

# Povezanost perfekcionizma s optimizmom i pesimizmom kod studenata

---

**Kožul, Josipa**

**Master's thesis / Diplomski rad**

**2019**

*Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj:* **University of Zagreb, Faculty of Teacher Education / Sveučilište u Zagrebu, Učiteljski fakultet**

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:147:095476>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2024-11-08**

*Repository / Repozitorij:*

[University of Zagreb Faculty of Teacher Education - Digital repository](#)



**SVEUČILIŠTE U ZAGREBU**  
**UČITELJSKI FAKULTET**  
**ODSJEK ZA UČITELJSKE STUDIJE**

**JOSIPA KOŽUL**

**DIPLOMSKI RAD**

**POVEZANOST PERFEKCIONIZMA S**  
**OPTIMIZMOM I PESIMIZMOM KOD**  
**STUDENATA**

**Zagreb, srpanj 2019.**

**SVEUČILIŠTE U ZAGREBU**  
**UČITELJSKI FAKULTET**  
**ODSJEK ZA UČITELJSKE STUDIJE**  
**(Zagreb)**

**DIPLOMSKI RAD**

**Ime i prezime pristupnice: Josipa Kožul**

**TEMA DIPLOMSKOG RADA: POVEZANOST  
PERFEKCIONIZMA S OPTIMIZMOM I PESIMIZMOM KOD  
STUDENATA**

**MENTORICA: prof. dr. sc. Majda Rijavec**

**Zagreb, srpanj 2019.**

## SADRŽAJ

SAŽETAK .....	1
SUMMARY .....	2
1. UVOD .....	3
2. PERFEKCIONIZAM .....	5
2.1. Razvoj perfekcionizma .....	6
2.2. Vrste perfekcionizma .....	7
2.3. Posljedice perfekcionizma .....	9
3. OPTIMIZAM .....	12
3.1. Vrste optimizma .....	13
3.2. Uzroci i posljedice optimizma .....	14
3.3. Perfekcionizam i optimizam .....	17
4. CILJ ISTRAŽIVANJA .....	20
5. METODA .....	21
5.1. Sudionici .....	21
5.2. Postupak .....	21
5.3. Mjerni instrumenti .....	22
6. REZULTATI I RASPRAVA .....	23
7. ZAKLJUČAK .....	31
8. LITERATURA .....	32
9. PRILOZI .....	36
Izjava o samostalnoj izradi rada .....	40

## POVEZANOST PERFEKCIONIZMA S OPTIMIZMOM I PESIMIZMOM KOD STUDENATA

### SAŽETAK

Cilj istraživanja bio je ispitati povezanost perfekcionizma s optimizmom i pesimizmom kod studenata. U istraživanju su sudjelovali studenti prvih, drugih, trećih, četvrtih, petih i šestih godina različitih studija. Ukupno je sudjelovao 151 student. Skupinu mlađih studenata čine studenti koji se nalaze na prvoj, drugoj i trećoj godini studija, a skupinu starijih studenata oni koji se nalaze na četvrtoj, petoj i šestoj godini studija. Korišteni su sljedeći mjerni instrumenti: Skala perfekcionizma (*Almost Perfect Scale, APS-R*; Slaney et al. 2001) i Test životnog usmjerenja (*Life Orientation Test, LOT*; Scheier, Carver i Bridges, 1994). Dobivenim rezultatima pokazana je povezanost perfekcionizma i optimizma. Rezultati su pokazali da se adaptivni perfekcionizam pozitivno povezuje s optimizmom, dok se neadaptivni perfekcionizam negativno povezuje s optimizmom. Utvrđeno je kako će se kod studenata javiti izraženiji i veći adaptivni perfekcionizam, a manji neadaptivni perfekcionizam u odnosu na mlađe studente. Nadalje, time je utvrđeno postojanje većeg optimizma kod starijih studenata u odnosu na mlađe studente.

Ključne riječi: *perfekcionizam, optimizam, pesimizam*

## **CONNECTION BETWEEN PERFECTIONISM WITH OPTIMISM AND PESSIMISM AMONG STUDENTS**

### **SUMMARY**

The aim of the research was to examine the correlation of perfectionism with optimism and pessimism among students. The research included students from the first, second, third, fourth, fifth and sixth year of the various studies. A total of 151 students participated. A group of younger students consists of students in the first, second and third year of study, a group of senior students who are on the fourth, fifth and sixth year of the study. The following measuring instruments have been used: The Scale of Perfectionism (Almost Perfect Scale, APS-R, Slaney et al., 2001) and Life Orientation Test (LOT, Scheier, Carver and Bridges, 1994). The results showed the connection between perfectionism and optimism. They also showed that adaptive perfectionism positively correlates with optimism, while nonadaptive perfectionism negatively correlates with optimism. It was established that adaptive perfectionism will be more pronounced in the senior students, compared to younger ones and also senior students would have smaller non-adaptive perfectionism. Furthermore, there was a higher optimism among senior students compared to younger ones.

Key words: perfectionism, optimism, pessimism

## 1. UVOD

Tema ovog diplomskog rada je perfekcionizam i njegova povezanost s optimizmom i pesimizmom kod studenata.

Studenti su u velikoj mjeri izloženi novim situacijama, suočavanju s različitim problemima, situacijama procjene te ispitivanju dosadašnjih i novo stečenih sposobnosti i znanja. Dolaskom na studij započinju razdoblje prelaska u odraslu dob te samim time počinju brinuti o svome privatnom životu, ali isto tako i akademskom. Tijekom toga razdoblja susreću se s brojnim izazovima i novim prilikama koje im pružaju stjecanje novih vještina i razvijanje dubljih osobnih te profesionalnih odnosa. Zbog izloženosti novim situacijama javit će se i određeni strah te se razviti novi način razmišljanja o rješavanju pojedinih situacija. Određena istraživanja ukazala su i na česta odustajanja od studija zbog pritisaka prilikom studiranja i obaveza te je velik broj onih koji već na prvim godinama studija odustaju. U konačnici to rezultira vrlo malim brojem onih koji završe studij u roku i to svega njih 5% (Dolenec, 2010). Zbog doživljavanja akademskog neuspjeha tijekom studija kod studenata se mogu razviti i određene negativne psihološke reakcije (depresivnost, anksioznost, strah od nesuspjeha, problemi u socijalnim odnosima) pa je važno ispitati što utječe na njihovo brzo odustajanje ili što pojedince potiče na veće zalaganje i ulaganja truda. U tome veliku ulogu bi mogao imati i perfekcionizam kao osobina ličnosti.

Perfekcionizam je težnja osobe da što savršenije i sa što manje pogrešaka ostvari zadane ciljeve. Prva istraživanja o perfekcionizmu svodila su se na njegovu jednodimenzionalnost s naglaskom na negativne aspekte i učinke. No, zbog zanemarivanja pozitivnih učinaka brojni su istraživači i teoretičari nastojali dokazati postojanje njegove višedimenzionalnosti. Kao jedni od poznatijih istraživača, koji su se bavili temama višedimenzionalnosti, isticali su se Frost, Marten, Lahart i Rosenblat (1990) koji su opisali različite dimenzije perfekcionizma kao i njihove različite posljedice. Mogu se izdvojiti dvije dimenzije perfekcionizma i to adaptivni i neadaptivni perfekcionizam. Adaptivni perfekcionista su osobe koje vole red i organizaciju, usvajaju vrlo visoke standarde, ali nisu opterećeni potpuno savršenom izvedbom već poznaju svoja ograničenja. Neadaptivni perfekcionista također si

postavljaju visoke standarde, ali za razliku od adaptivnih teže apsolutnom savršenstvu što je ponekad teško postići te će samim time biti prekritični prema sebi i vrlo snažno doživljavati eventualni neuspjeh. Ovim diplomskim radom željelo se utvrditi koliko su međusobno povezani perfekcionizam i optimizam.

U radu su prikazane teorije i definicije perfekcionizma, razvoj istraživanja perfekcionizma, te uzroci i posljedice perfekcionizma. U zadnjem dijelu opisuje se perfekcionizam kao mogući uzrok optimizma i pesimizma. U tom dijelu se nastoji objasniti koji faktori djeluju na razvoj perfekcionizma koji će se najvjerojatnije kasnije povezati s optimističnim odnosno pesimističnim pogledom na svijet. Zatim slijedi poglavlje o optimizmu koje se sastoji od tri potpoglavlja koja uključuju vrste optimizma, uzroke i posljedice nastanka optimizma te optimizam u školskom kontekstu. Nakon teorijskog objašnjenja slijedi empirijski dio rada u kojem su predstavljeni problem, cilj i metoda istraživanja. Potom slijede analizirani rezultati i rasprava te se rad završava zaključkom.



## 2. PERFEKCIONIZAM

Pojam perfekcionizam potječe od latinske riječi *perficere* koja označava ostvarenje odnosno dovršavanje neke aktivnosti. Kao takav, perfekcionizam se može definirati kao odlika pojedinca koji teži k nepogrešivosti i postavljanju izuzetno visokih standarda samome sebi što je često popraćeno pretjeranim kritiziranjem vlastitog ponašanja (Flett i Hewitt, 2002). Perfekcionizam se povezuje s postavljanjem i pretjeranim ustrajanjem u visokim i često nerealnim očekivanjima koja se žele ostvariti u što savršenijem obliku što najčešće dovodi do istovremenog kritiziranja i negativne evaluacije samoga sebe (Frost i sur., 1990).

