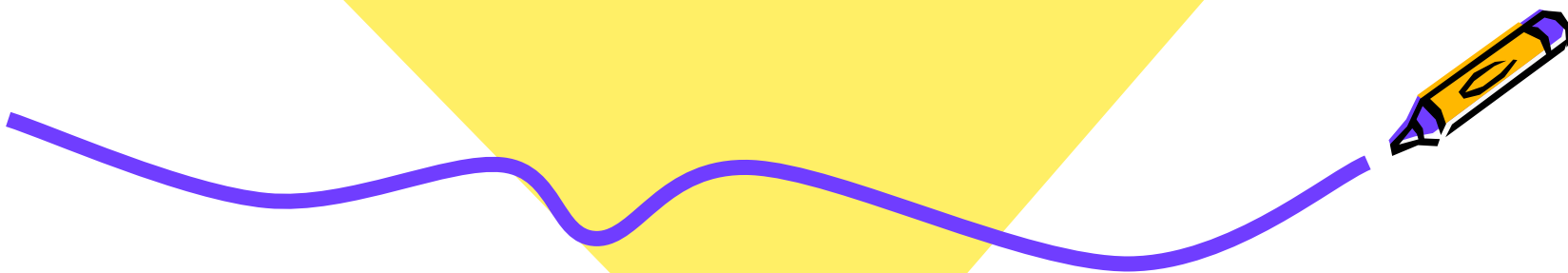


RAZVOJ PERFEKCIONIZMA



PERFEKCIONIZAM:



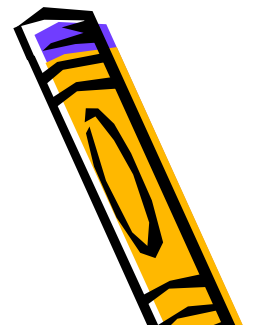
- ✓ "Perfekcionizam je težnja za nepogrešivošću a perfekcionista su osobe koje žele biti savršene u svim područjima života"

MITOVI:

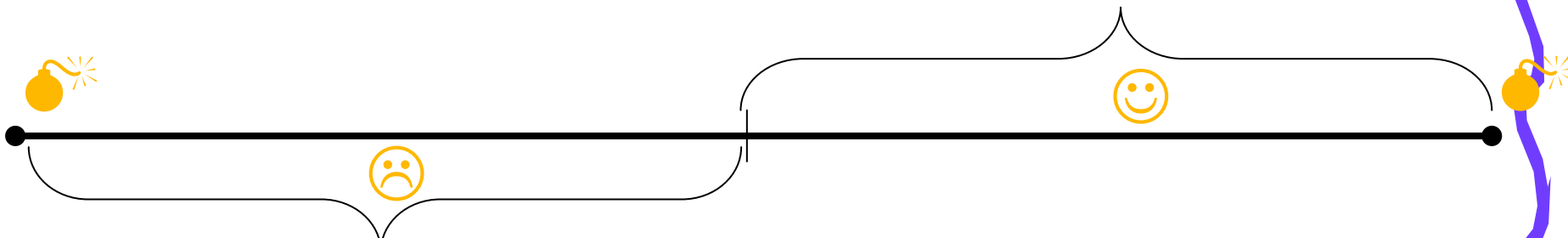
- ✓ Perfekcionizam je isključivo negativan
- ✓ Perfekcionizam = izvrsnost
- ✓ Perfekcionista su uspješni



PERFEKCIONIZAM:



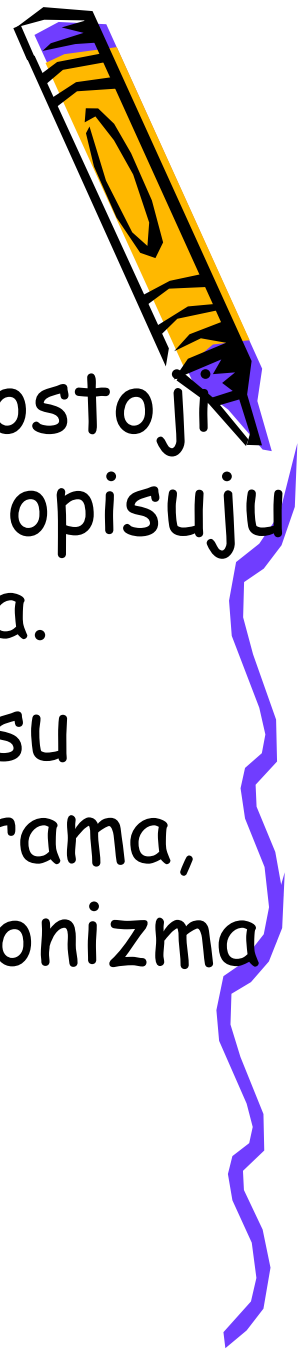
- Visoki, ali realni standardi
- Želja za uspjehom
- Pogreške su prihvatljive



