

PERFEKCIONIZMUS, PERMA OPTIMÁLNE PROSPEROVANIE A ČAS STRÁVENÝ NA INSTAGRAME

Laura Filipčíková, Gabriela Šeboková

Katedra psychologických vied FSvZ UKF v Nitre

gsebokova@ukf.sk

Abstrakt: Cieľom výskumu bolo overiť mediačný efekt intenzity používania sociálnej siete Instagram vo vzťahu medzi perfekcionizmom a jednotlivými PERMA prvkami optimálneho prosperovania vo vynárajúcej sa dospelosti. Taktiež sme si kládli za cieľ overiť vzťahy medzi jednotlivými premennými (1. perfekcionizmus a optimálne prosperovanie; 2. perfekcionizmus a čas na Instagrame; 3. čas na Instagrame a optimálne prosperovanie). Na meranie perfekcionizmu sme použili Multidimenzionálny dotazník perfekcionistických kognícií - MPCIE (Stoeber, Kobori & Tano, 2010). Čas strávený na Instagrame sme zisťovali pomocou ukazovateľa aktivity v aplikácii Instagram. Optimálne prosperovanie sme merali prostredníctvom dotazníka PERMA – Profiler (Butler & Kern, 2016). Výskumnú vzorku tvorilo 295 študentov vysokých škôl vo veku od 18 do 25 rokov. Z výsledkov vyplynulo, že dimenzia adaptívneho perfekcionizmu Osobné štandardy negatívne predikuje optimálne prosperovanie, zatiaľ čo dimenzia maladaptívneho perfekcionizmu Obavy z chýb ho predikuje negatívne. Ďalej sme zistili, že žiadna z dimenzií perfekcionizmu významne nepredikuje čas strávený na Instagrame a ani čas na Instagrame významne nepredikuje PERMA prvky optimálneho prosperovania. Z tohto dôvodu čas strávený na Instagrame nemohol byť považovaný za mediátora vzťahu medzi perfekcionizmom a jednotlivými PERMA prvkami optimálneho prosperovania.

Keľúčovú slová: perfekcionizmus, optimálne prosperovanie, PERMA, čas strávený na Instagrame, vynárajúca sa dospelosť

ÚVOD

V posledných rokoch sme svedkami toho, že sociálne siete naberajú na popularite a čoraz viac ich využíva väčší počet najmä mladých ľudí, s čoraz väčšou intenzitou. Tento nárast je zjavný predovšetkým pri Instagrame, sociálnej sieti založenej na zdieľaní fotografií a videí, ktorú celosvetovo využíva 1 miliarda ľudí mesačne (Statista, 2020). Tento rastúci trend využívania Instagramu je zjavný aj v našich končinách. Podľa Statista (2021) v decembri 2020 bolo na Slovensku 1 448 700 aktívnych používateľov Instagramu, pričom takmer tretinu z nich (31,8%) tvoria mladí ľudia - vynárajúci sa dospelí. Vynárajúca sa dospelosť (Arnett, 2000) je obdobím utvárania svojej identity, pričom prostriedkom na vytváranie a prezentovanie svojho „ja“ môže byť svojou všestrannosťou a neobmedzenosťou práve Instagram.

Celkovo možno konštatovať, že posledné generácie mladých ľudí vnímajú, že ostatní na nich kladú vyššie nároky, že oni kladú vyššie nároky na ostatných a že sú tiež náročnejší sami na seba. Práve toto sú charakteristiky perfekcionizmu, ktoré sú pozorovateľné aj na Instagrame, kde sa jednotlivci snažia vyzeráť najdokonalejšie, ba čo viac, je to od neho vyžadované, a rovnako to vyžaduje aj on od ostatných. To ho núti k tomu, aby premýšľal o tom, či je dostatočne dokonalý, alebo sa obával toho, že nebude dostatočne dokonalý. Týmto negatívnym automatickým

myšlienkam o perfekcionistačických témach sa hovorí „perfekcionistačické kognície“ (Flett, Hewitt, Blankstein & Gray, 1998).

