

PERFEKCIONIZMUS A VYBRANÉ ASPEKTY PARTNERSKÉHO VZŤAHU

EVA NÁBĚLKOVÁ, PETRA ĎURIŠOVÁ

V štúdiu je prezentovaný výskum realizovaný na vzorke 80 mladých dospelých zameraný na zistenie súvislostí medzi perfekcionizmom (na seba a na partnera orientovaným) a dimenziami lásky (intimita, vášeň, oddanosť), ako aj súvislostí medzi perfekcionizmom a spokojnosťou v partnerskom vzťahu. Údaje boli zbierané prostredníctvom dotazníkovej zostavy, ktorá zahŕňala dve subškály Fahrenbergovho dotazníka životnej spokojnosti (zisťujúce spokojnosť v oblasti partnerstva a sexuality), štvorfaktorovú verziu Frostovej multidimenzionálnej škály perfekcionizmu (sledujúcej perfekcionistické črty u respondenta), Sternbergovu škálu trojuholníku lásky (zisťujúcu tri dimenzie lásky) a Stoerberovu škálu diadického perfekcionizmu (zameranú na perfekcionizmus orientovaný na partnera). Perfekcionizmus orientovaný na seba vykázal negatívny korelačný vzťah so sexuálnou spokojnosťou. Perfekcionizmus orientovaný na partnera vykázal negatívny korelačný vzťah s dimenziami lásky a s partnerskou spokojnosťou.

Kľúčové slová: perfekcionizmus; partnerský vzťah; láska; sexualita; spokojnosť

Úvod

Láska nespočíva v tom, že ste našli dokonalého človeka, ale v tom, že ste sa naučili dokonale chápať nedokonalého človeka.

Perfekcionizmus môže ovplyvňovať, či už v pozitívnom alebo v negatívnom zmysle, rôzne oblasti života, nevynímajúc ani oblasť partnerských vzťahov. Väčšina ľudí si vytvára určitú predstavu o tom, aký by mal byť ich ideálny vzťah, aj ako by mal partner vyzeráť, správať sa, alebo ako by mali vyzeráť a správať sa oni sami. Pokiaľ sú tieto predstavy reálne a splniteľné, snaha o ich dosiahnutie môže viesť k pozitívnym zmenám. Niekedy však môže byť toto snaženie spojené s prehnanými požiadavkami (či už na partnera alebo na seba samých) a ako také nadobúda skôr negatívny ako pozitívny rozmer.

V rámci našej štúdie sme sa výskumne zamerali na perfekcionizmus orientovaný jednak na seba samého a jednak na svojho partnera vo vzťahu. Naším cieľom bolo zistiť potenciálnu súvislosť perfekcionizmu s dimenziami lásky prežívanej vo vzťahu, ako aj so vzťahovou a sexuálnou spokojnosťou u mladých dospelých. Štúdiou chceme prispieť k rozšíreniu teoretických, ale najmä empirických poznatkov v rámci problematiky vzťahového perfekcionizmu v našom kultúrnom kontexte.

Perfekcionizmus

Autori R. Frost et al. (1993) definovali perfekcionizmus ako stanovovanie si vysokých štandardov, ktoré sú sprevádzané priveľmi kritickým sebahodnotením. Šesťdimenzionálny model R. Frosta et al. (1993) vychádza z teoretickej analýzy perfekcionizmu a určuje štyri aspekty perfekcionizmu smerujúce priamo k Ja (*vysoké osobné štandardy, prílišné obavy z chýb, pochybnosti o kvalite výkonu, prehnaný dôraz na precíznosť, poriadok, organizovanosť*) a dva aspekty reflektujúce prežívanú prítomnosť požiadaviek rodičov na Ja (*očakávanie zo strany rodičov, kritika jednotlivca zo strany rodičov*). Perfekcionizmus sa teda týka nastavenia si príliš vysokých až nerealistických osobných štandardov výkonnosti. Perfekcionisti si stanovujú také vysoké ciele, ktoré nemôžu byť nikdy uspokojivo splnené. Väčšina teoretikov v danej oblasti práve toto opisuje ako hlavnú črtu perfekcionizmu. Vo Frostovom ponímaní sú nemenej dôležitým rozmerom perfekcionizmu prílišné obavy z chýb, pričom perfekcionista premýšľa o svojich chybách už ako o zlyhaní. Toto je črta odlišujúca perfekcionista od tých, ktorí si stanovujú vysoké štandardy jednoducho preto, že sú vysoko kompetentní. Ďalším aspektom perfekcionizmu je tendencia pochybovať o kvalite vlastného výkonu, ktorá sa zvyčajne asocjuje s váhavosťou, pochybnosťami o vlastnom výkone, či s presvedčením, že veci nie sú dosť dobré. V modeli R. Frosta sú špecifickými dimenzie týkajúce sa vnímaných, resp. zvnútornených rodičovských postojov, teda to, do akej miery sú/boli rodičia vnímaní ako všeobecne kritickí a ako majúci vysoké očakávania. Vysoké štandardy tu teda pochádzajú z detstva, kedy boli na jednotlivca kladené. Posledná dimenzia perfekcionizmu – organizovanosť – bola objavená ako niečo odlišné, no predsa súvisiace s predchádzajúcimi dimenziami. Ide o tendenciu byť disciplinovaný, pričom dôraz je kladený na poriadok, usporiadosť. Taktiež je to črta, ktorá je pre perfekcionista príznačná (Frost et al., 1993).