- Nerealno visoki standardi
- Strah od neuspjeha
- Visoka samokritičnost
- Pogreške su neprihvatljive



RAZVOJ PERFEKCIONIZMA:



- ✓ i u području razvoja perfekcionizma postoji veći broj teorijskih pretpostavki koje opisuju način na koji se perfekcionizam razvija.
- ✓ Nažalost te teorijske pretpostavke nisu praćene sustavnim empirijskim provjerama, pa je stoga područje razvoja perfekcionizma još uvijek na samim počecima



RODITELJI:



- ✓ razlikujemo četiri modela koja pretpostavljaju različita roditeljska ponašanja kao poticaj za razvoj perfekcionizma: model socijalnih očekivanja, model socijalnog učenja, model socijalne reakcije i model izražene anksioznosti

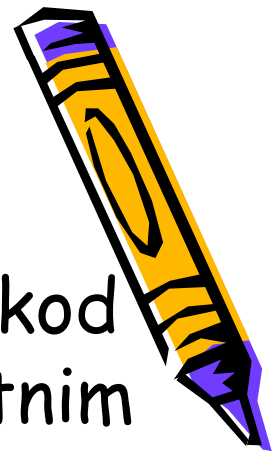




Model socijalnih očekivanja

- ✓ djeca uče da roditeljsko odobravanje mogu dobiti samo ako budu savršena. Kad dijete nije sposobno ispuniti roditeljska očekivanja, dolazi do razvoja kroničnog osjećaja bespomoćnosti i beznađa i dijete razvija kondicionalan osjećaj samopoštovanja
- ✓ *"Vrijedim samo ukoliko ispunim roditeljska očekivanja"*
- ✓ problematična može biti i druga krajnost: kada roditelji nemaju nikakva očekivanja i ne daju djecu nikakve smjernice.





Model socijalne reakcije

- ✓ pretpostavlja da se perfekcionizam razvija kod djece koja su bila izložena nepovoljnim životnim događajima (tjelesno i psihičko zlostavljanje, roditeljska okolina bez izražavanja ljubavi ili stalno poticanje krivnje i srama).
- ✓ Dijete može razviti perfekcionizam kao način suočavanja s takvim životnim okolnostima - i tada je to pokušaj izbjegavanja budućeg zlostavljanja i izloženosti ponižavanju
- ✓ *"Ukoliko sam savršen nitko me neće povrijediti".*





- ✓ Relativno je mali broj istraživanja provjeravao model socijalne reakcije
- ✓ većina istraživanja provedena je na kliničkim uzorcima osobama s poremećajima hranjenja.
- ✓ Zlotnick i sur. (1996.) te Schaaf i McCanne (1994.) utvrdili su da osobe s poremećajima hranjenja koje imaju povijest seksualnog ili fizičkog zlostavljanja imaju izraženiji perfekcionizam od osoba bez takvog iskustva.
- ✓ Frost i sur. (1991.) dobivene nalaze potvrdili su i na nekliničkim studentskim uzorcima.



- ✓ iako postoji određeno preklapanje između modela socijalnih očekivanja i modela socijalne reakcije, potrebno ih je promatrati odvojeno
- ✓ model socijalne reakcije uključuje elemente zlostavljanja i kažnjavanja koji ne moraju nužno biti prisutni u svim obiteljima u kojima se djeci postavljaju visoka očekivanja
- ✓ model socijalnih očekivanja uključuje kontrolirajući stil roditeljskog odgoja, a model socijalne reakcije uključuje kažnjavanje i nedostatak ljubavi i topline, što je drugačiji stil roditeljskog odgoja.





Model socijalnog učenja

- ✓ počiva na pretpostavci da djeca imitiraju roditelje koji su perfekcionista. Socijalno učenje se javlja i kao razvojna tendencija djece da idealiziraju svoje roditelje i žele biti kao njihovi "savršeni" roditelji.
- ✓ Rezultati istraživanja potvrđuju da je perfekcionizam kod djece povezan s izraženošću perfekcionizma kod roditelja i iako je pretpostavka da je modeliranje važan uzrok ovakvih rezultata, potrebna su daljnja istraživanja koja bi ispitala moguću ulogu nasljeđa.