Optimálne prosperovanie je pojem vyskytujúci sa najmä v posledných rokoch vo viacerých teóriách zaoberajúcich sa zdravým psychickým fungovaním, teda well-beingom. Charakteristickým znakom týchto prác je, že ich autori pojem well-being zamenili za optimálne prosperovanie. Optimálne prosperovanie je podľa Seligmána (2011) určované piatimi prvkami, pre ktoré je zaužívaný akronym PERMA: pozitívne emócie (P), zaujatie činnosťou (E), pozitívne vzťahy (R), zmysluplnosť (M), úspešný výkon (A).

V predkladanej štúdií sa zameriavame na vzťah medzi perfekcionizmom a optimálnym prosperovaním mladých ľudí, pričom fokusom práce je overenie mediáčného modelu, v ktorom je čas na Instagrame koncipovaný ako mediátor. Myslíme si totiž, že zidealizovaná povaha Instagramu u jeho perfekcionistačických používateľov môže viesť k častejšiemu používaniu Instagramu, čo by mohlo mať za následok zhoršené optimálne prosperovanie u vynárajúcich sa dospelých.

Perfekcionizmus a optimálne prosperovanie

Zdá sa, že perfekcionizmus vykazuje rôzne vzťahy s optimálnym prosperovaním. Konkrétne sa zistilo, že adaptívny perfekcionizmus vedie k podporovaniu optimálneho prosperovania, zatiaľ čo maladaptívny perfekcionizmus ho zhoršuje (Stoeber & Corr, 2016). K rovnakému záveru prišli aj Birchová, Riby a McGannová (2019), ktorých výsledky ukázali, že maladaptívny perfekcionizmus negatívne predikoval všetky prvky PERMA. Adaptívny perfekcionizmus naopak pozitívne predikoval takmer všetky PERMA prvky s výnimkou pozitívnych vzťahov. *Na základe týchto zistení sme predpokladali, že adaptívne dimenzie perfekcionizmu Osobné štandardy a Snaha o dokonalosť budú pozitívne predikovať PERMA prvky optimálneho prosperovania (H1 a H2), zatiaľ čo maladaptívna dimenzia perfekcionizmu Obavy z chýb bude PERMA prvky optimálneho prosperovania predikovať negatívne (H3).*

Perfekcionizmus a používanie Instagramu

Skúmanie vzťahu perfekcionizmu a používanie sociálnej siete Instagram prinieslo nejednoznačné zistenia. Padoaová, Berle a Robertsová (2018) zistili, že ani adaptívny, ani maladaptívny perfekcionizmus nebol významne spojený s frekvenciou používania sociálnej siete Instagram u matiek. Turnerová a Lefevreová (2017) naopak zistili, že častejšie používanie Instagramu u žien vedie k vyššej tendencii k orthorexii nervose (posadnutosti zdravým stravovaním), ktorá vykazuje črty perfekcionizmu, pričom pri žiadnej inej sociálnej sieti sa táto asociácia nepotvrdila. A napokon Perloff (2014) poukázal na tendenciu mladých perfekcionistačických žien využívať sociálne siete na overenie si svojho fyzického vzhľadu, čo vedie k častejšiemu využívaniu a porovnávaniu sa na Instagrame. Je zrejmé, že mladí ľudia s perfekcionistačickými charakteristikami majú tendenciu porovnávať sa s ostatnými používateľmi na Instagrame (Padoaová, Berle & Roberts, 2018), čo by podľa nášho predpokladu mohlo viesť k vysokej frekvencii času na tejto sociálnej sieti. *Preto sme predpokladali, že dimenzie perfekcionizmu (Osobné štandardy, Snaha o dokonalosť, Obavy z chýb) budú pozitívne predikovať čas strávený na sociálnej sieti Instagram (H4-H6).*