Perfekcionista su osobe koje su sklone postavljanju visokih standarda, preciznosti, urednosti i organiziranosti te navedene cijene u svakom pogledu svoga, ali i tuđeg rada. Takve ih osobine odlikuju kao nepogrešive u radu, što i sami smatraju za sebe, ali ih često dovodi u situacije u kojima treba pokazati odlučnost što njima otežava izbor jer teže k savršenstvu te su zbog toga često neodlučni u donošenju odluka i poduzimanju akcija (Frost i sur., 1990). Perfekcionizam se pojavljuje i očituje u različitim aspektima života pojedinca kao što je smisao za estetiku, organiziranost, urednost, pisani i govoreni jezik, uspjeh u školi i radu općenito, čistoći, fizičkom izgledu, odnošenju prema vlastitom zdravlju i sl. Iako se sam pojam veže uz savršenstvo to nije nužno tako. Može se sagledati i s drugog, negativnijeg, aspekta odnosno može se definirati kao kompulzivno ponašanje koje se odnosi na postavljanje gotovo nemogućih ciljeva te vrednovanje samoga sebe u terminima postignuća i produktivnosti (Anthony i Swinson, 2009).

Iako se smatra i doživljava kao poželjna osobina, zbog karakterističnog postavljanja visokih ciljeva, njihovog ostvarivanja, pedantnosti i ustrajnosti, često se takve osobe doživljavaju i kao naporne. Tako ih, kao naporne osobe, drugi mogu okarakterizirati i doživljavati upravo zbog toga što si nikada ne dozvoljavaju učiniti pogrešku, strogi su u svome radu i ponašanju te ih to može dovesti i do anksioznog ponašanja zbog straha od neuspjeha.

Brojna istraživanja upravo su usmjerena prema negativnijim odrednicama perfekcionizma te ga povezuju s različitim psihičkim poremećajima kao što su

depresija, anksiozni poremećaji, poremećaji prehrane i sl. Brojni teoretičari u svojim istraživanjima nastoje objasniti jednodimenzionalnost ili višedimenzionalnost perfekcionizma čime se postavlja i pitanje je li perfekcionizam poželjna (adaptivna) ili nepoželjna (neadaptivna) osobina (Flett i Hewitt, 2002).

## **2.1. Razvoj perfekcionizma**

U samom početku istraživanja perfekcionizma, prevladavale su definicije i teorije perfekcionizma kao jednodimenzionalnog pojma koji predstavlja faktor rizika za razvoj brojnih psihičkih poremećaja (Greblo, 2012). Rezultati takvih istraživanja doveli su do već spomenutih rezultata koji perfekcionizam povezuju s razvojem depresije, anksioznog poremećaja, poremećaja prehrane, opsesivno-kompulzivnog poremećaja pa čak i sklonosti samoubojstvu (Hamilton i Schweitzer, 2000). U kasnijim istraživanjima prevladava shvaćanje perfekcionizma kao višedimezionalnog fenomena. Tako su Frost i suradnici konstruirali Multidimenzionalnu skalu perfekcionizma koja mjeri šest različitih dimenzija koje uključuju organiziranost, zabrinutost zbog pogreške, osobne standarde, roditeljska očekivanja, roditeljska prigovaranja te sumnju u vlastitu izvedbu (Frost i sur., 1990).

Unutar multidimenzionalne skale uključeni su osobni i socijalni aspekti perfekcionizma, a veliku ulogu za sam razvoj ima upravo roditeljska uloga. Roditelji svojim načinom odgoja, ali i samim postupcima mogu jednim dijelom utjecati na razvoj perfekcionizma kod djece. Flett i Hewitt predlažu tri hipoteze koje se odnose na roditelje odnosno njihov utjecaj na razvoj perfekcionizma. Prva se hipoteza temelji na teoriji socijalnog učenja u kojoj djeca i adolescenti imitiraju perfekcionizam svojih roditelja te ga sami usvajaju i razvijaju (Flett i Hewitt, 2002). Ova je hipoteza dokazana u nekoliko istraživanja te su Vieth i Trull (1999) potvrdili kako perfekcionizam roditelja utječe na njihovo dijete, ali isto tako da je perfekcionizam djeteta najčešće povezan s perfekcionizmom roditelja istog roda. Druga se hipoteza veže uz pritisak od strane roditelja, a temelji se na socijalnim očekivanjima i reakcijama roditelja. Roditeljski pritisak se odnosi na traženja i očekivanja od djeteta da bude savršeno u svakom pogledu svog rada. Ukoliko ne zadovolji očekivanja roditelja najčešće će se susresti sa kritikom što kod djeteta

može dovesti do razvoja neadaptivnog perfekcionizma (Rice, Lopez i Vergara, 2005). Treća se hipoteza veže uz odgojni stil roditelja. Ukoliko se roditelji vode autoritativnim stilom odgoja tada će pružati disciplinu, ali uz istovremeno pružanje podrške i topline djetetu što će dovesti do razvoja adaptivnog perfekcionizma (Childs i Stoeber, 2011). U slučaju autoritarnog odgoja kojeg karakterizira stroga disciplina često popraćena kaznama dovodi do razvoja već spomenutog neadaptivnog perfekcionizma (Flett, Hewitt i Singer, 1995).

Samim time može se doći do zaključka da se perfekcionizam može razviti ovisno o utjecaju roditelja i njihovom stilu roditeljstva odnosno da se već počinje razvijati od ranog djetinjstva. Perfekcionista, kao osoba koja postavlja visoke standarde, vrednuje organizaciju i želi postići što bolje rezultate u svome radu, isto tako vrednuje i odnos s roditeljima, njihovu evaluaciju i očekivanja što utječe na dosadašnje i buduće ponašanje perfekcionista. Roditeljske kritike važan su aspekt nastajanja perfekcionizma jer su povezane s uvjetovanom ljubavlju i pažnjom te strahom od pogrešaka i neuspjeha koji potječe od samih roditelja. Time kod djeteta nastaje perfekcionizam kao svojevrsni obrambeni mehanizam čija je svrha biti savršen, a kao glavni cilj postavlja se izbjegavanje kritike (Frost i sur., 1990).

## **2.2. Vrste perfekcionizma**

Perfekcionizam zbog svoje multidimenzionalnosti ne možemo strogo podijeliti s obzirom na vrste već različiti teoretičari razlikuju različite tipove perfekcionizma. Jedan od prvih autora koji je zamijetio više dimenzija perfekcionizma bio je Hamachek (1978) koji navodi pozitivne i negativne aspekte perfekcionizma te na temelju toga i dva tipa perfekcionizma, a to su normalni i neurotični perfekcionizam. Kod normalnih perfekcionista mogu se zamijetiti postavljanja visokih, ali realnih ostvarivih ciljeva i kao takvi donose zadovoljstvo osobi koja ih postavlja. Osobe koje karakterizira normalni perfekcionizam odlikuju se samopoštovanjem jer su usmjerene na svoje snage, znaju svoje slabosti i cijene svoje sposobnosti. Neurotični perfekcionizam se isto tako odnosi na postavljanje visokih ciljeva koji su ponekad i ekstremno visoki što dovodi do težeg ostvarivanja, a samim time i nezadovoljstva. Neurotični perfekcionista često se vode strahom od nesuspjeha i on im je jedina

motivacija da uspiju te ulože dodatne napore. Njihova želja za što boljim uspjehom ujedno je potaknuta i okolinom koja ih okružuje odnosno tuđim mišljenjima te eventualnim razočarenjima ljudi kojima su okruženi što im u konačnici zapravo još više otežava rad (Hamachek, 1978).

Slade i Owens (1998), vrlo slično kao i kod normalnog i neurotičnog perfekcionizma, definiraju pozitivni i negativni perfekcionizam odnosno adaptivni i neadaptivni perfekcionizam. Pozitivni (adaptivni) i negativni (neadaptivni) perfekcionista teže istome, a to je postizanje cilja na što savršeniji i organiziraniji način, ali se razlikuju motivacijom kojom dolaze do ostvarenja cilja odnosno samim potkrepljenjem. Adaptivni perfekcionizam temelji se na pozitivnom potkrepljenju te takvi perfekcionista teže ostvarivanju svoga idealnog „ja“, a svaki neuspjeh koji dožive neće im smanjiti produktivnost već će im biti motivacija za dodatno zalaganje, a ne razočaranje (Slade i Owens, 1998). Takve osobe si postavljaju visoke, realne i dostižne ciljeve, lako se prilagođavaju situaciji, opušteni su, ali su konstantno usmjereni na ispravno izvršavanje postavljenog zadatka, vrlo pažljivi u svome radu, imaju osjećaj za vrijeme te osjećaj vlastite vrijednosti. Takve su osobine i odrednice jedne od ključnih faktora kako bi se zadani cilj postigao u onoj mjeri koju si je takav pozitivni (adaptivni) perfekcionista zadao.

Za razliku od adaptivnog, neadaptivni perfekcionista se nastoje odmaknuti od nepoželjnog „ja“. U ostvarivanju ciljeva teže savršenstvu i u slučaju neuspjeha takvu situaciju pripisuju vlastitoj nesposobnosti (Shafran i Mansell, 2001). Postavljaju si nerealne, nedostižne, teško ostvarive ciljeve, izrazito su strogi u svome radu, svu pažnju posvećuju izbjegavanju pogrešaka što dovodi do napetosti i anksioznosti zbog nemogućnosti predviđanja onoga što će se dogoditi. Kod neadaptivnih perfekcionista javlja se osjećaj manje vrijednosti koji se veže uz neuspješan ishod ostvarivanja zadatka. Svaki će neuspjeh promatrati vrlo kritično te ga pripisati nedovoljno uloženom trudu (Enns i Cox, 2002).

Hewitt i Flett (1991) navode tri dimenzije perfekcionizma, a to su: *perfekcionizam usmjeren prema sebi*, *perfekcionizam usmjeren prema drugima* te *socijalno pripisan perfekcionizam*. Razlike između ove tri dimenzije je u načinu

postizanja cilja odnosno samoj motivaciji (intrinzična i ekstrinzična), kontroli te osobnoj i socijalnoj komponenti perfekcionizma (Hewitt i Flett, 1991).