Aby bolo možné zachytiť multidimenzionálny charakter perfekcionizmu, vytvorili R. Frost so svojim tímom Multidimenzionálnu škálu perfekcionizmu (F-MPS). S danou škálou ďalej pracovalo viacero výskumníkov, ktorí sa pokúšali o obmenu jej pôvodných položiek alebo o zlúčenie niektorých dimenzií (Stoeber, 1998; Khawaja, Armstrong, 2005). V rámci našej štúdie sme použili verziu austrálskych autorov S. Khawaju a K. Armstronga (2005), v ktorej sa pôvodných 35 položiek Frostovej škály zredukovalo na 24 položiek sýtiacich štyri subškály (Nábělková, Filačová, 2011): *vysoké osobné štandardy, organizácia, kritika rodičov a očakávania zo strany rodičov, prílišné obavy z chýb a pochybnosti o kvalite výkonu*.

Láska a spokojnosť v partnerskom vzťahu

Partnerský vzťah možno vo všeobecnosti vymedziť ako vzťah dvoch jednotlivcov, ktorých spája určitá emocionálna väzba, záväzky, zodpovednosť a v neposlednom rade aj sexuálna príťažlivosť. O partnerskom vzťahu možno hovoriť aj ako o vzťahu dvoch ľudí, ktorí sú obojstranne a dlhodobo spojení láskou (Lacinová, Michalčáková, 2006).

V rámci nášho príspevku teda nahliadame na partnerský vzťah ako na vzťah lásky, pričom sa opierame o trojkomponentovú teóriu lásky R. Sternberga (1986; 1997). Podľa tejto teórie možno lásku chápať v zmysle troch zložiek: dôvernosť/intimita, vášeň a rozhodnutie/oddanosť. A. Aron a L. Westbay (1996) vo svojej empirickej štúdiu preukázali, že Sternbergova teória je relatívne spoľahlivá v tom, ako ľudia chápu lásku.

Komponent *dôvernost'*, teda blízkosť alebo *intimita* zahŕňa pocity vzájomného tesného spojenia s partnerom. Jeho súčasťou je aj porozumenie, či zdieľanie a odhaľovanie svojich emócií. R. Sternberg (1986) označil túto zložku lásky za vnášajúcu do vzťahu „teplú“. Dôvernosť s predlžujúcim sa vzťahom postupne rastie, ale neskôr môže aj pomaly klesať – po dlhšej dobe, kedy už takmer dokonale poznáme partnera a nemáme čo nové na ňom objavovať (Wojciszke, 1998, podľa: Kratochvíl, 2009). Komponent *vášne* sa týka najmä pudenia, resp. aktívacie spojené so zamilovanosťou a telesnou príťažlivosťou, teda úzko súvisí so sexuálnym uspokojovaním. Možno ho označiť ako „horúci“ komponent (Sternberg, 1986). B. Wojciszke (1998, podľa: Kratochvíl, 2009) zachytáva vášň ako rýchlo vznikajúcu a stupňujúcu sa, ale aj relatívne rýchlo klesajúcu zložku lásky. Prichádza tu k habituácii, kedy partner časom už nie je taký príťažlivý ako na začiatku vzťahu. Komponent *oddanosť (rozhodnutie, záväzok)* sa v Sternbergovej teórii lásky označuje ako „studenný“, a to kvôli racionálnemu zapojeniu, ktoré je pre neho typické. Táto zložka lásky môže byť rozhodujúca pri prekonávaní kritických období vzťahu. Komponent rozhodnutia, resp. oddanosti v určitom zmysle kontroluje ostatné dva komponenty (Sternberg, 1986). Oddanosť vzrastá pozvoľne a v uspokojivých vzťahoch sa dlhodobo udržuje na vysokej úrovni. Pokiaľ by však prišlo k rozvratu partnerstva, klesne tento komponent na nulu (Wojciszke, 1998, podľa: Kratochvíl, 2009). Na zisťovanie jednotlivých zložiek lásky v konkrétnom partnerskom vzťahu zostavil R. Sternberg (1997) dotazník, ktorý sme použili aj v rámci nášho výskumu.