Používanie Instagramu a optimálne prosperovanie

Z hľadiska frekvencie používania Instagramu uvádzame rozsiahlu štúdiu Lupovej, Trubovej a Rosenthalovej (2015), ktorej výsledky ukázali, že častejšie používanie Instagramu má za následok depresívne príznaky, ktoré pohodu značne narušujú. Ďalej Sherlocková a Wagstaffová (2019) zistili, že frekvencia používania Instagramu koreluje okrem všeobecnej úzkosti aj s úzkosťou z fyzického vzhľadu, depresívnymi príznakmi, zníženou sebaúctou a nespokojnosťou

so svojim telom a celkovým vzhľadom, ktoré sú protipólmi zdravého fungovania. V protiklade k týmto zisteniam však stoja výsledky z už spomenutej štúdie Padoaovej, Berleho a Robertsovej (2018), z ktorých vyplynulo, že frekvencia používania Instagramu nemala žiaden vplyv na depresiu, úzkosť ani stres. V tomto prípade je však dôležité pripomenúť, že frekvencia používania Instagramu korelovala s frekvenciou používania Facebooku, ktorá bola v rozličných mierach významne spojená so všetkými tromi spomenutými premennými. *Na základe uvedených zistení sme predpokladali, že čas strávený na sociálnej sieti Instagram bude negatívne predikovať PERMA prvky optimálneho prosperovania (H7).*

Pokiaľ je nám známe, doposiaľ nebola uskutočnená žiadna výskumná štúdia, ktorá by sledovala mediačnú úlohu času stráveného na Instagrame medzi perfekcionizmom a optimálnym prosperovaním mladých ľudí. *Preto sme chceli odpovedať na otázku, či je vzťah medzi perfekcionizmom a optimálnym prosperovaním mediováný časom stráveným na sociálnej sieti Instagram? (VO1)*

METÓDY

Výskumný súbor

Výskumnú vzorku sme získali pomocou lavínového výberu (metóda snehovej gule). Finálnu vzorku tvorilo 295 študentov vysokých škôl vo veku 18 až 25 rokov (priemerný vek = 21,52, SD = 1,75), pričom z nich bolo 239 žien (81%) a 56 mužov (19%).

Metodiky

Čas strávený na sociálnej sieti Instagram bol presne zisťovaný pomocou funkcie sledovania aktivity, ktorú ponúka samotná aplikácia.

Na meranie perfekcionizmu sme využili 15-položkový *Multidimenzionálny dotazník perfekcionistických kognícií MPC1-E* (Stober, Kobori & Tanno, 2010), v slovenskej verzii (Kondášová, 2017). Dotazník obsahuje tri dimenzie: Osobné štandardy (adaptívna dimenzia), Snaha o dokonalosť (adaptívna dimenzia) a Obavy z chýb (maladaptívna dimenzia). Položky sú hodnotené na 4-bodovej škále (1 – nikdy, 2 – niekedy, 3 – často, 4 – vždy), pričom posudzované je obdobie za posledný týždeň. Cronbachova alfa dosahovala prijateľné až dobré hodnoty od 0,71 – 0,87.

Optimálne prosperovanie sme merali prostredníctvom 23-položkového dotazníka *PERMA-Profiler* od Butlerovej a Kernovej (2016), v slovenskej verzii Čerešníka (2016). Dotazník hodnotí optimálne prosperovanie v posledných troch mesiacoch, a to v piatich doménach – pozitívne emócie (P), zaujatie činnosťou (E), pozitívne vzťahy (R), zmysluplnosť (M) a úspešný výkon (A). Odpovede uvádzali na 5-stupňovej škále (A – nikdy/vôbec, B – občas/trochu, C – niekedy/stredne, D – dosť často/veľmi, E – vždy/úplne). Vnútorná konzistencia v našej vzorke dosiahla vysokú vnútornú konzistenciu pre celkové skóre ($\alpha = 0,86$), pri jednotlivých dimenziách boli hodnoty Cronbachovej alfy nižšie, niektoré neuspokojivé: $\alpha = 0,84$ (P), $\alpha = 0,39$ (E), $\alpha = 0,23$ (R), $\alpha = 0,84$ (M), $\alpha = 0,45$ (A).