*Perfekcionizam usmjeren prema sebi* karakteriziran je postavljanjem visokih ciljeva samome sebi, važna je intrinzična motivacija te ustrajanost i dosljednost težnje prema savršenstvu. Uz postavljanje visokih ciljeva često se veže i strogo nadgledanje izvršavanja istih kao i upravljanje te evaluacija osobnog rada i ponašanja prilikom postizanja konačnog cilja (Hewitt i Flett, 1991). *Perfekcionizam usmjeren prema drugima* označava prihvaćanje visokih očekivanja, zahtijeva i standarda od drugih ljudi. Takav perfekcionizam autori povezuju s ekstrinzičnom motivacijom jer se postavljaju visoki kriteriji i standardi od drugih čime dolazi i do nametanja krivnje te nepovjerenja (Hewitt i Flett, 1991). Osim što podrazumijeva visoka očekivanja od drugih ljudi istodobno se vrlo strogo ocijenjuje i njihov konačan rad (Greblo, 2012). Kod *socijalno pripisanog perfekcionizma* može se pronaći veza s ekstrinzičnom motivacijom jer se postavljaju standardi prema očekivanjama drugih osoba zbog čega dolazi do pritiska prema ostvarivanju savršenstva u radu i strah od negativne evaluacije te konačnog tuđeg mišljenja o njima kao osobi (Hewitt i Flett, 1991).

### **2.3. Posljedice perfekcionizma**

Perfekcionizam utječe na mentalno, ali i fizičko zdravlje osobe. Curran i Hill (2019) su proveli istraživanje u kojem navode koliko perfekcionizam može utjecati na mentalno i psihičko zdravlje osobe neovisno o dobi. Tako su došli do zaključka kako je socijalno pripisani perfekcionizam imao najveći utjecaj na perfekcionista u odnosu na druga dva (Curran i Hill, 2019). Socijalno pripisani perfekcionizam imao je najjači utjecaj upravo zato što osoba percipira kako joj drugi ljudi nameću nerealno visoke standarde postignuća te zato imaju osjećaj kako se moraju dodatno truditi i dokazati da su savršeni. Takav odnos društva prema pojedincu dovodi do brojnih pritisaka što najčešće rezultira pojavom stresa, anksioznosti, depresije. Osim stresa, anksioznosti i depresije često se uz perfekcionizam veže porast broja samoubojstava što potvrđuju brojna istraživanja. Ovakve probleme često imaju studenti jer se nose sa pritiscima okoline i od njih se traži da u svome akademskom radu postižu što bolje rezultate. U konačnici to rezultira razvojem nezdravog,

negativnog perfekcionizma koji dovodi do porasta depresije i stvaranja kolektivnog pesimizma (Curran i Hill, 2019). U zamku perfekcionizma lako je upasti jer društvo stvara pritisak za što boljim uspjehom, nadmetanjem i dokazivanjem što neke osobe ne mogu podnijeti te se žele dokazati u što boljem svijetlu. Takvim razmišljanjem se dovode u situacije s kojima nikada neće biti dovoljno zadovoljni, a često će i biti razočarani ljudima s kojima rade ili žive. Kako perfekcionista pokreće konstanta želja za uspjehom i ostvarivanjem cilja na što organiziraniji i njima savršeniji način to će se više povećavati strah od neuspjeha. Perfekcionizam nije toliko negativan i prijetnja za nekoga sve dok ne preraste u emocionalno trošenje. Posljedice perfekcionizma na emocije mogu bitno utjecati na daljnji rad i život osobe koja se susreće sa strahom od pogreške, frustracijama, napetosti, osjećajem ljutnje i straha od poniženja (Greblo, 2012). Kako mišljenje društva, a ponekad i njihovih bližnjih ima velik utjecaj na njihov način razmišljanja perfekcionista će se udaljavati od takve okoline jer ne toleriraju tuđe pogreške, očekuju savršeno ponašanje i postignuća drugih koji svoj posao obavljaju prosječno. Takvo će ih ponašanje najčešće dovesti do osjećaja usamljenosti.

Stober i Otto (2006) su bili jedni od autora koji su uočili da perfekcionizam osim negativne strane, može imati i pozitivni aspekt pa su definirali dvije dimenzije perfekcionizma. Kombinacija dviju temeljnih dimenzija, pozitivna i negativna, dovodi do definiranja dviju skupina pojedinaca koji se opisuju kao zdravi i nezdravi perfekcionista. Prema takvom shvaćanju glavna razlika između zdravog i nezdravog perfekcionista nije toliko u postavljanju visokih očekivanja koliko je važno kako će osoba prihvatiti činjenicu da se postavljeni standardi i ciljevi ne moraju nužno dosljedno ostvarivati te da ponekad mogu biti neuspješno provedeni. Zdravi perfekcionista imaju visoku razinu želje za postizanjem uspjeha, ali i nisku razinu brige. Brojna su istraživanja dokazala kako zdravi, pozitivni, adaptivni perfekcionizam doprinosi pozitivnoj korelaciji s akademskim uspjehom u školi i na fakultetu, pozitivnim aspektima samovrednovanja studenata te zadovoljstvu životom (Kolić-Vehovec i Rončević, 2003). Nezdravi perfekcionista također imaju visoku perfekcionistačku težnju i želju za uspjehom, ali i visoku razinu brige za njegovim postizanjem. Stoga su oni češće nezadovoljni sobom i vlastitim uratkom. Do nezdravog perfekcionizma dolazi zbog brojnih utjecaja kao što su previsoka obrazovna očekivanja, emocionalna nestabilnost te prevelika kontrola od strane

roditelja. Na taj će se način razviti odrednice neadaptivnog perfekcionizma te će utjecati na svakodnevno funkcioniranje, ali i obrazovna postignuća osobe (Stober i Otto, 2006).

Perfekcionizam ima utjecaj na akademski uspjeh studenata zato što studij zahtijeva prilagodbu ne samo u pogledu stjecanja znanja i izvršavanja akademskih zahtjeva, već i preseljenja studenata u gradove izvan mjesta stanovanja, stvaranja stabilnijih veza i financijskih problema s kojima se susreću kao samostalni građani. Takav sustav prilagodbe na samostalnost pojedinca može biti zahtjevan te se odražava na akademski uspjeh studenta. Studenti teže ostvarivanju svog identiteta kako bi se izgradili kao odrasla osoba koja će se snaći u životu, ali prilikom te izgradnje se susreće s gore navedenim pristiscima što utječe na njihov rad i razvoj perfekcionizma.

### 3. OPTIMIZAM

Optimizam, generalno gledajući, možemo opisati i povezati s pozitivnim pogledom na svijet. Još uvijek nije točno određena definicija koja bi se mogla uzeti kao teorijska podloga objašnjenja ovoga pojma. Unatoč tome, optimizam se odnosi na psihičku i fizičku dobrobit pojedinca prema sebi, drugima i situacijama u kojima se nalazi (Chang i sur., 1997). Suprotnost optimizmu je pesimizam koji se odnosi na shvaćanje okoline oko sebe na negativan način i sam pristup novonastalim problemima i situacijama. Optimizam i pesimizam shvaćeni su kao generalizirano očekivanje pozitivnih i negativnih ishoda (Chang i sur., 1997). Optimizam se može definirati i kroz samouvjerenost osobe da ostvari ciljeve koje je zadala na način da ih ostvari što pozitivnije i uspješnije.

Scheier i Carver su optimizam i pesimizam shvaćali te ga definirali kao očekivanje pozitivnih i negativnih ishoda koji se vežu uz buduće događaje i na očekivanje rezultata nekih budućih aktivnosti (Scheier i Carver, 1985). Optimisti će ciljeve definirati kao stanje koje osobno smatraju poželjnim ili nepoželjnim. Svaki poželjan cilj za njih će predstavljati akciju i motivaciju za daljnjim radom te težnju da se taj cilj ostvari. Takva samouvjerenost sa sobom povlači i niz drugih osobina koje su karakteristične za optimistične poglede na svijet. Prilikom susreta s izazovima u radu kod optimista će se pojaviti upornost, želja za napretkom, lakše suočavanje sa stresom, orijentiranost na rješavanje problema, manje negativnih reakcija i udaljevanja od problema te viši stupanj aktivnosti i planiranja (Scheier i Carver, 1985). Za razliku od njih, kod pesimista će se javiti odbojnost prema radu ukoliko naiđu na stresne situacije, koristit će strategije koje im ne koriste u postizanju ciljeva, smatraju da nisu sposobni riješiti novonastali problem, okreću se izbjegavanju problema, ali i udaljevanju od potpore drugih koji su im spremni pomoći.

U samom istraživanju postojanja optimizma unutar društva veliku ulogu je imala i pozitivna psihologija. Psihologija je kroz nešto više od jednog stoljeća svog postojanja bila usmjerena više na negativne nego na pozitivne fenomene. Pozitivna psihologija koja se pojavila početkom trećeg milenija usmjerila je svoja istraživanja na pozitivnu stranu ljudske prirode. Ona se odnosi na istraživanje svega onoga što



kod određenog pojedinca funkcionira i ono što njegov rad čini boljim te ga usmjerava dodatnim poboljšanjima. Kako bi razumjeli optimizam i njegov nastanak potrebno je razumjeti i aspekte pozitivne psihologije. Bavi se proučavanjem svega onoga što osoba radi dobro te na koje načine taj rad obavlja. Kao glavni cilj joj je nastojanje da život pojedinca učini sretnijim i produktivnijim. Usmjeren je na što pozitivnije rješavanje problema, otkrivanje teškoća u ljudskim navikama, nastojanje za popravljajem i poboljšanjem kvalitete ljudskog života

Seligman je bio jedan od prvih autora koji je svojim istraživanjima nastojao opovrgnuti takvo razmišljanje o postojanju negativnih utjecaja, odnosno naglašavao je važnost pozitivne psihologije. Želio je skrenuti pozornost kako neuspjeh ne mora nužno biti sagledan kao negativan već može biti poticaj za novo napredovanje. Samim time je pozitivna psihologija počela imati velik utjecaj na razmišljanja ljudi. Skretao je pozornost na rješavanje mentalnih bolesti i nastojao poticati razmišljanja o sretnijem i produktivnom životu, važnosti napredovanja i ulaganja u sebe kao osobe koja će pozitivno sagledavati probleme s kojima se susreće. Za njega su optimisti osobe koje će na neuspjeh gledati kao priliku za promjenom, poboljšanjem i mogućim ostvarivanjem kako bi taj neuspjeh pretvorili u uspjeh, dok će pesimisti preuzimati krivnju i shvaćati je kao trajnu karakteristiku koju oni ne mogu promijeniti (Seligman, 2002).