Model izražene anksioznosti

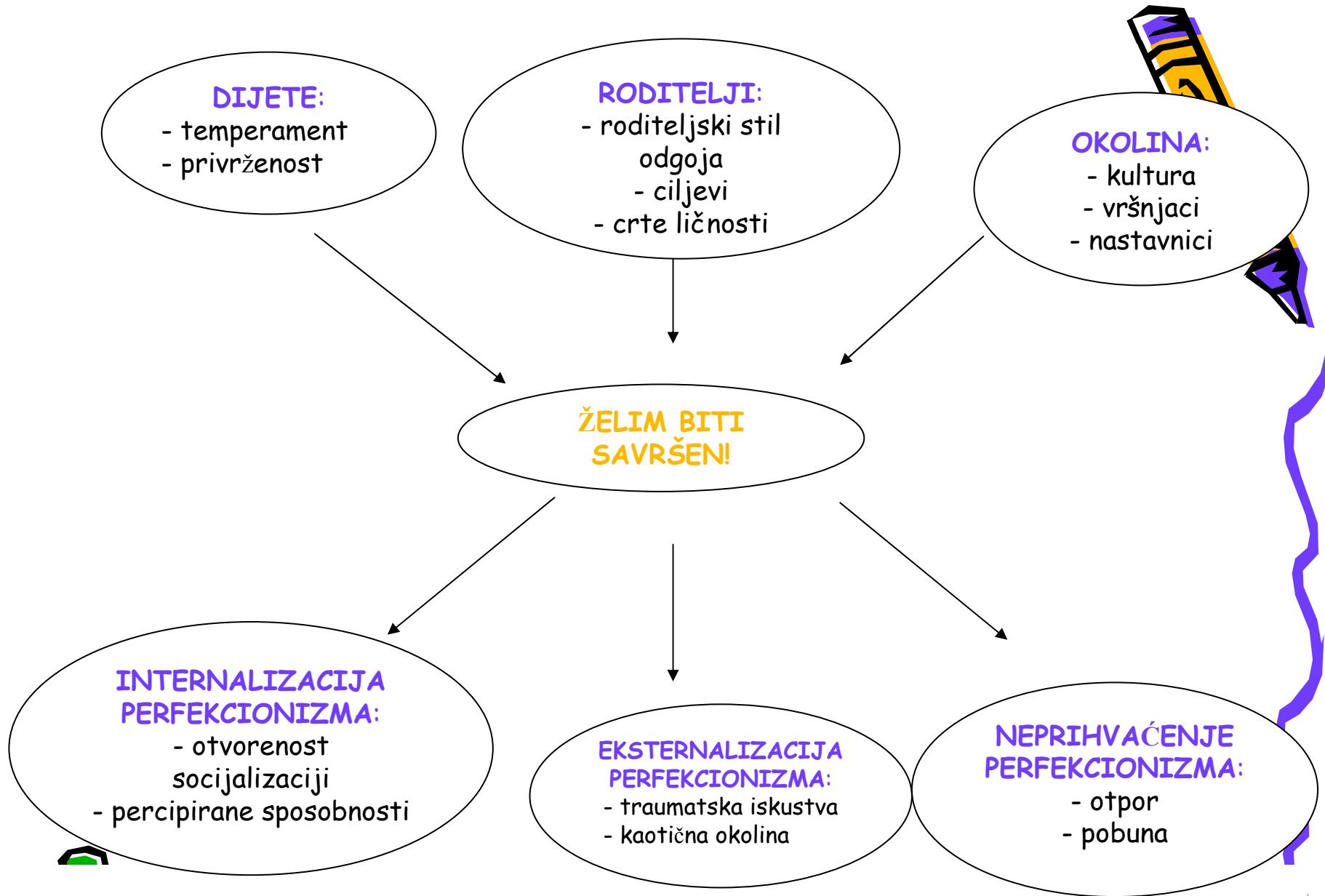
- ✓ nastao na osnovi istraživanja razvoja anksioznosti.
- ✓ pretpostavlja da perfekcionističke težnje i zabrinutost zbog pogrešaka odražavaju izloženost anksioznim roditeljima koji su usmjereni na pogreške i naglašavaju negativne posljedice pravljenja pogrešaka.





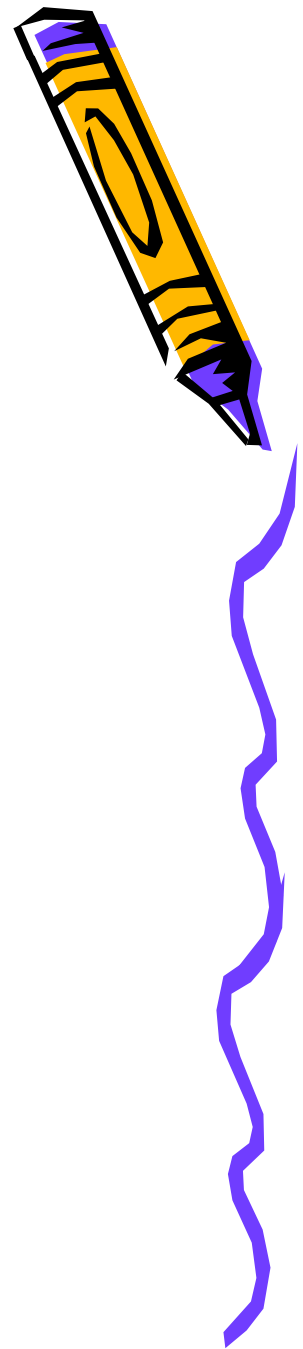
- ✓ zajedničko svim navedenim modelima je pretpostavka da su djeca izložena posebnoj roditeljskoj okolini koja kod njih potiče razvoj perfekcionizma.
- ✓ perfekcionista sami identificiraju roditelje kao glavni razlog razvoja perfekcionizma.
- ✓ međutim, ti su modeli kasnije uključeni u integrativni model perfekcionizma koji uzima u obzir veći broj različitih činitelja koji mogu dovesti do razvoja perfekcionizma:
- ✓ utjecaj vanjskih čimbenika (roditeljski utjecaj i okolinski utjecaji)
- ✓ osobnih činitelja (temperament, privrženost)
- ✓ razlike u izraženosti ovih čimbenika dovode do različito razvijenih pojedinih dimenzija perfekcionizma