Priebeh a realizácia výskumu

Za účelom zberu dát bola vytvorená batéria testovacích metód, ktorá bola pomocou Google formulára prevedená do online podoby. Takto formátovaný dotazník bol respondentom sprístupnený prostredníctvom aktívneho hypertextového odkazu. Pred realizáciou výskumu boli respondenti informovaní o podmienkach (nutnosť využívania aplikácie Instagram) a etických aspektoch výskumu (dobrovoľnosť, anonymita, uvedený kontakt na zodpovedného riešiteľa).

Dáta boli vyhodnocované pomocou štatistického programu SPSS 26.0. V prvom kroku sme zistovali normalitu rozloženia dát a prítomnosť extrémnych hodnôt. Jedna extrémna hodnota (outlier) v premennej Čas na Instagrame bola odstránená. Na overenie hypotéz boli použité jednoduché lineárne regresie, s využitím ENTER analýzy. Keďže už v tomto kroku sme z našich dát zistili štatistickú nevýznamnosť, nemohli sme vykonať mediáciu, ako sme pôvodne plánovali.

VÝSLEDKY

Perfekcionizmus a PERMA prvky optimálneho prosperovania

V tabuľke 1 uvádzame výsledky lineárnych regresíí medzi jednotlivými dimenziami perfekcionizmu a PERMA prvkami optimálneho prosperovania.

Tabuľka 1 – Vzťah medzi jednotlivými dimenziami perfekcionistačkých kognícií a optimálnym prosperovaním

	n	P		E		R		M		A		PERMA	
		β	p	β	p	β	p	β	P	β	p	β	p
OŠ	29	,21	,00	,25	,00	,17	,00	,36	,00	,35	,00	,35	,00
	5	2	0	0	0	0	3	9	0	8	0	4	0
SOD	29	-	,198	,22	,00	,057	,330	,111	,056	,18	,00	,107	,068
	5	,075		2	0					9	1		
OZC	29	-	,00	-	,771	-	,00	-	,00	-	,00	-	,00
H	5	,37	0	,017		,21	0	,30	0	,17	3	,32	0
		4				6		5		5		5	

n – počet respondentov, β – štandardizovaný koeficient, p – koeficient štatistickej významnosti, OŠ – Osobné štandardy, SOD – Snaha o dokonalosť, OZCH – Obavy z chýb, P – Pozitívne emócie, E – Zaujatie činnosťou, R – Pozitívne vzťahy, M – Zmysluplnosť, A – Úspešný výkon, PERMA – celkové optimálne prosperovanie

Z výsledkov vyplýva, že dimenzia Osobných štandardov štatisticky významne ($p < 0,001$) predikuje všetky PERMA prvky optimálneho prosperovania. Sila vzťahov s jednotlivými PERMA prvkami je slabá (P - $\beta = 0,212$; E - $\beta = 0,250$; R - $\beta = 0,170$) alebo stredne silná (M - $\beta = 0,369$; A - $\beta = 0,358$). Stredne silný vzťah bol tiež zaznamenaný pri celkovom optimálnom prosperovaní ($\beta = 0,354$).

Hypotézu 1 prijímame.