Spokojnosť v partnerskom vzťahu možno vyjadriť ako mieru, do akej človeka vzťah teší a uspokojuje, resp. do akej vníma pozitívny vplyv daného vzťahu na svoj život. J. Willertonová (2012) uvádza ako dôležitý faktor spokojnosti vo vzťahu jednak to, aby vzťah napĺňal väčšinu potrieb oboch partnerov (špeciálne potrebu bezpečia, intimity a sexualitu), a jednak to, aby obaja partneri prežívali vzájomné prepojenie, resp. zviazanosť a cítili sa byť jeden pre druhého jedineční a nenahraditeľní.

Diadický perfekcionizmus

V štúdiu, ktorá skúmala oblasti života zasiahnuté perfekcionizmom, 28 % zo vzorky študentov a 23 % zo vzorky internetových respondentov uviedlo, že sú perfekcionistami práve vo svojich partnerských vzťahoch (Stoeber, 2012). Teda diadický perfekcionizmus – perfekcionizmus vo vzťahu dvoch členov diády – je dôležitou témou tak vo výskume perfekcionizmu, ako aj vo výskume partnerských vzťahov.

Model perfekcionizmu P. Hewitta a G. Fletta (1991) nie je primárne zameraný na vzorce správania (ako vyššie priblížený Frostov model), ale na objekt, ku ktorému perfekcionistické správanie smeruje. Daní autori rozlišujú tzv. na seba orientovaný perfekcionizmus, perfekcionizmus orientovaný na druhých a sociálne predpísaný perfekcionizmus. Vychádzajúc z tohto modelu môže mať podľa J. Stoebera (2012) diadický perfekcionizmus dve formy:

- *na partnera orientovaný perfekcionizmus* (ide vlastne o perfekcionizmus orientovaný na druhých, pričom „druhého“ reprezentuje partner), ktorý zahŕňa perfekcionistické očakávania a nároky perfekcionistu na svojho partnera;
- *partnerom predpísaný perfekcionizmus* (ide vlastne o spoločensky predpísaný perfekcionizmus, pričom partner reprezentuje spoločnosť), ktorý zahŕňa perfekcionistické očakávania, ktoré jeden člen diády vníma zo strany svojho partnera.

Diadický perfekcionizmus ovplyvňuje obe strany partnerského vzťahu. Tento vplyv sa môže prejaviť ako (Stoeber, 2012): tzv. *efekt nositeľa* (perfekcionizmus jedného člena diády vplýva na inú sledovanú premennú – napr. spokojnosť – toho istého člena) a efekt partnera (perfekcionizmus jedného člena diády vplýva na sledovanú premennú u druhého člena). My sme sa v rámci nášho výskumu zamerali len na efekty nositeľa.

Perfekcionizmus a sexualita

Ako uvádza J. Willi (2006), sexuálna vášeň je trvalým aspektom milostného vzťahu, ktorý mu dodáva energiu, upevňuje ho a obnovuje. Partnerská sexualita je dôležitým rituálom spájajúcim partnerov pocitom vzájomnej dôvery. Spokojnosť so sexuálnym životom prispieva aj k vyrovnanému životnému štýlu, kedy je spokojnosť nielen subjektívne prežívaná, ale tiež prejavovaná smerom von (Máthé, 2007).

Doposiaľ sa výskum perfekcionizmu a sexuálneho správania sústreďoval predovšetkým na rolu na seba orientovaných perfekcionistačských kritérií a sexuálneho výkonu. Perfekcionizmus v oblasti sexuality zahŕňa presvedčenia, že človek musí byť dokonalým sexuálnym partnerom. Takéto presvedčenia sú doloženým prediktorom manželských problémov a rôznych sexuálnych dysfunkcií (Habke et al., 1999).