### **3.1. Vrste optimizma**

U literaturi se navode dvije vrste optimizma, optimizam definiran kao *eksplanatorni stil* i *dispozicijski optimizam*.

Pojam optimističnog eksplanatornog stila nastao je u okviru atribucijske teorije, a prvi ga je definirao Seligman (1991). *Eksplanatorni stil* temelji se na načinima na koje ljudi objašnjavaju uzroke događaja u svom životu odnosno na koji način reagiraju u pojedinim situacijama suočavanja s problemom. Kod *eksplanatornog* stila je karakteristično što se odnosi na formiranje očekivanja o budućnosti na temelju objašnjenja događaja iz prošlosti. Tako će se optimist, gledajući na dosadašnja događanja i probleme s kojima se susreo, reagirati pozitivno u smislu prolaznosti takvih događaja. Optimisti vjeruju kako su takvi loši događaji

prolazni, ne utječu na njihove aktivnosti u budućnosti, nisu nastali njihovom krivnjom. Kod pesimista događat će se suprotno jer su u uvjerenju kako će se takvi događaji najvjerojatnije ponoviti te će imati velik utjecaj na njihov daljnji rad i aspekte njihova života. Optimist će uzroke lošeg vidjeti kao utjecaj nečega vanjskog, privremenog i specifičnog za pojedinu osobu i situaciju, dok pesimist uzroke pronalazi u unutarnjim, trajnim i globalnim faktorima.

*Dispozicijski optimizam* odnosi se na očekivanje osobe da će joj se u životu dogoditi više pozitivnih stvari odnosno više dobrih nego loših (Carver, Scheier i Segerstrom, 2010). Za razliku od eksplanatornog stila u kojem utjecaj ima objašnjenje negativnog ili pozitivnog događaja iz prošlosti koje određuje hoće li osoba biti optimist ili pesimist u budućnosti, kod dispozicijskog je ključan faktor globalno pozitivnog ili negativnog očekivanja o budućim događajima. Takvo konstantno očekivanje pozitivnih ishoda može utjecati na usmjeravanje ostvarivanja aktivnosti prema cilju. Važnu ulogu ima pri susretu s eventualnim preprekama što rezultira adaptivnijem suočavanju sa stresnim situacijama. Samim time optimisti će više ulagati u svoj rad i postizanje konačnog cilja iako je napredak težak i usporen. Situacije u kojima se nađu usmjeravat će na problem, tražiti socijalnu podršku pritom naglašavajući pozitivne aspekte situacije (Carver, Scheier i Weintraub, 1986).

### **3.2. Uzroci i posljedice optimizma**

Prva istraživanja koja su pokušala objasniti uzroke optimizma proveli su Schulman, Keita i Seligman (1993). Istraživanja su provedena na blizancima te su došli do zaključka da postoji veća povezanost kod jednojajčanih blizanaca u stilu objašnjavanja, nego dvojajčanih. Isto tako na temelju toga su zaključili kako ne postoji gen optimizma, već se genima prenose određene karakteristike koje su u većoj mjeri nasljedive kao što su inteligencija i fizičke karakteristike. One kroz život pojedinca koji ih posjeduje mogu dovesti do pozitivnog razmišljanja te samim time i pozitivnih ishoda što rezultira optimističnim stilom ponašanja (Schulmana, Keitha i Seligmana, 1993). Seligman (2006) navodi kako se optimizam i pesimizam uče i to putem modela oponašanja svojih roditelja kao što je to bio i slučaj kod već navedenog perfekcionizma. Djeca uče promatranjem i oponašanjem načina na koji

roditelj postupa te se time utječe i na razvoj optimizma ukoliko roditelj ima takav pogled na svijet. Vide kako roditelji percipiraju svijet oko sebe, kako komuniciraju, snalaze se s problemima. Samim time moguće je da i sama počinju percipirati svijet po uzoru na svoje roditelje. Djeca će uvijek biti sklonija imitirati one koji su za njih važniji, moćniji, kompetentniji. Djeca će usvojiti stil objašnjavanja ovisno o tome kakav stil objašnjavanja (eksplanatorni stil) imaju njihovi roditelji kad im se dogodi nešto dobro ili nešto loše.

Genetika, ponašanje roditelja u problemskim situacijama, njihov odgovor na probleme, optimistični roditelji, optimistične kritike djetetu od strane njemu važnih ljudi utjecat će na nastanak optimizma kod djeteta. S druge se strane može razviti i pesimizam koji ima jednak utjecaj genetike, pesimističnih roditelja, pesimističnih kritika čime se stvara osjećaj bespomoćnosti i negativnog procjenjivanja pojedine situacije (Peterson i Steen, 2001). Iako su roditelji prvi model s kojim se dijete susreće i koji oponaša, kroz daljnji život i početak školovanja susreće se i s drugačijom okolinom koja isto tako ima utjecaj na razvoj njegove ličnosti i razvoja optimizma odnosno pesimizma. Kritike od strane učitelja, odgojitelja, roditelja, bližnjih mogu imati velik utjecaj na stil objašnjavanja te efekt na to kako djeca vide sebe. Verbalno objašnjavanje od strane odraslih je vrlo važno pri razvoju djetetove ličnosti jer putem kritike uči kako se treba ponašati. Samim ukazivanjem na probleme da ih se može riješiti, promjeniti, da su oni eksternalizirani i specifični oblikuje optimističan stil kod djece (Peterson i Steen, 2001). Odrastanje u poticajnoj okolini koja pruža sigurnost prilikom odrastanja od velikog je značaja za odrastanje djeteta u odraslu, zdravu i pozitivnu osobu koja će znati procijeniti situacije i iz njih izvući sve ono što joj koristi te joj donosi zadovoljstvo i ostvarenje postavljenih ciljeva. Suprotno tome istraživanja Perez-Boucharda i sur. (1993) pokazala su kako će djeca koja dolaze iz disfunkcionalnih obitelji biti podložna pesimizmu i to osobito djeca čiji su roditelji alkoholičari ili konzumenti narkotika. Takvim utjecajima od ranog djetinjstva razvit će se drugačiji pogledi te načini na koji se optimisti/pesimisti suočavaju s teškoćama u životu. Optimisti po svojoj prirodi očekuju kako će im budućnost donijeti nešto dobro te će se samim time više truditi u radu, natjecati se za neki položaj, biti vještiji, ustrajniji te je veća vjerojatnost da će taj položaj i dobiti (Rijavec i sur., 2008).

Razlike između optimista i pesimista nisu jedino u ponašanju i suočavanju s novonastalim problemskim situacijama već su razlike vidljive i u tjelesnom zdravlju. Optimisti imaju manje zdravstvenih tegoba, vrlo dobro podnose starenje te žive duže. Kod pesimista je mentalno zdravlje narušenije jer vrlo lako odustaju te imaju veću mogućnost depresije (Seligman, 1991). Iako je optimizam po svojoj prirodi pozitivan postoje situacije u kojima je dokazano da može imati i štetan utjecaj. Nerealno optimistični ljudi smatraju ako im je do sada sve išlo po planu da će se tako i nastaviti u budućnosti ne imajući na umu moguće probleme koji bi mogli iskrsnuti. Previše se optimizma temelji na vjerovanju kako je minimalna podložnost tragedijama, bolestima ili nekim drugim oblicima problema. Takvim se optimizmom može ugroziti druge osobe, ali i sebe same, zbog zanemarivanja mogućih rizičnih situacija i njihovih negativnih ishoda (Rijavec i sur., 2008).

Optimizam može biti jedan od uzroka više razine motivacije i viših postignuća. Probleme s kojima se susreću optimisti smatraju privremenim, eksternalnim te ih pripisuju okolinskim odnosno situacijskim faktorima. Kod pesimista je drugačije jer će neuspjeh i probleme pripisivati sebi i vlastitim karakteristikama, smatrati ih globalnima odnosno da problemi s kojima se susreći imaju utjecaja na sve aspekte njihova života. Takvo se shvaćanje problema optimista i pesimista može odraziti na školski uspjeh. Provedena su istraživanja o povezanosti između optimizma i školskog uspjeha. Peterson i Barrett (1987) svojim su istraživanjem nastojali provjeriti može li se predvidjeti prosjek ocjena studenta na temelju eksplanatornog stila. Dobiveni rezultati su pokazali kako će studenti koji su optimisti imati bolje ocjene te će izražavati specifičnije ciljeve i aktivnije se posvetiti učenju i eventulanim savjetovanjima u svrhu istog (Peterson i Barrett, 1987).