 Preliminarni model razvoja perfekcionizma (prilagođeno prema Flett i sur., 2002.)

DIJETE





- ✓ Postoje djeca koja već u vrlo ranoj dobi pokazuju neke karakteristike perfekcionizma: zabrinutost zbog čistoće, urednosti te pravila i reda
- ✓ Temperament:
 - ✓ pretpostavka o povezanosti temperamenta i razvoja perfekcionizma je samo na teoretskoj razini i do sada nije bila provjeravana.
 - ✓ perfekcionista imaju temperament koji je karakteriziran jakim emocionalnošću, izrazitom upornošću i jakim anksioznošću.
- ✓ integrativni model razvoja perfekcionizma uključuje i djetetovo aktivno postavljanje ciljeva i traženje informacija o uspjehu kad se nađe u kompetitivnoj situaciji.

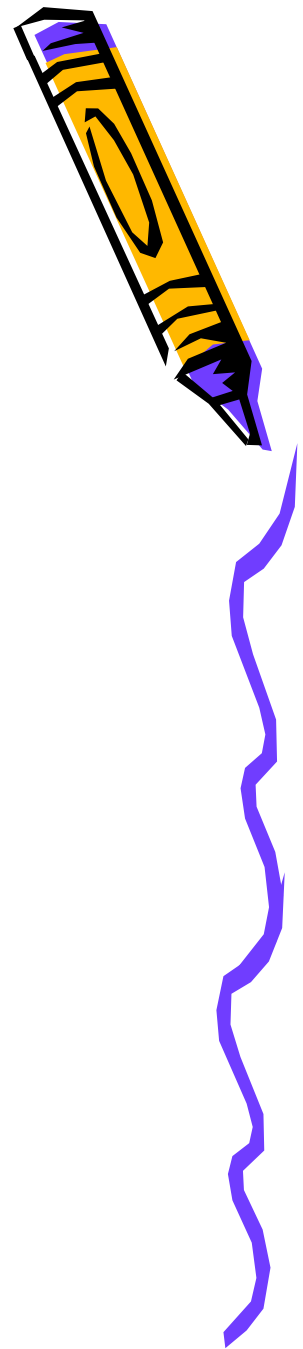


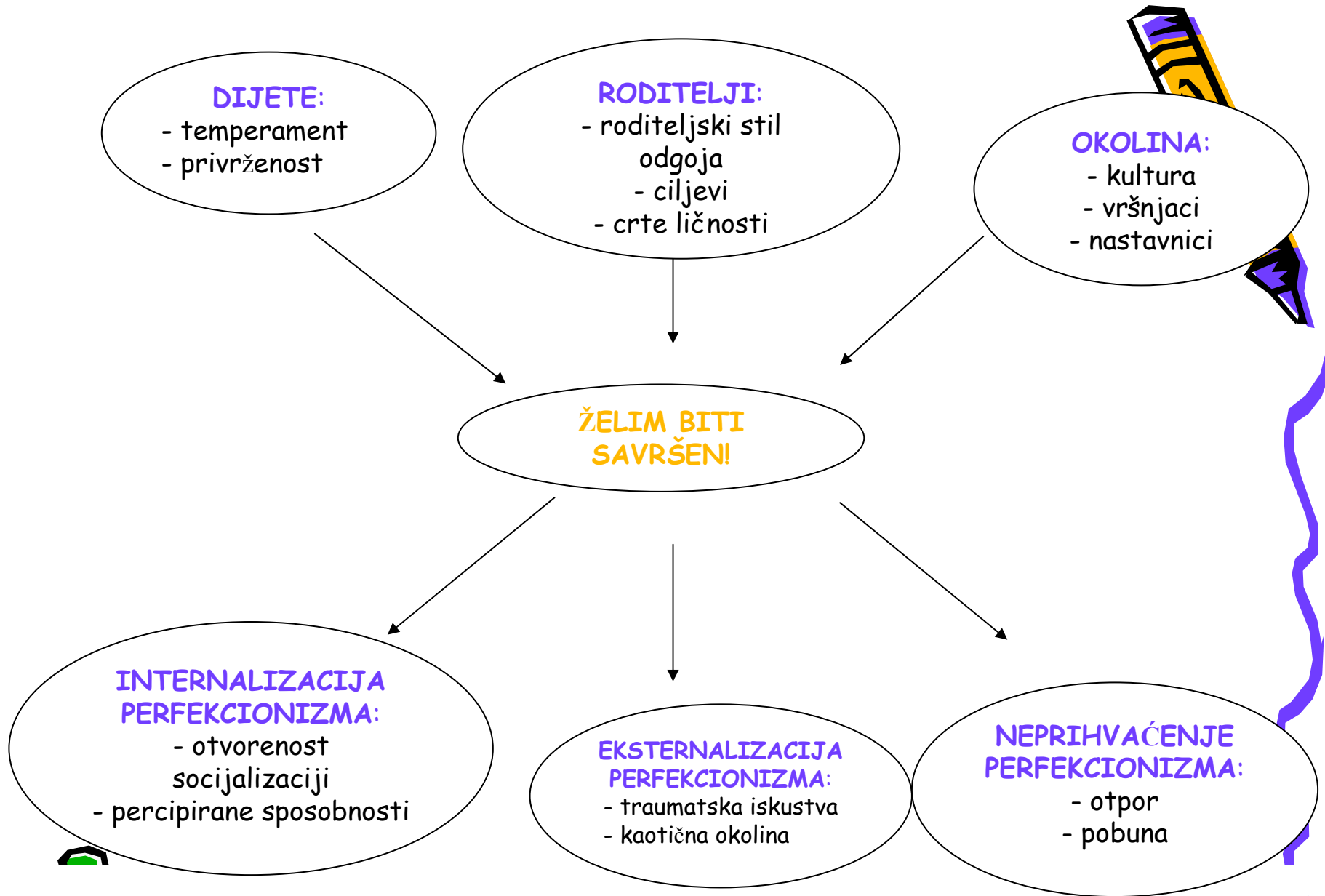


- ✓ Neke perfekcionistačke osobine koje vidimo kod odraslih bile su priutne kod njih i kad su bili mala djeca
- ✓ Kod nekih su se pojavili tek u školskoj dobi i adolescenciji
- ✓ Teško je razlučiti što su genetske predispozicije, što su naučene ponašanja a što normalna faza razvoja (između 2 i 4 godine)



RODITELJI





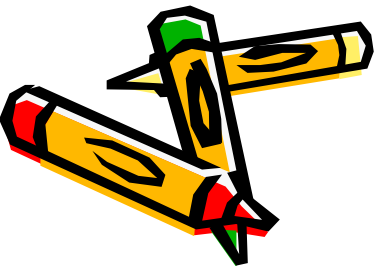
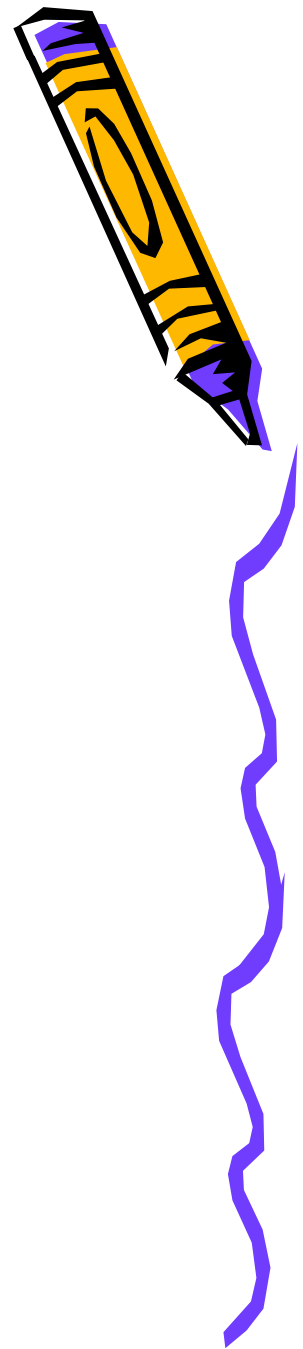
 Preliminarni model razvoja perfekcionizma (prilagođeno prema Flett i sur., 2002.)