Výskumné zameranie sa na sexuálnu spokojnosť môže priniesť ešte presnejší obraz kvality sexuálnych vzťahov, ako merania sexuálneho výkonu, pretože takýto výskum umožňuje zohľadniť rozdiely v množstve sexuálnej aktivity, ktoré existujú v zdravých vzťahoch a tiež všeobecné rozdiely v tom, ako je sexuálna aktivita prežívaná (Habke et al., 1999). Čo sa týka perfekcionizmu orientovaného na partnera, logicky možno predpokladať, že nerealistické nároky na druhého budú negatívne súvisieť so spokojnosťou s jeho sexuálnym výkonom. M. Habke et al. (1999) výskumne doložili, že perfekcionizmus orientovaný na druhého, ako aj sociálne predpísaný perfekcionizmus negatívne súvisia so sexuálnou spokojnosťou u oboch partnerov (Habke et al., 1999).

Cieľ a metóda výskumu

Cieľom nami realizovaného výskumu bolo zistiť, či u mladých dospelých súvisí perfekcionizmus orientovaný na seba a perfekcionizmus orientovaný na partnera s dimenziami lásky v zmysle Sternbergovej teórie, ako aj to, či perfekcionizmus (na seba, resp. na partnera orientovaný) súvisí s partnerskou vzťahovou a sexuálnou spokojnosťou.

Výskum sme realizovali na vzorke 80 slovenských respondentov (40 žien a 40 mužov) vo veku od 20 do 30 rokov (priemerný vek: 22,5; smerodajná odchýlka: 2,2). Z 80 respondentov malo 54 aktuálne v čase výskumu partnera a 26 respondentov bolo v čase výskumu bez partnera (v minulosti však mali priamu skúsenosť s partnerským vzťahom). 36 respondentov malo ukončené stredoškolské vzdelanie a 44 respondentov vysokoškolské. Vzorku sme získali zámerným výberom v kombinácii s príležitostným.

Údaje pre náš výskum sme zozbierali prostredníctvom dotazníkovej zostavy, ktorú tvorili 4 nasledujúce metodiky:

- upravená *Frostova multidimenzionálna škála perfekcionizmu (The Frost Multidimensional Perfectionism Scale)*, pričom sa použil slovenský preklad štvordimenzionálnej modifikácie danej škály od S. Khawaju a K. Armstronga (2005), kde sú do jedného faktora spojené dimenzie *kritika a očakávania rodičov*, pod druhý spoločný faktor spadajú dimenzie *záujem o chyby a pochybnosti v konaní*; ďalšie faktory – *osobné štandardy* a *organizácia* sú rovnaké ako v pôvodnej škále; ide o sebaopisovacia metodiku pozostávajúcu z 24 položiek, v ktorej sa respondent vyjadruje k jednotlivým výrokom na 5-stupňovej Likertovej škále;
- dve subškály slovenskej verzie *Fahrenbergovho dotazníka životnej spokojnosti (The Life Satisfaction Questionnaire)*, pričom plná verzia dotazníka zahŕňa 10 oblastí, ku ktorým respondent vyjadruje mieru svojej spokojnosti prostredníctvom 7 položiek opatrených 7-stupňovou Likertovou škálou (Fahrenberg et al., 2001); pre účely nášho výskumu sme z daných oblastí vybrali dve, ktoré sa týkajú spokojnosti vo sfére manželstva alebo partnerstva a spokojnosti so sexualitou;
- *Sternbergova škála trojuholníku lásky (Sternberg's Triangular Love Scale)* v slovenskom preklade, pozostávajúca zo 45 položiek; každému komponentu lásky (*intimita, vášeň, oddanosť*) je venovaných 15 položiek, ku ktorým sa respondent vyjadruje prostredníctvom 5-stupňovej Likertovej škály (Sternberg, 1997);
- *Škála diadického perfekcionizmu (Dyadic Almost Perfect Scale)* autora J. Stoebera (2012) v slovenskom preklade, tvorená 26 tvrdeniami, ktoré respondent hodnotí na 5-stupňovej Likertovej škále podľa miery svojho súhlasu, resp. nesúhlasu s nimi; škála zachytáva perfekcionizmus orientovaný na partnera, a to vzhľadom na *vysoké štandardy* (perfekcionistické očakávania od partnera), *diskrepanciu* (vedomie, že partner tieto očakávania nedosahuje) a *poriadok*, resp. poriadnosť partnera.