Schulman i sur. (1995) proučavali su akademski uspjeh studenata te su došli do rezultata kako stil objašnjavanja uzroka ima veliku ulogu na ishod učenja. Pokazalo se da optimistična objašnjenja mogu biti povezana s boljim akademskim postignućem i kasnijom produktivnosti u radu. Optimizam se razvija od ranijih dana utjecajem roditeljskog modela ponašanja i vjerovanja u sposobnost djeteta. Upravo vjerovanje u sposobnosti djeteta od strane roditelja pokazalo se kao jedan od uzroka djetetova uspjeha u školskim danima i kasnijim napredovanjima. Time se razvija samoefikasnost i sposobnost reguliranog učenja kod djeteta što je jedan od utjecaja

optimističnog stila koji će dijete potaknuti na rast, razvoj te postizanje povoljnih akademskih postignuća (Schulman i sur., 1995). Prilikom provođenja istraživanja kao ključan faktor najčešće se izdvajala motivacija koju učenik ima da bi savladao teškoće i probleme s kojima se može susresti prilikom svoga školovanja. Prema Pintrichu i Schunku (1996) model ciljnih orijentacija ima veliku ulogu kao motivacija u području školskog učenja. Kod takvog je konstrukta vrlo važna ciljna orijentacija jer se želi odgovoriti na pitanje zašto je neki učenik motiviran na uspjeh što se može povezati i s optimističnim ili pesimističnim stilom objašnjavanja uzroka (Pintrich i Schunk, 1996). Konačni cilj može biti usmjeren kao orijentacija na učenje ili orijentacija na izvedbu. Orijetaciju na učenje karakterizira učenik koji je usmjeren razumijevanju, stjecanju znanja i usavršavanju dosadašnjih vještina, dok će s druge strane oni orijentirani na izvedbu pokušavati pokazati visoke sposobnosti i težiti dobivanju pohvale jer im je važno priznanje za uspjeh. Ciljevi usmjereni na učenje time se više povezuju s pozitivnim ishodom i optimističnim stilom ponašanja od ciljeva usmjerenih na izvedbe jer pridonose negativnijim ponašanjima prilikom postizanja cilja (Dweck i Legget, 1988).

Istraživanja su pokazala kako optimizam može utjecati na školski uspjeh i to u smjeru da će optimizam doprinijeti lakšoj i boljoj prilagodbi u stresnim situacijama, njihovom rješavanju te uspješnom postizanju zadanog cilja. Samim time dokazano je kako postoji pozitivna povezanost optimizma i školskog uspjeha, a suprotno tome i negativna povezanost pesimizma sa školskim uspjehom.

### **3.3. Perfekcionizam i optimizam**

Optimisti su osobe koje karakteriziraju očekivanja dobrih i povoljnih ishoda u budućnosti. Imaju pozitivna očekivanja u različitim aspektima života i uvjereni su kako se sve može ostvariti pozitivno i u vlastitu korist onako kako su zamislili. Suprotno optimizmu je pesimizam za kojeg je karakterističan negativan pogled na sve što se događa, pa samim time osobe koje imaju pesimističan pogled na svijet očekuju i ostvarenje negativnog ishoda (Scheier i Carver, 1993).

Adaptivni (pozitivni) i neadaptivni (negativni) perfekcionizam mogao bi se s obzirom na slične karakteristike povezati s optimizmom i pesimizmom. Vjerovanje optimista kako će njihovo ponašanje dovesti do pozitivnih rezultata i ishoda je motivacija za ustrajnost u radu, dok se kod pesimista veže vjerovanje u neuspjeh što dovodi do povlačenja i nesigurnosti u radu. Neka od dosadašnjih istraživanja pokazala su kako optimizam može doprinijeti ostvarenju postavljenih ciljeva kao što je to i slučaj kod adaptivnih perfekcionista (Bergman i sur., 2007). Optimistima će glavni cilj biti kako ostvariti uspjeh, a ne izbjeći neuspjeh. Istraživanjima je dokazano kako postoji povezanost perfekcionizma s optimizmom i pesimizmom i to putem osobnog stava pojedinca prema životu i problemima te njihovu rješavanju. Time se, uzimajući u obzir osobni stav pojedinca, može predvidjeti je li osoba optimist ili pesimist. Ukoliko se radi o optimistu vrlo vjerojatno će u rješavanju postavljenih problema djelovati kao što to čine i adaptivni perfekcionista (Bergman i sur., 2007).

Black i Reynolds (2013) su utvrdili kako se adaptivni (pozitivni) perfekcionizam pozitivno povezuje s optimizmom, dok se ukupni perfekcionizam (adaptivni i neadaptivni) negativno povezuje s optimizmom (Black i Reynolds, 2013). Perfekcionizam će se kod pojedine osobe razviti modelom oponašanja i to od ranog djetinjstva gledajući model i način odgoja vlastitih roditelja. Takva je „nasljednost“ perfekcionizma najčešće povezana s mjerom perfekcionizma koju pojedini roditelj posjeduje. Budući da djeca gledajući svoje roditelje i oponašajući njihove modele ponašanja usvoje perfekcionističke karakteristike na isti način mogu oponašati i razmišljati kao njihovi optimistični odnosno pesimistični roditelji. Roditelji koji su adaptivni perfekcionista rješavat će probleme na uspješan i pozitivan način te se voditi uspješnim strategijama suočavanja s novonastalim situacijama što će se odraziti na odgoj djece koja će poprimiti optimističan obrazac ponašanja roditelja (Scheier i Carver, 1993).

Osim usvajanja modela ponašanja roditelja veliku ulogu ima i dobra komunikacija te pozitivni odnosi unutar obitelji koji će doprinijeti razvoju optimizma ili će suprotno negativni odnosi dovesti do pesimizma (Orejudo i sur., 2012). Iz navedenog bi se moglo zaključiti kako je perfekcionizam povezan s optimizmom i pesimizmom i da može biti uzrok njihova nastanka. Kao glavni uzrok nastanka su

upravo roditelji koji svojim modelom ponašanja i odgoja prenose na dijete od najranijih dana određene karakteristike perfekcionizma koje će se dalje razvijati kao optimistični perfekcionista ili pesimistični.

Kako se iz dosadašnjeg prikaza vidi, perfekcionizam i optimizam imaju neke zajedničke karakteristike. Pritom su vidljive sličnosti između adaptivnog perfekcionizma i optimizma, te maladaptivnog perfekcionizma i pesimizma.

#### 4. CILJ ISTRAŽIVANJA

Cilj ovog istraživanja bio je ispitati povezanost perfekcionizma s optimizmom i pesimizmom kod studenata.

U skladu s navedenim ciljem istraživanja definirani su sljedeći problemi:

1. Ispitati doprinos različitih vrsta perfekcionizma optimizmu.
2. Ispitati razlike između mladih i starijih studenata u perfekcionizmu i optimizmu.

Hipoteze:

1. Pretpostavka je da će neadaptivni perfekcionizam biti negativni prediktor optimizma (H1.1), dok će adaptivni perfekcionizam biti pozitivan prediktor optimizma (H1.2). Urednost neće biti značajan prediktor optimizma (H1.3).
2. Pretpostavka je da će stariji studenti imati izraženiji adaptivni perfekcionizam (H2.1), manje izražen neadaptivni perfekcionizam (H2.2.) te veći optimizam u odnosu na mlađe studente (H2.3) i veću urednost (H2.4).



## **5. METODA**

### **5.1. Sudionici**

U svrhu ovog istraživanja sudjelovali su studenti Sveučilišta u Zagrebu s različitih fakulteta iz područja prirodnih, medicinskih, društvenih, humanističkih, umjetničkih, tehničkih i poljoprivrednih znanosti.

Istraživanje je provedeno u ožujku 2019. godine. Ukupno je sudjelovao 151 student/studentica. U uzorak su bili uključeni studenti/studentice od 1.-6. godine studija koji su podjeljeni na mlađe i starije. Mlađim studentima pripadaju oni koji se nalaze na prvoj, drugoj te trećoj godini studija, dok starijim studentima pripadaju oni koji se nalaze na četvrtoj, petoj i šestoj godini studija.

### **5.2. Postupak**

Istraživanje je provedeno u ožujku 2019. godine upitnikom *Ispitivanja nekih osobina ličnosti i ponašanja kod studenata* koji je izrađen putem alata Google Docs te podijeljen online, mrežnim preglednikom, na mrežnim stranicama gore navedenih fakulteta Sveučilišta u Zagrebu. U opisu samog upitnika navedena je uputa za rješavanje te je naglašeno kako se upitnik provodi u potpunosti anonimno, a da će se prikupljeni podaci isključivo koristiti u svrhu izrade diplomskog rada na Učiteljskom fakultetu Sveučilišta u Zagrebu pod mentorstvom prof. dr. sc. Majde Rijavec. Isto tako naglašeno je da se istraživanje provodi s ciljem ispitivanja nekih osobina ličnosti i ponašanja studentica i studenata te da u skladu s tim budu što iskreniji u svojim odgovorima.. Navedeno je da će za ispunjavanje ovog upitnika biti potrebno u prosjeku između 15-20 minuta te da se u slučaju dodatnih upita u vezi istraživanja mogu javiti putem navedenog maila.

### 5.3. Mjerni instrumenti

*Revidirana verzija Skale perfekcionizma* (APS-R; Slaney i sur., 2001) procjenjuje pozitivne i negativne aspekte perfekcionizma. APS-R ima tri podskale koje mjere tri aspekta perfekcionizma: visoki standardi (npr. "Imam velika očekivanja za sebe"), urednost (npr. "Mislim da stvari treba staviti na svoje mjesto") i nepodudarnost (npr., "Ono najbolje što dajem od sebe mislim da nije dovoljno"). Podskala visokih standarda procjenjuje ima li osoba visoka očekivanja od vlastitog učinka, dok podskupina odstupanja (nepodudarnost) procjenjuje uočene udaljenosti između vlastitih rezultata i standarda. Podskala urednosti mjeri tendenciju preferiranja urednosti. Sve tvrdnje procjenjuju se pomoću Likertove ljestvice od 7 stupnjeva u rasponu od 1 (uopće se ne slažem) do 7 (posve se slažem). U skladu s dosadašnjim istraživanjima (Gilman i sur. 2005), adaptivni perfekcionizam je operacionaliziran kao ljestvica visokih standarda, a neadaptivni perfekcionizam operacionaliziran je kao skala odstupanja, budući da su one bitne komponente adaptivnog i neadaptivnog perfekcionizma (Slaney i sur., 2001).