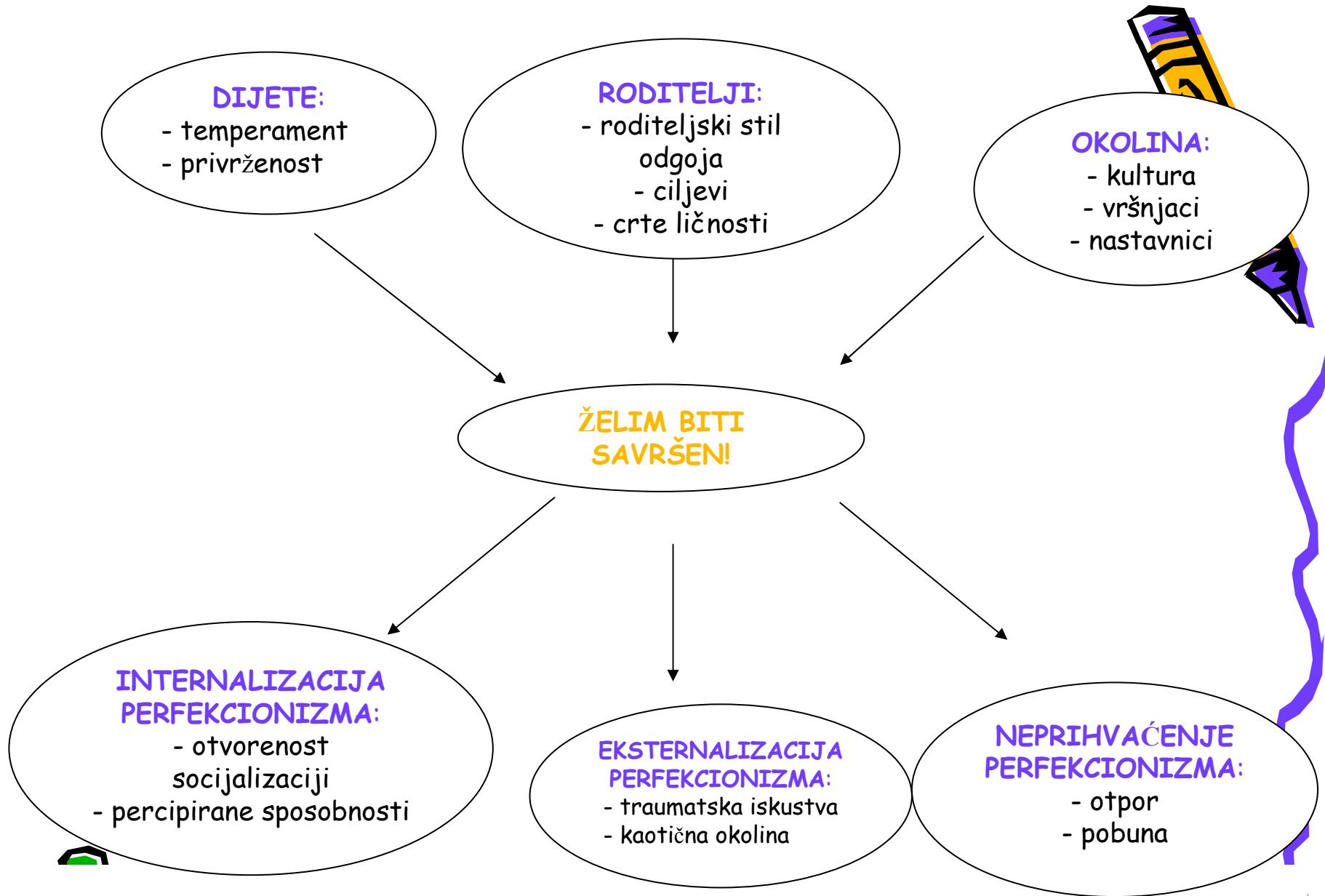


- ✓ 2 važne roditeljske dimenzije su povezane s perfekcionizmom:
 - ✓ Roditeljska očekivanja i kontrola
 - ✓ Roditeljsko prihvaćanje i toplina
- ✓ Te dimenzije mogu imati vrlo različite kombinacije i to može utjecati na razvoj različitih vrsta perfekcionizma
- ✓ Važno je razlikovati stvarne karakteristike roditelja od percipiranih (iznimno senzibilna ~~djeca~~)



OKOLINA



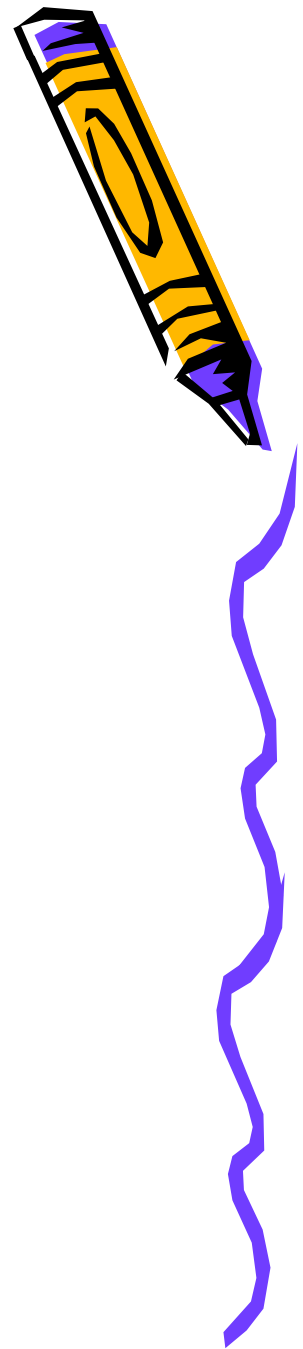


 Preliminarni model razvoja perfekcionizma (prilagođeno prema Flett i sur., 2002.)