Údaje sme štatisticky spracovali pomocou softvéru *SPSS Statistics 19.0*. Pri testovaní normality rozdelenia premenných bol použitý Kolmogorov-Smirnov test, ktorým sme zistili, že sledované premenné nie sú normálne rozdelené. Z tohto dôvodu sme pri štatistickej analýze používali neparametrický Spearmanov korelačný koeficient.

Výsledky výskumu

Ako prvé sme zisťovali, s ktorými dimenziami na seba orientovaného perfekcionizmu súvisí u mladých dospelých intimita, vášeň a oddanosť vo vzťahu. Na základe výsledkov korelačnej analýzy (Tabuľka 1) možno konštatovať, že dimenzie na seba orientovaného perfekcionizmu nesúvisia ani s jednou z dimenzií lásky.

Tabuľka 1 Spearmanove korelačné koeficienty pre dimenzie lásky (*intimita, vášeň, oddanosť*) a dimenzie na seba orientovaného perfekcionizmu

	CMDA	PEPC	ORG	PS
Intimita	-0,12	-0,06	0,01	-0,02
Vášeň	-0,01	0,08	-0,04	0,05
Oddanosť	-0,04	0,09	0,07	0,03

CMDA – záujem o chyby, pochybnosti v konaní; ORG – organizovanosť; PEPC – kritika a očakávania rodičov; PS – osobné štandardy

Tiež sme sledovali, s ktorými dimenziami lásky (intimita, vášeň, oddanosť) súvisí perfekcionizmus orientovaný na partnera a jeho zložky (diskrepancia, vysoké štandardy, poriadok). Korelačná analýza preukázala existenciu štatisticky vysoko významných vzťahov ($p \leq 0,01$) medzi celkovým na partnera orientovaným perfekcionizmom a všetkými tromi dimenziami lásky, pričom ide o negatívne stredne tesné vzťahy. Relatívne tesné negatívne vzťahy sme zistili medzi diskrepanciou (nesúlalom medzi činmi partnera a perfekcionistickými nárokmi na neho kladenými) a všetkými tromi sledovanými dimenziami lásky. Okrem týchto vzťahov analýza poukázala aj na existenciu slabého negatívneho korelačného vzťahu (štatisticky významného na úrovni 0,05) medzi vášňou a perfekcionistickou dimenziou poriadok. Výsledky korelačnej analýzy prezentujeme v Tabuľke 2.

Tabuľka 2 Spearmanove korelačné koeficienty pre dimenzie lásky (intimita, vášeň, oddanosť) a perfekcionizmus orientovaný na partnera

	Celkový perfekcionizmus	Dimenzie perfekcionizmu		
		diskrepancia	vysoké štandardy	poriadok
Intimita	-0,46**	-0,56**	-0,12	-0,17
Vášeň	-0,40**	-0,49**	-0,03	-0,25*
Oddanosť	-0,42**	-0,59**	-0,06	-0,10

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$

Ďalej sme opäť prostredníctvom korelačnej analýzy skúmali, s ktorými aspektmi na seba orientovaného perfekcionizmu súvisí spokojnosť s partnerským vzťahom a spokojnosť s vlastnou sexualitou. Z výsledkov sumarizovaných v Tabuľke 3 vyplýva, že medzi premennou spokojnosť so sexualitou na jednej strane a dimenziou perfekcionizmu záujem o chyby a pochybnosti v konaní na druhej strane existuje stredne tesný negatívny vzťah, ktorý je zo štatistického hľadiska významný na úrovni 0,05.

Tabuľka 3 Spearmanove korelačné koeficienty pre dimenzie na seba orientovaného perfekcionizmu a premennú spokojnosť (vzťahová, sexuálna)

	CMDA	PEPC	ORG	PS
Spokojnosť s partnerstvom	-0,07	0,01	0,00	-0,04
Spokojnosť so sexualitou	-0,23*	0,00	0,04	0,04

* $p < 0,05$; CMDA – záujem o chyby, pochybnosti v konaní; ORG – organizovanosť; PEPC – kritika a očakávanie rodičov; PS – osobné štandardy

Podobne sme spokojnosť s partnerstvom a spokojnosť s vlastnou sexualitou korelovali aj s perfekcionizmom orientovaným na partnera. Na základe výsledkov korelačnej analýzy (Tabuľka 4) možno konštatovať, že medzi premennou spokojnosť s partnerstvom a zložkou perfekcionizmu diskrepancia existuje stredne tesný negatívny vzťah, rovnako ako aj medzi premennou spokojnosť s partnerstvom a celkovým na partnera orientovaným perfekcionizmom. Oba vzťahy sú štatisticky významné na úrovni 0,01.

