Z., Guo, L. i Rost Detlef, H. (2019). The relationship between Big Five and self-control in boxers: a mediating model. *Frontiers in Psychology, 10*, 1-7.