✓ Kultura

✓ Vršnjaci

✓ Škola, nastavnici





KULTURA

✓ Medicina, vojska

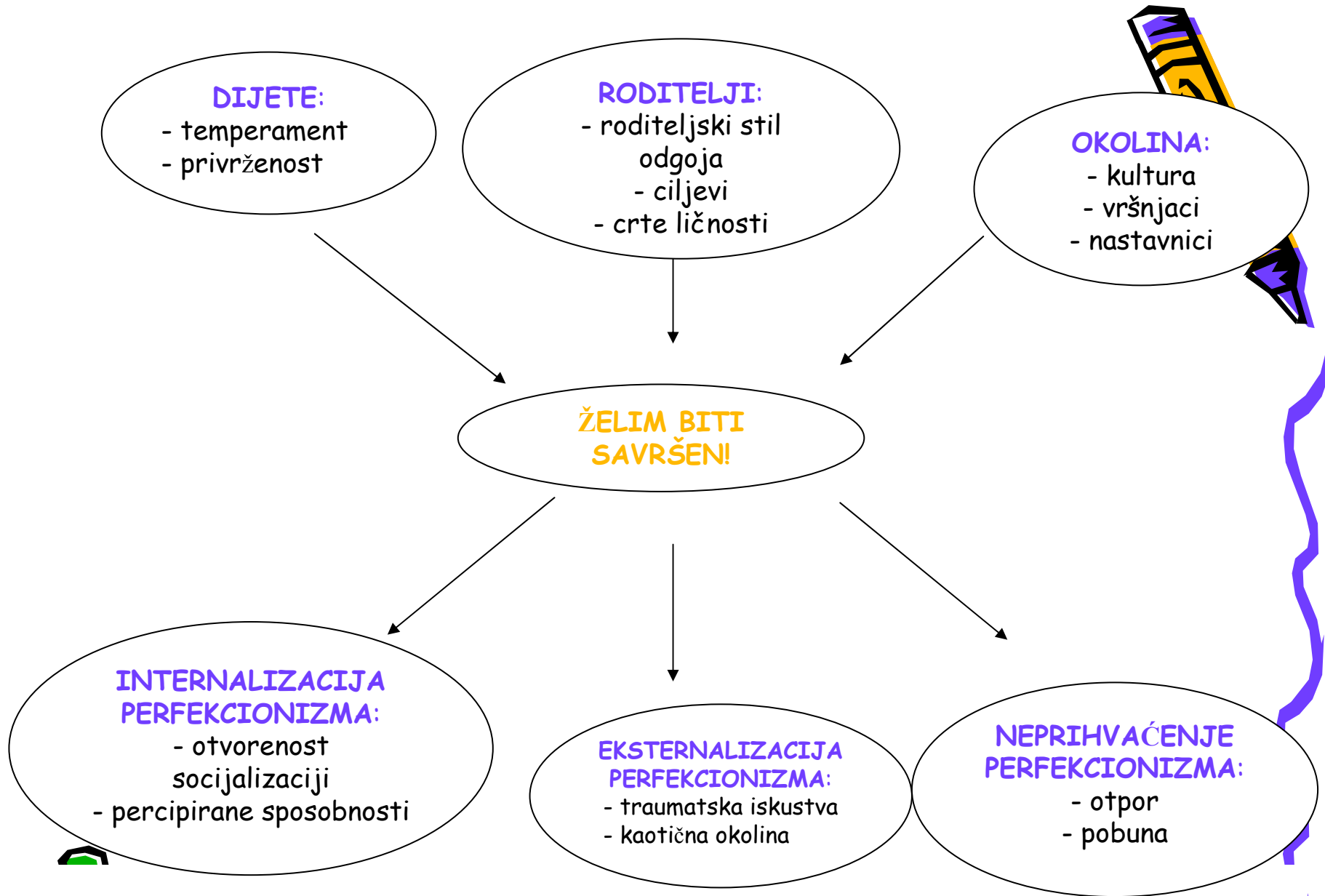
- ✓ Iznimno važno održavati standarde rada, preciznosti, izvrsnosti, čistoće
- ✓ To su 2 zanimanja gdje se ti standardi **MORAJU** održavati iznimno visokima

✓ Koje se kulture smatraju perfekcionistički orijentiranima:

- ✓ Njemačka
- ✓ Japan
- ✓ Švicarska

- ✓ Azija, Afrika, Indija - **sram**
- ✓ Sjeverna Amerika, Europa - **krivnja**





 Preliminarni model razvoja perfekcionizma (prilagođeno prema Flett i sur., 2002.)