Tabuľka 4 Spearmanove korelačné koeficienty pre perfekcionizmus orientovaný na partnera, resp. jeho dimenzie a premennú spokojnosť (vzťahová, sexuálna)

	Celkový perfekcionizmus	Dimenzie perfekcionizmu		
		diskrepancia	vysoké štandardy	poriadok
Spokojnosť s partnerstvom	-0,37**	-0,43**	-0,20	-0,05
Spokojnosť so sexualitou	-0,21	-0,19	-0,15	-0,01

** p < 0,01

Diskusia a záver

Na základe nami realizovanej korelačnej štúdie možno konštatovať, že perfekcionizmus orientovaný na seba nesúvisí v partnerských vzťahoch mladých dospelých s intimitou, vášňou ani oddanosťou. Na druhej strane, pri perfekcionizme orientovanom na partnera sme zistili významný negatívny vzťah so všetkými tromi zložkami lásky. Javí sa to teda tak, že s rastom na partnera orientovaného perfekcionizmu klesá vo vzťahu mladých ľudí intimita, vášeň aj oddanosť. Na tomto negatívnom vzťahu sa najvýraznejšie podieľa dimenzia *diskrepancie* (nesúlada medzi perfekcionistickými očakávaniami od partnera a partnerovým skutočným správaním). Úvahovo možno pri vysokej diskrepancii vo vzťahu logicky očakávať vyššiu konfliktovosť a nárast napätia, čo by mohlo vysvetliť pokles intimity, vášne aj oddanosti. Podobné výsledky uvádza aj J. Stoeber (2012), ktorý skúmal efekt diadického – na partnera orientovaného – perfekcionizmu na vzorke 58 párov. Uvedený autor dospel k záveru, že diadický perfekcionizmus vytvára tlak na partnera a negatívne ovplyvňuje vnímanie kvality vzťahu, a to tak čo sa týka spokojnosti, ako aj dlhodobého záväzku.

Z našich výskumných zistení stojí za zmienku aj identifikovanie významného (hoci slabého) negatívneho vzťahu medzi perfekcionistickou dimenziou *poriadok* a vášňou ako zložkou lásky. Javí sa to tak, že ak má perfekcionista výhrady voči partnerovej „neporiadnosti“, prípadne ak kladie prílišný dôraz na poriadok, resp. poriadnosť partnera, znižuje do určitej miery v partnerskom vzťahu mladých dospelých zastúpenie vášne. Vo vzťahu – najmä u mladých ľudí – je vysoko žiaduci zážitok toho, že sme milovaní takí, akí sme. Vnímané výhrady zo strany partnera, prípadne priame kritizovanie za niečo, čo nie je dokonalé, zrejme nepôsobia ako afrodiaciakum.

Zamerajúc pozornosť na spokojnosť ako ukazovateľ subjektívneho prežívania kvality partnerského vzťahu mladých dospelých sme nezistili súvislosť žiadnej z dimenzií na seba orientovaného perfekcionizmu so vzťahovou spokojnosťou ako takou (spokojnosť s partnerstvom). Naše výsledky sa tak líšia od výskumných zistení R. Lopeza et al. (2006, podľa: Stoeber, 2012), podľa ktorých dimenzia na seba orientovaného perfekcionizmu *vysoké štandardy* pozitívne koreluje so spokojnosťou vo vzťahu. Daní autori tak poukázali na to, že niektoré dimenzie na seba zameraného perfekcionizmu môžu mať aj funkčné aspekty.

V rámci nášho výskumu sme na vzorke mladých dospelých zistili významnú negatívnu súvislosť medzi sexuálnou spokojnosťou a perfekcionistickou dimenziou *záujem o chyby a pochybnosti v konaní*. Tejto dimenzii perfekcionizmu sa na rozdiel od vyššie spomínanej dimenzie oveľa jednoznačnejšie pripisuje dysfunkčný náboj. Nami sledovaná sexuálna spokojnosť mladých dospelých zahŕňala tak vnímanie samého seba v oblasti

sexuality (prítlačivosť, výkonnosť), ako aj vnímanie kvality sexuálnej interakcie s partnerom. O zistenej negatívnej súvislosti možno uvažovať v tom zmysle, že partner (perfekcionista) vnáša svoje pochybnosti o sebe a kvalite svojho výkonu, ako aj obavy z vlastného zlyhania do oblasti sexuality, a teda vykazuje nižšiu sexuálnu spokojnosť. Sexuálna spokojnosť sa spája skôr s pohodou a uvoľnenosťou, než so snahou o dokonalý výkon, s napätím, obavami a sústredením sa na možné zlyhanie. Nami zistený negatívny korelačný vzťah sexuálnej spokojnosti s danou perfekcionistačnou dimenziou je však napriek štatistickej významnosti slabý, čo poukazuje na nízky podiel perfekcionizmu na variabilite sexuálnej spokojnosti mladých dospelých.