U trećem dijelu anketnog upitnika nastoje se prikupiti podaci o optimizmu odnosno pesimizmu. Scheier i Carver (1985) su za mjerenje dispozicijskog optimizma konstruirali test pod nazivom Test životnog usmjerenja (Life Orientation Test) – LOT, a revidirana verzija objavljena je 1994. godine (Scheier i sur., 1994.). Revidirani Test životnog usmjerenja (LOT-R) mjeri opći optimizam nasuprot pesimizmu te je korišten kao mjerni instrument unutar ovog anketnog upitnika.

Test životne usmjerenosti (Life orientation test, LOT-R; Scheier i Carver, 1985) mjeri generalni optimizam i sastoji se od 6 tvrdnji koje se procjenjuju na skali od 1-5 (1- uopće se ne slažem, 2 – ne slažem se, 3 – nisam siguran, 4 – slažem se, 5 – u potpunosti se slažem). Tri tvrdnje su pozitivno, a 3 negativno formulirane ( „Kada je u pitanju moja budućnost uvijek sam optimističan/na“, „Gotovo nikad ne očekujem da će se stvari odvijati onako kako ja želim“).

Također su prikupljeni podaci o godini studija i fakultetu na kojem studenti studiraju.

## 6. REZULTATI I RASPRAVA

### Deskriptivni pokazatelji

U Tablici 1. prikazan je broj ispitanika (N), minimum (Min) i maksimum (Max), aritmetičke sredine (M) i standardne devijacije (SD) za varijable optimizma i perfekcionizma (adaptivni perfekcionizam, neadaptivni perfekcionizam, urednost).

Na ljestvici neadaptivnog perfekcionizma ostvaren je gotovo čitav raspon mogućih rezultata, no niti jedan sudionik nije postigao najveći mogući rezultat koji iznosi 7. Rezultati adaptivnog perfekcionizma i urednosti također postižu gotovo čitav raspon rezultata, ali bez sudionika koji postižu najniži mogući rezultat od 1. Na ljestvici optimizma, s rasponom od 1 do 5, postoje sudionici koji su ostvarili i najniži i najviši mogući rezultat od 1 i 5.

Na ljestvici neadaptivnog perfekcionizma sudionici na razini skupine postižu rezultat niži od srednje vrijednosti upitnika, koja iznosi 4 ( $M = 2,94$ ;  $SD = 1,37$ ). Na ljestvicama adaptivnog perfekcionizma ( $M = 5,24$ ;  $SD = 1,06$ ) i urednosti ( $M = 5,34$ ;  $SD = 1,44$ ) sudionici pak postižu vrijednosti veće od srednje vrijednosti na razini skupine. Rezultati optimizma, gledajući aritmetičku sredinu, ( $M = 3,65$ ;  $SD = 0,71$ ) također su viši od srednje vrijednosti koja iznosi 3.

Tablica 1. Deskriptivna statistika ispitivanih varijabli

	M	SD	N	Min	Max
Neadaptivni perfekcionizam	2,94	1,37	148	1,00	6,25
Adaptivni perfekcionizam	5,24	1,06	148	1,43	7,00
Urednost	5,34	1,44	151	1,25	7,00
Optimizam	3,65	0,71	151	1,00	5,00

*Legenda:* M – aritmetička sredina, SD – standardna devijacija, N – broj ispitanika, Min – najmanji ostvareni rezultat, Max – najveći ostvareni rezultat.

Iz dobivenih rezultata općenito se može zaključiti da ispitani studenti/ce kad je perfekcionizam u pitanju imaju najviše izraženu urednost i također iznadprosječno izražen adaptivni perfekcionizam, a ispodprosječno izražen neadaptivni perfekcionizam. Također, studenti/ce imaju iznadprosječno izražen optimizam.

### Perfekcionizam i optimizam

U tablici 2. prikazane su vrijednosti Pearsonovih koeficijenata korelacije. Izračunom Pearsonovih koeficijenata korelacije utvrđene su linearne povezanosti između ispitivanih varijabli – *neadaptivni perfekcionizam*, *adaptivni perfekcionizam*, *urednost* te *optimizam*. Optimizam je u statistički značajnoj korelaciji s neadaptivnim perfekcionizmom i urednosti. Optimizam je s neadaptivnim perfekcionizmom povezan snažnije, ali i negativno ( $r = -,518$ ;  $p < ,001$ ). Povezanost optimizma i urednosti je u odnosu na neadaptivni perfekcionizam slabija, ali i pozitivna ( $r = ,216$ ;  $p = ,008$ ). Što studenti/ce imaju više izražen adaptivni perfekcionizam to su manje optimistični. Također što imaju više izraženu urednost to su optimističniji.

Urednost je s ostalim tipovima perfekcionizma isto tako povezana. Negativno je povezana s neadaptivnim perfekcionizmom ( $r = -,225$ ;  $p = ,006$ ), a pozitivno s adaptivnim perfekcionizmom ( $r = ,446$ ;  $p < ,001$ ). Povezanosti između adaptivnog perfekcionizma i neadaptivnog perfekcionizma ( $r = ,021$ ;  $p = ,805$ ) te optimizma ( $r = ,130$ ;  $p = ,116$ ) nisu se pokazale statistički značajnima.

Tablica 2. Pearsonovi koeficijenti korelacije između ispitivanih varijabli

	1	2	3	4
1. Neadaptivni perfekcionizam	-	,021	-,225**	-,518***
2. Adaptivni perfekcionizam		-	,446***	,130
3. Urednost			-	,216**
4. Optimizam				-

Legenda: \*  $p < ,05$ , \*\*  $p < ,01$ , \*\*\*  $p < ,001$

U tablici 3. prikazani su rezultati višestruke linearne regresijske analize. Višestruka linearna regresijska analiza je provedena sa svrhom utvrđivanja u kojoj mjeri pojedini tipovi perfekcionizma pridonose optimizmu. Neadaptivni perfekcionizam, adaptivni perfekcionizam te urednost su predstavljali prediktorske varijable, a optimizam je predstavljao kriterijsku varijablu.

Dobiveni model predstavlja statistički značajno poboljšanje predikcije u odnosu na bazni model bez uključenih prediktora ( $F(3, 140) = 20,505; p < ,001$ ). Tipovima perfekcionizma je objašnjeno 30,5% varijance rezultata optimizma ( $R^2 = ,305$ ). S obzirom na to da su psihološki konstrukti pod utjecajem mnogih faktora, 30,5% objašnjene varijance pomoću tri prediktora predstavljaju veliku količinu objašnjene varijance.

Neadaptivni perfekcionizam jedini je statistički značajan prediktor optimizma u provedenoj regresijskoj analizi ( $\beta = -0,525; p < ,001$ ). Statistički značajna povezanost varijable urednosti s optimizmom, izražena kroz Pearsonov koeficijent korelacije ( $r = ,216; p = ,008$ ), nije se pojavila u regresijskoj analizi u obliku statistički značajnog prediktora ( $\beta = 0,023; p = ,001$ ). To upućuje da su informacije o optimizmu koje nam otkriva varijabla urednosti već sadržane u informacijama koje nam otkriva neadaptivni perfekcionizam, te da nakon uključivanja neadaptivnog perfekcionizma u model, dodavanjem urednog perfekcionizma ne poboljšavamo prediktivnu moć regresije.

Tablica 3. Rezultati višestruke regresijske analize s optimizmom kao kriterijskom varijablom

Varijabla	B	SE	$\beta$	t	p
Neadaptivni perfekcionizam	-0,272	0,038	-0,525	-7,212	<,001
Adaptivni perfekcionizam	0,080	0,053	0,119	1,501	,136
Urednost	0,023	0,040	0,047	0,574	,567
F (3, 140) = 20,505, p < ,001; R = ,553; R <sup>2</sup> = ,305					

*Legenda:* B - nestandardizirani koeficijenti, SE – standardna pogreška koeficijenata,  $\beta$  – standardizirani beta koeficijenti, t – iznos t-testa, p – statistička značajnost koeficijenta, F – F-omjer sa stupnjevima slobode u zagradi, R – koeficijent multiple korelacije, R<sup>2</sup> – objašnjena varijanca.

Ovi rezultati djelomično su potvrdili prvu hipotezu. Naime, optimizam je negativno povezan s neadaptivnim perfekcionizmom. Što je neadaptivni perfekcionizam izraženiji to su studenti/ce manje optimistični. Moguće je da neadaptivni perfekcionista zbog postavljanja nerealno visokih očekivanja češće doživljavaju razočaranja i neuspjehe pa zbog toga kroz život postaju manje optimistični. Isto tako je moguće da zbog svoje pretjerane samokritičnosti i straha od negativnih evaluacija u manjoj mjeri očekuju da će im se u životu dogoditi dobre stvari. Ovo je u skladu s dosadašnjim istraživanjima koja također pokazuju negativnu povezanost neadaptivnog perfekcionizma i optimizma (Burns i Fedewa, 2005).

### **Razlike između mladih i starijih studenata**

T-testom (tablica 4) su provjerene statističke značajnosti razlika između studenata nižih i viših godina po tipovima perfekcionizma te optimizmu. Nisu pronađene statistički značajne razlike u adaptivnom perfekcionizmu tako da se može zaključiti kako studenti nižih godina studija imaju podjednako izražen adaptivni perfekcionizam kao što je i kod studenata viših godina. Za razliku od toga studenti viših godina imaju manje izražen neadaptivni perfekcionizam, veću urednost i veći optimizam.