- ✓ Osobni, roditeljski i okolinski činitelji, svaki svojim mehanizmima djelovanja stvara pritisak i očekivanje od djeteta da bude savršeno.
- ✓ Dijete na ta očekivanja može reagirati na način da ih internalizira i da perfekcionizam doživljava kao sebi svojstvenu karakteristiku ili kognitivni stil, te da zbog vlastitih očekivanja i percepcije vlastitih sposobnosti teži savršenstvu (**internalizirani perfekcionizam**).
- ✓ S druge strane, dijete, naročito u kaotičnoj i zlostavljačkoj obitelji, može težiti savršenstvu samo kako bi izbjeglo daljnja zlostavljanja ili uvelo red barem dio svoje okoline. Takva djeca ne doživljavaju perfekcionizam kao nešto njima svojstveno, već kao način suočavanja s okolinom (**eksternalizirani perfekcionizam**).
- ✓ postoje i djeca koja će na očekivanja iz okoline reagirati odbijanjem, odnosno **neprihvatanjem perfekcionizma**.



RAZVOJ PERFEKCIONIZMA:



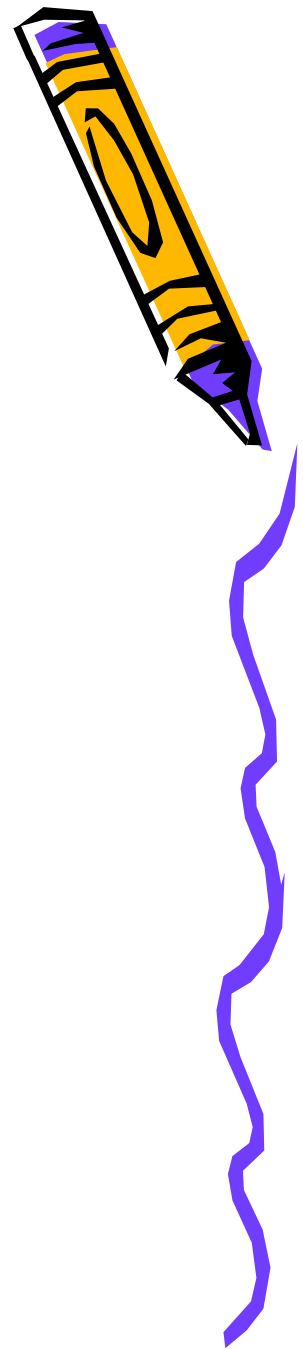
- ✓ Sve teorijske postavke polaze od podataka istraživanja o ostalim crtama ličnosti
- ✓ Na razvoj crta ličnosti (bilo koje) utječu psihološki i biološki faktori
- ✓ Iako se omjer razlikuje kod različitih osobina u prosjeku on iznosi

40:60

biološki: psihološki



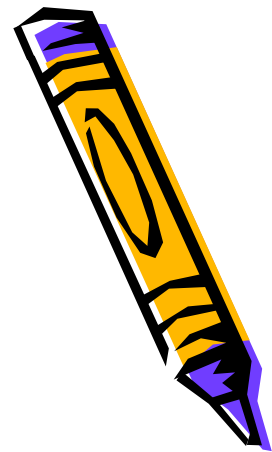
KAD SE PERFEKCIONIZAM RAZVIJA:



- ✓ Proces koji se ne zadržava samo na ranim iskustvima djeteta
- ✓ Ključna razdoblja su:
 - ✓ Rano djetinjstvo:
 - ✓ Temperament
 - ✓ Roditelji
 - ✓ Obitelj
 - ✓ Adolescencija:
 - ✓ Savjesnost
 - ✓ Kultura
 - ✓ Vršnjaci
 - ✓ Nastavnici



KAKO NASTAJE:



✓ Nasljedne karakteristike

✓ Usvojene karakteristike kroz:

- ✓ Nagrađivanje i potkrepljenje
- ✓ Kažnjavanje
- ✓ Modeliranje
- ✓ Informiranje

✓ **Roditeljski stil odgoja**

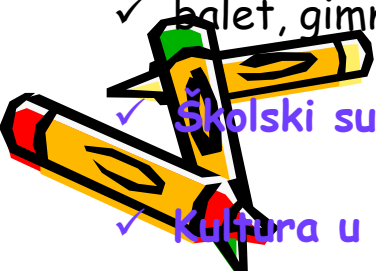
- ✓ pohvala i kazna samo za savršenstvo
- ✓ kriticizam
- ✓ modeliranje
- ✓ roditeljska ljubav uvjetovanja uspjehom

✓ **Vanškolske aktivnosti**

- ✓ balet, gimnastika, glazbena škola

✓ **Školski sustav**

✓ **Kultura u kojoj živimo**





AKO SMO TOME SVI IZLOŽENI
ZAŠTO NISMO SVI
PERFEKCIONISTI?

KOGA KRIVITI ŠTO JESMO?