Na rozdiel od výskumných zistení M. Habkeho et al. (1999), podľa ktorých perfekcionizmus orientovaný na partnera negatívne súvisí so sexuálnou spokojnosťou oboch partnerov, sme v rámci nášho výskumu neidentifikovali významné súvislosti medzi žiadnou zo sledovaných dimenzií diadického perfekcionizmu a sexuálnou spokojnosťou.

Na druhej strane sme zistili, že celkový perfekcionizmus orientovaný na partnera u mladých dospelých preukazuje negatívne súvisí so spokojnosťou s partnerstvom. Opäť sa na tomto negatívnom vzťahu najvýraznejšie podieľa dimenzia *diskrepancie*. Uvedené naznačuje, že vysoký rozpor medzi perfekcionistačnými očakávaniami a tým, ako sa partner v skutočnosti správa, má za následok pokles spokojnosti v partnerstve, a naopak, neexistencia neprímeraných nárokov či očakávaní od partnera a jeho akceptovanie takého, aký je, vedie k väčšej vzťahovej spokojnosti. K rovnakým zisteniam (negatívny vzťah medzi diskrepanciou a vzťahovou spokojnosťou) dospeli aj J. Stoeber (2012) a výskumný tím pod vedením R. Lopeza (2006, podľa: Stoeber, 2012). S našimi zisteniami tiež korešponujú aj výskumné závery M. Habkeho et al. (1999), ktorí zistili že perfekcionizmus orientovaný na partnera má škodlivý vplyv na rodinné a manželské usporiadanie.

Naše výskumné zistenia o fenoméne perfekcionizmu v súvislosti s vybranými aspektmi partnerského vzťahu mladých dospelých možno zhrnúť v tom zmysle, že prehnaté očakávania a nároky na partnera majú často za následok nielen úbytok intimity, vášne a oddanosti vo vzťahu, ale aj zníženie samotnej spokojnosti s partnerstvom. Na druhej strane, príliš vysoké nároky na seba môžu viesť k nižšej spokojnosti so vzťahovou sexualitou. Tu však treba upozorniť na to, že naše zistenie sa zrejme špecificky vzťahuje na mladých dospelých, nakoľko faktory prispievajúce k sexuálnej spokojnosti sa s vekom partnerov, ako aj s dĺžkou trvania vzťahu menia. Za najväčší prínos našej štúdie pokladáme rozšírenie empirických poznatkov v oblasti, ktorej sa v Čechách i na Slovensku venuje len nepatrné množstvo odborníkov.

LITERATÚRA

- Aron, A., Westbay, L. (1996). Dimensions of prototype of love. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(3), 535–551.
- Fahrenberg, J., Myrteja, M., Schumacher, J., Brähler, E. (2001). *DŽS – Dotazník životnej spokojnosti*. Praha: Testcentrum.
- Frost, R., Heimberg, R., Holt, C., Mattia, J., Neubauer, A. (1993). A comparison of two measures of perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 14(1), 119–126.
- Habke, A., Hewitt, P., Flett, G. (1999). Perfectionism and sexual satisfaction in intimate relationships. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 21(4), 307–322.