Tablica 4. Razlika između starijih i mlađih studenata

Varijabla	Podskupin a	Deskriptivni podaci			t-test		
		n	M	SD	t	df	p
Neadaptivni perfekcionizam	1. do 3.	78	3,17	3,17	2,186	146	,030
	4. do 6.	70	2,69	1,31			
Adaptivni perfekcionizam	1. do 3.	77	5,09	0,98	-1,753	146	,085
	4. do 6.	71	5,39	1,12			
Urednost	1. do 3.	78	5,07	1,54	-2,409	149	,017
	4. do 6.	73	5,63	1,28			
Optimizam	1. do 3.	79	3,52	0,75	-2,447	149	,016
	4. do 6.	72	3,79	0,63			

Legenda: n – veličina podskupine, M – aritmetička sredina, SD – standardna devijacija, t – iznos t-testa, df – stupnjevi slobode, p – statistička značajnost.

Može se pretpostaviti da stariji studenti imaju manji neadaptivni perfekcionizam zato što su neki studenti koji su bili izraziti neadaptivni perfekcionista napustili studij jer zbog prevelike anksioznosti i straha od negativne evaluacije nisu mogli podnijeti pritisak. Također je moguće da su studenti kroz iskustvo studiranja smanjili svoje nerealne standarde i visoka očekivanja, kao i naučili se nositi sa anksioznošću i strahom od vrednovanja na ispitima i drugim akademskim situacijama.

Kad je u pitanju urednost stariji studenti su uredniji. Moguće je da je to dijelom posljedica studiranja, tj. zbog zahtjeva na fakultetu morali su donekle razviti tu svoju osobinu kako bi uspješno studirali, a također je moguće da su oni sa nižim rezultatima napustili studij. Stariji studenti su također i optimističniji što može biti posljedica iskustva studiranja jer su shvatili da ulaganjem truda mogu ostvariti uspjeh.

Osnovni cilj ovog istraživanja bio je istražiti povezanost perfekcionizma s optimizmom i pesimizmom kod studenata. Istraživanje, odnosno analiza rezultata

obuhvaćala je tri promatrane varijable u odnosu na optimizam. Tri varijable koje su se promatrale bile su adaptivni perfekcionizam, neadaptivni perfekcionizam te urednost. Dobivenim rezultatima djelomično su se potvrdile neke pretpostavke postavljene prije samog istraživanja. Utvrđeno je kako adaptivni perfekcionizam nije pozitivno povezan s optimizmom, dok je neadaptivni perfekcionizam negativno povezan s optimizmom.

Generalno gledajući, time su dobiveni nalazi u određenoj mjeri potvrdili postojanje dvoprocenog modela koji se temelji na razlikovanju perfekcionizma kao pozitivnog i negativnog. Negativni perfekcionisti često će svoje ponašanje manifestirati kroz negativne ishode aktivnosti, a pozitivni perfekcionisti pozitivan stav prema životu. U ovom istraživanju posebno se osvrtao na povezanost perfekcionizma s optimizmom/pesimizmom kod promatrane ciljne skupine koju čine studenti. Utvrđeno kako su stariji studenti optimističniji u svojim akademskim obvezama što možemo pripisati njihovom dosadašnjem iskustvu, a samim time i učenju na prethodnim greškama koje su činili dolaskom na studij. Time se pretpostavlja kako su stekli iskustva, ali i naviku da ne treba postavljati prevelike i nedostižne ciljeve koje će negativno utjecati na njihov daljnji život, djelovanje i psihičko zdravlje. Tako se kod starijih studenata optimističan stav povezuje s adaptivnim perfekcionizmom dok se kod mlađih studenata javlja neadaptivni perfekcionizam i manja, negativnija razina optimizma.

Osim toga važno je posebno napomenuti kako dobiveni rezultati istraživanja ukazuju na potrebu sagledavanja šire perspektive u pogledu na perfekcionizam i optimizam. Optimističan stil u provođenju aktivnosti i općenitom djelovanju ima značajne vrijednosti za akademski uspjeh. Optimistične osobe će neuspjeh, u vidu loših rezultata u pojedinim akademskim obvezama, doživljavati kao nešto promjenjivo s vremenom. Takve situacije tumače kao nešto što nema veze s njihovim osobnim karakteristikama i da neće imati utjecaja na više aspekata njihova života. Kod pesimista se javlja suprotno, odnosno pripisivat će neuspjeh svojim karakteristikama kao što to čine i neadaptivni perfekcionisti. Za njih je neuspjeh trajan, odražava se na aspekte njihova života te smatraju kako je to jedini ishod njihova rada bez mogućnosti za promjenom. Osim razvoja pesimizma kod takvih će



se pojedinaца javiti i druge posljedice kao što je bespomoćnost, gubitak kontrole nad određenim situacijama, depresivnost, strah, anksioznost. Da bi se dodatno potvrdili ovakvi rezultati provedenog istraživanja trebalo bi uključiti više promatranih varijabli kao što je okolina u kojoj studenti trenutno žive, osobine ličnosti, način življenja, utjecaj vršnjaka, kulture, samostalnost prilikom studiranja i sl. Tako bi preporuka za buduća istraživanja bila u pogledu proširivanja slike o optimistima i pesimistima unutar studentske populacije te njihove povezanosti s perfekcionizmom.

### **Ograničenja istraživanja**

Ovo istraživanje ima određena ograničenja koja treba uzeti u obzir. Kao prvo radi se o korelacijskom istraživanju u kojem se ne može odrediti što je uzrok, a što posljedica. Moguće je da je perfekcionizam uzrok optimizma, ali je moguće i da bude obratno.

Jedan od ključnih metodoloških nedostataka temelji se na samoprocjeni pojedinca. Iako su u uputama navedeni zahtjevi za što iskrenijim odgovorima te samoj anonimnosti rezultata često će se ispitanici voditi onim odgovorima za koje oni smatraju kako su društveno prihvatljivi i da bi u skladu s tim trebali odgovoriti. Do takvih situacija dolazi jer se nekolicina ljudi često pogrešno procjenjuje, ali prevlada i želja za socijalno poželjnim odgovorima koji im daju na važnosti i osjećaju prihvaćanja bez obzira što se radi o anonimnom prikupljanju podataka.

Nadalje, drugi problemi mogu biti vidljivi u odabranom promatranom uzorku. U ovom istraživanju obuhvaćeno je više fakulteta, ali na dosta malom uzorku od 151 studenta. Takvo istraživanje bi se moglo provesti na većoj ciljnoj skupini radi potpunijih i točnijih rezultata. Isto tako može se provesti istraživanje na jednakom broju mlađih i starijih studenata kako bi se napravila bolja usporedba između njih. U obzir treba uzeti i da je istraživanje provedeno u trećem mjesecu kada studenti nisu bili izloženi prevelikom stresu, ispitima ili nekim drugim akademskim zahtjevima. Velika vjerojatnost je da bi rezultati bili drugačiji da se istraživanje provelo za vrijeme ispitnih rokova kada su studenti pod najvećim pritiskom.

Uzorak ovog istraživanja je prigodan, ali kao jedno od ograničenja ovog istraživanja može se istaknuti što je provedeno na populaciji koja obuhvaća samo studente. Studenti posjeduju visoke ciljeve i želju za njihovim ostvarenjem jer su motivirani činjenicom da će ih fakultetsko obrazovanje dovesti do posla pa u skladu s time i odgovaraju te se dobiveni rezultati ne mogu uzeti u obzir za opću populaciju. U budućim istraživanjima bilo bi poželjno prikupiti podatke o drugim dobnim i obrazovnim skupinama te dobivene rezultate usporediti.

## 7. ZAKLJUČAK

1. Jedini prediktor optimizma bio je neadaptivni perfekcionizam. Što je veći stupanj neadaptivnog perfekcionizma to su studenti/ce manje optimistični što je u skladu s prvom hipotezom (H1.1.). Adaptivni perfekcionizam nije se pokazao povezanim sa optimizmom što nije bilo u skladu s postavljenom hipotezom (H1.2). Urednost također nije bila značajan prediktor optimizma što je u skladu s očekivanjima (H1.3).
2. Stariji studenti imali su značajno manji neadaptivni perfekcionizam, veći optimizam i veću urednost čime su potvrđene hipoteze H2.2, H2.3. i H2.4. Nije bilo razlika u adaptivnom perfekcionizmu čime nije potvrđena hipoteza H2.1.

## 8. LITERATURA

1. Antony, M.M., i Swinson, R.P. (1998). *When perfect isn't good enough: Strategies for coping with perfectionism*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
2. Bergman, A., Nyland, J., i Burns, L. (2007). Correlates with perfectionism and the utility of a dual process model. *Personality and Individual Differences*, 43, 389–399.
3. Black, J., i Reynolds, W. M. (2013). Examining the relationship of perfectionism, depression, and optimism: Testing for mediation and moderation. *Personality and Individual Differences*, 54, 426–431.
4. Carver, C. S., Scheier, M. F. i Segerstrom, S. C. (2010.). Optimism. *Clinical Psychology Review*, 30, 879-889.
5. Chang, E. C. (1998.). *Distinguishing between optimism and pessimism: A second look at the "optimism-neuroticism hypothesis."* U R. R. Hoffman, M. F. Sherrick, i J. S. Warm (ur.), *Viewing psychology as a whole: The integrative science of William N. Dember* (str. 415-432). Washington, DC: American Psychological Association.
6. Curran, T., i Hill, A. P. (2019). Perfectionism is increasing over time: A meta-analysis of birth cohort differences from 1989 to 2016. *Psychological Bulletin*, 145(4), 410-429.
7. Dolenc, D. (2010). *Model financiranja visokog obrazovanja u Hrvatskoj*. Zagreb: Institut za razvoj obrazovanja.
8. Dweck, C. S. i Leggett, E. L. (1988.). A social-cognitive approach to motivation and personality. *Psychological Review*, 95, 1-18.
9. Enns, M.W. i Cox, B.J. (2002). The nature and assesment of perfectionism: A critical analysis. U: G.L. Flett i P.L. Hewitt (Ur.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (str. 33-62). Washington, DC: APA.