- Hewitt, P., Flett, G. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(3), 456–470.
- Khawaja, N., Armstrong, K. (2005). Factor structure and psychometric properties of the Frost multidimensional perfectionism scale: developing shorter versions using an Australian sample. *Australian Journal of Psychology*, 57(2), 129–138.
- Kratochvíl, S. (2009). *Manželská a párová terapie*. Praha: Portál.
- Lacinová, L., Michalčáková, R. (2006). Romantické vztahy. In P. Macek, L. Lacinová (Eds.), *Vztahy v dospívání* (55–68). Brno: Barrister & Principal.
- Máthé, R. (2007). Psychologická sexuológia. In A. Heretik, A. Heretik jr. et al., *Klinická psychológia* (667–732) Nové Zámky: Psychoprof.
- Nábělková, E., Filačová, M. (2010). Perfekcionismus vo vzťahu k subjektívnej pohode. In D. Fedáková, M. Kentoš (Eds.), *Sociálne procesy a osobnosť 2010 – zborník príspevkov* (256–264). Košice: Spoločenskovedný ústav SAV.
- Sternberg, R. J. (1986). A triangular theory of love. *Psychological Review*, 93(2), 119–135.
- Sternberg, R. J. (1997). Construct validation of a triangular love scale. *European Journal of Social Psychology*, 27, 313–335.
- Stoeber, J. (1998). The Frost multidimensional perfectionism scale revisited: more perfect with four (instead of six) dimensions. *Personality and Individual Differences*, 24(4), 481–491.
- Stoeber, J. (2012). Dyadic perfectionism in romantic relationships. *Personality and Individual Differences*, 53(3), 300–305.
- Willerton, J. (2012). *Psychologie medzilidských vztahů*. Praha: Grada.
- Willi, J. (2006). *Psychologie lásky: osobní rozvoj cestou partnerského vztahu*. Praha: Portál.

PERFECTIONISM AND SELECTED ASPECTS OF PARTNER RELATIONSHIPS

E. NÁBĚLKOVÁ, P. ĎURIŠOVÁ

ABSTRACT

The research conducted on the sample of 80 young adults aimed to find out relations between perfectionism (self-oriented and partner-oriented) and dimensions of love (intimacy, passion, commitment). Furthermore, relations between perfectionism and satisfaction in partner relationships are presented in the study. Data were collected through a set of questionnaires which consisted of two subscales of Fahrenberg's questionnaire of life satisfaction (measuring partnership and sexual satisfaction), four-factors version of Frost's multidimensional scale of perfectionism (measuring perfectionist tendencies of respondents), Sternberg's triangular love scale (measuring three dimensions of love), and Stoeber's scale of dyadic perfectionism (focusing on partner-oriented perfectionism). The self-oriented perfectionism shows negative correlation with sexual satisfaction. The partner-oriented perfectionism shows negative correlation with dimensions of love, and partnership satisfaction.

Keywords: perfectionism; partner relationship; love; sexuality; satisfaction

PERFEKTIONISMUS UND AUSGEWÄHLTE ASPEKTE DER PARTNERBEZIEHUNG

E. NÁBĚLKOVÁ, P. ĎURIŠOVÁ

ABSTRAKT

Die Studie präsentiert eine Forschung auf der Stichprobe von 80 jungen Erwachsenen. Untersucht wurden Verbindungen zwischen Perfektionismus (Selbst- und Partnerorientiert) und den Dimensionen der Liebe (Intimität, Leidenschaft, Engagement). Erforscht wurde auch der Zusammenhang zwischen Perfektionismus

und Zufriedenheit in der Partnerbeziehung. Die Daten wurden mit Hilfe einer Methodenbatterie erhoben. Die Batterie bestand aus zwei Unterskalen des Fahrenberg Fragebogens zur Lebenszufriedenheit (Zufriedenheit mit Partnerschaft und Sex), der Vier Faktoren Version der Frost mehrdimensionalen Perfektionismus-Skala (Perfektionismus des Respondenten), Sternbergs Skala des Liebesdreiecks (drei Dimensionen der Liebe) und Stoebers Skala des dyadischen Perfektionismus (Perfektionismus orientiert auf den Partner). Perfektionismus orientiert auf sich selbst hatte eine negative Korrelation mit der sexuellen Zufriedenheit. Auf den Partner orientierter Perfektionismus zeigte eine negative Korrelation mit den Dimensionen der Liebe und der Partnerzufriedenheit.

Schlüsselwörter: Perfektionismus; Partnerbeziehungen; Liebe; Sexualität; Zufriedenheit

Mgr. Ing. Eva Nábělková, PhD., je odbornou asistentkou na Katedre psychológie Pedagogickej fakulty Univerzity Mateja Bela v Banskej Bystrici. Perfekcionizmom v rôznych súvislostiach sa výskumne zaoberá niekoľko rokov. E-mail: eva.nabelkova@umb.sk

Bc. Petra Ďurišová je absolventkou bakalárskeho štúdia v odbore Psychológia na Pedagogickej fakulte Univerzity Mateja Bela v Banskej Bystrici. S prácou zameranou na vzťahové aspekty perfekcionizmu sa umiestnila medzi víťazmi v súťažnom kole česko-slovenskej konferencie Študentských psychologických dní 2013. E-mail: petraddurisova@gmail.com