10. Flett, G.L. i Hewitt, P.L. (2002). *Perfectionism. Theory, Research and Treatment*. Washington DC: APA.
11. Flett, G. L., Hewitt, P. L. i Singer, A. (1995.). Perfectionism and parental authority styles. *Individual Psychology*, 51(1), 50-60.
12. Frost, R.O., Marten, P., Lahart, C. i Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14(5), 449-468.
13. Greblo, Z. (2012.). Što se skriva iza pojma “perfekcionizam”? Povijest proučavanja i pregled različitih konceptualizacija perfekcionizma. *Psihologijske teme*, 21(1), 195-212.
14. Hamachek, D.E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology*, 15, 27-33.
15. Hamilton, T.K. i Schweitzer, R. D. (2000.). The cost of being perfect: Perfectionism and suicide ideation in university students. *The Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 34(5), 829-35.
16. Hewitt, P.L. i Flett, G.L. (1991). Perfectionism in the self and social context: Conceptualization, assessment and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(3), 456-470.
17. Kolić-Vehovec, S. i Rončević, B. (2003.). Perfekcionizam, ispitna anksioznost i akademsko samopoimanje darovitih gimnazijalaca. *Društvena istraživanja*, 12(5), 679-702.
18. Orejudo S., Puyuelo M., Fernández-Turrado T. i Ramos T. (2012). Optimism in adolescence: A cross-sectional study of the influence of family and peer group variables on junior high school students. *Personality and Individual Differences*, 52, 812–817.

19. Perez-Bouchard, L., Johnson, J. L. i Ahrens, A. H. (1993). Attributional style in children of substance abusers. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 19(4), 475-489.
20. Peterson, C. i Barrett, L. C. (1987). Explanatory style and academic performance among university freshman. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(3), 603-607.
21. Peterson, C. i Steen, T. A. (2001). Optimistic Explanatory Style. U: Syder, C. R., Lopez, S. J. (ur.) *Handbook of Positive Psychology*, Oxford University Press.
22. Pintrich, P. R. i Schunk, D. H. (1996.). *Motivation in Education: Theory, research and application*. Englewood, NJ: Prentice Hall.
23. Rice, K. G., Lopez, F. G. i Vergara, D. (2005.). Parental/social influences on perfectionism and adult attachment orientations. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(4), 580-605.
24. Rijavec, M., Miljković, D. i Brdar, I. (2008). *Pozitivna psihologija: znanstveno istraživanje ljudskih snaga i sreće*. Zagreb: IEP.
25. Scheier, M.F. i Carver, C.S. (1993). On the power of positive thinking: The benefits of being optimistic. *Current directions in psychological science*, 2 (1), 26-30.
26. Scheier, M. F. i Carver, C. S. (1985). Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4(3), 219-247.
27. Scheier, M. F., Weintraub, J.K. i Carver, C. S. (1986.). Coping with stress: Divergent strategies of optimists and pessimists. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1257-1264.

28. Schulman, P. (1995). *Explanatory Style and Achievement in School and Work*. U G.M. Buchanan, Seligman, M. E. P. (ur.) *Explanatory Style*, 159-171 . New York: Routledge.
29. Schulman, P., Keith, D. i Seligman, M. E. (1993). Is optimism heritable? A study of twins. *Behaviour Research and Therapy*, 31(6), 569-574.
30. Seligman, M. E. P. (1991.). *Learned optimism*. New York: Knopf.
31. Seligman, M. E. P. (2002). Positive Psychology, Positive Prevention, Positive Therapy. U C. R. Snyder ,S. J. Lopez (ur.) *Handbook of Positive Psychology*, 3-9. New York: Oxford University Press.
32. Seligman, M. E. P. (2006). *Naučeni optimizam*. Zagreb: IEP.
33. Shafran, R. i Mansell, W. (2001). Perfectionism and psychopathology: A review of research and treatment. *Clinical Psychology Review*, 21(6), 879-906.
34. Slade, P.D. i Owens, R.G. (1998). A dual process model of perfectionism based on reinforcement theory. *Behavior Modification*, 22(3), 372-390.
35. Stoeber, J. i Childs, J. H. (2011.). Perfectionism. U: R. J. R. Levesque (ur.). *Encyclopedia of adolescence* (Vol. 4, str. 2053-2059). New York: Springer.
36. Stoeber, J. i Otto, K. (2006). Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and Social Psychology Review*, 10(4), 295-319.

## 9. PRILOZI

### PRILOG 1.

#### UPITNIK ISPITIVANJA NEKIH OSOBINA LIČNOSTI I PONAŠANJA KOD STUDENATA

Poštovani studenti/ce!

Zamolila bih Vas da sudjelujete u istraživanju koje provodim u sklopu diplomskog rada na Učiteljskom fakultetu Sveučilišta u Zagrebu pod mentorstvom prof. dr. sc. Majde Rijavec. Istraživanje se provodi s ciljem ispitivanja nekih osobina ličnosti i ponašanja studentica i studenata.

Istraživanje je dobrovoljno, u potpunosti anonimno i možete u svakom trenutku odustati. Prikupljeni podaci će se analizirati na grupnoj razini i koristiti isključivo u znanstvene svrhe. Nema točnih i netočnih odgovora. Molim Vas da budete što iskreniji/e u svojim odgovorima. Ukoliko imate dodatnih upita vezanih za istraživanje možete se javiti na navedeni mail: josipa.kozul225@gmail.com

Hvala Vam na sudjelovanju!

Spol (zaokruži): M

Ž

Godina studija: \_\_\_\_\_

Znanstveno područje kojem pripada Vaš fakultet:

- Prirodne znanosti
- Medicinske znanosti
- Poljoprivredne znanosti
- Tehničke znanosti i tehnologija
- Umjetničke znanosti
- Humanističke znanosti
- Društvene znanosti



1. Sljedeće 23 tvrdnje se odnose na neka vaša ponašanja i stavove. Zaokružite broj ovisno o tome u kojoj se mjeri slažete s navedenom tvrdnjom.

**1 - uopće se ne slažem**

**5 - djelomično se slažem**

**2 - uglavnom se slažem**

**6 - uglavnom se slažem**

**3 - djelomično se ne slažem**

**7 - posve se slažem**

**4 - niti se slažem niti ne slažem**

<b>1.</b>	Često se uzrujavam jer ne uspijevam ostvariti svoje ciljeve.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
<b>2.</b>	Meni ni moj najbolji uradak nikada nije dovoljno dobar.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
<b>3.</b>	Rijetko ostvarujem svoja visoka očekivanja.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
<b>4.</b>	I kada dajem sve od sebe to mi se nikada ne čini dovoljnim.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
<b>5.</b>	Nikad nisam zadovoljan/na svojim postignućem.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
<b>6.</b>	Često se brinem da se neću moći mjeriti vlastitim očekivanjima.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
<b>7.</b>	Moj uradak rijetko dostiže moja očekivanja.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
<b>8.</b>	Nisam zadovoljan/na čak i kad znam da sam dao/la sve od sebe.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
<b>9.</b>	Rijetko sam u stanju dostići svoje visoke kriterije.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
<b>10.</b>	Jedva da sam ikad zadovoljan/na svojim uradcima.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
<b>11.</b>	Rijetko osjećam da je ono što sam napravio/la dobro.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>

<b>12.</b>	Često sam razočaran/na nakon nekog posla jer osjećam da sam to mogao/la bolje napraviti.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
<b>13.</b>	Uvijek za svoj uradak u studiju postavljam visoke kriterije.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
<b>14.</b>	Ako ne očekuješ mnogo od sebe, nikada nećeš uspjeti.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
<b>15.</b>	Imam visoka očekivanja za sebe.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
<b>16.</b>	Postavljam si visoke kriterije.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
<b>17.</b>	Očekujem najbolje od sebe.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
<b>18.</b>	Trudim se dati sve od sebe u svemu što radim.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
<b>19.</b>	Imam izraženu težnju k savršenstvu.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
<b>20.</b>	Ja sam osoba koja voli red.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
<b>21.</b>	Urednost mi je važna.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
<b>22.</b>	Mislim da stvari uvijek treba pospremiti na svoje mjesto.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
<b>23.</b>	Volim biti uvijek organiziran/na i pridržavati se reda.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>

2. Slijedi 6 tvrdnji koje se odnose na neka vaša razmišljanja o životu. Zaokružite broj ovisno o tome u kojoj se mjeri slažete s pojedinom tvrdnjom.

**1 - uopće se ne slažem**

**2 - ne slažem se**

**3 - nisam siguran**

**4 - slažem se**

**5 - u potpunosti se slažem**

<b>1.</b>	U nesigurnim vremenima obično očekujem najbolje.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>2.</b>	Ako nešto u mom životu može krenuti krivo onda će se to i dogoditi.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>3.</b>	Kad je u pitanju moja budućnost uvijek sam optimističan/a.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>4.</b>	Gotovo nikad ne očekujem da će se stvari odvijati onako kako ja želim.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>5.</b>	Rijetko računam na to da će mi se u životu dogoditi dobre stvari.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>6.</b>	Sve u svemu, očekujem da će mi se dogoditi više dobrih nego loših stvari.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>

## Izjava o samostalnoj izradi rada

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU  
UČITELJSKI FAKULTET  
ODSJEK ZA UČITELJSKE STUDIJE

IME I PREZIME STUDENTICE: Josipa Kožul

### IZJAVA O SAMOSTALNOJ IZRADI RADA

Izjavljujem da sam diplomski rad pod nazivom Povezanost perfekcionizma s optimizmom i pesimizmom kod studenata izradila samostalno.

Svi dijelovi rada, nalazi ili ideje koje su u radu citirane ili se temelje na drugim izvorima, bilo da su u pitanju knjige, znanstveni ili stručni članci, Internet stranice, zakoni i sl. u radu su jasno označeni kao takvi te adekvatno navedeni u popisu literature.

U Zagrebu, \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

(Potpis studenta)