Dimenzia Snaha o dokonalosť významne nepredikuje ($p > 0,05$) celkové optimálne prosperovanie. Bol však zistený štatisticky významný pozitívny slabý vzťah so Zaujatím činnosťou ($\beta = 0,222$) a Úspešným výkonom ($\beta = 0,189$). S ostatnými PERMA prvkami sa však nepreukázali štatisticky významné vzťahy, a preto **hypotézu 2 zamietame.**

Napokon dimenzia Obavy z chýb štatisticky významne ($p < 0,001$) negatívne predikuje takmer všetky prvky optimálneho prosperovania, s výnimkou Zaujatia činnosťou ($p > 0,001$). Zistené významné štatistické predikcie vykazujú negatívne vzťahy slabej (R - $\beta = -0,216$ a A - $\beta = -0,175$) alebo strednej sily (P - $\beta = -0,374$ a M - $\beta = -0,305$). Stredne silný negatívny vzťah sa preukázal aj s celkovým optimálnym prosperovaním ($\beta = -0,325$). Na základe týchto zistení **hypotézu 3 zamietame.**

Perfekcionizmus a čas strávený na Instagrame

V tabuľke 2 uvádzame výsledky lineárnych regresíí medzi jednotlivými dimenziami perfekcionizmu a časom stráveným na sociálnej sieti Instagram.

Výsledky ukázali, že ani jedna z dimenzií perfekcionizmu významne nepredikuje ($p > 0,05$) čas strávený na sociálnej sieti Instagram. Z toho vyplýva, že **hypotézu 4, hypotézu 5 a hypotézu 6 zamietame**.

Tabuľka 2 - Vzťah medzi jednotlivými dimenziami perfekcionistických kognícií a časom stráveným na Instagrame

	Čas na Instagrame		
	n	β	p
OŠ	295	-,017	,772
SOD	295	-,024	,684
OZCH	295	-,110	,059

n – počet respondentov, β – štandardizovaný koeficient, p – koeficient štatistickej významnosti, OŠ – Osobné štandardy, SOD – Snaha o dokonalosť, OZCH – Obavy z chýb

Čas strávený na Instagrame a PERMA prvky optimálneho prosperovania

V poslednom rade uvádzame v tabuľke 3 zistenia vzťahov medzi časom stráveným na Instagrame a jednotlivými PERMA prvkami optimálneho prosperovania.

Tabuľka 3 - Vzťah medzi jednotlivými časom stráveným na Instagrame a jednotlivými PERMA prvkami

	P		E		R		M		A		PERMA		
	n	β	p	β	p	β	p	β	p	β	p	β	p
Čas na IG	295	,902	-,007	,009	,875	,027	,649	,031	,600	,014	,812	,019	,750

n – počet respondentov, β – štandardizovaný koeficient, p – koeficient štatistickej významnosti, P – Pozitívne emócie, E – Zaujatie činnosťou, R – Pozitívne vzťahy, M – Zmyslupnosť, A – Úspešný výkon, PERMA – celkové optimálne prosperovanie, IG – Instagram

Tabuľka 3 ukazuje, že sa nepotvrdil štatisticky významný vzťah medzi časom stráveným na Instagrame ani s jedným PERMA prvkom optimálneho prosperovania a rovnako ani s celkovým optimálnym prosperovaním ($p > 0,05$). **Hypotézu 7 zamietame**.

DISKUSIA

Cieľom nášho výskumu bolo overiť mediačnú úlohu času stráveného na sociálnej sieti Instagram vo vzťahu medzi perfekcionizmom a jednotlivými PERMA prvkami optimálneho prosperovania v období vynárajúcej sa dospelosti. Pre overenie účinku tejto mediácie bolo najskôr potrebné preskúmať vzťahy medzi jednotlivými premennými, ktoré mali byť súčasťou nášho mediačného modelu. Keďže sa čas strávený na Instagrame nepreukázal ako významná predikovaná premenná v kontexte perfekcionizmu a rovnako ani ako významný prediktor optimálneho prosperovania,

mediačný model nemohol byť zrealizovaný. Z vykonaných lineárnych regresíí, ktoré sme využili pri zisťovaní vzťahov medzi skúmanými premennými však vyplynulo niekoľko dôležitých zistení.

Perfekcionizmus a PERMA prvky optimálneho prosperovania

Azda najzásadnejšie zistenie, v súlade s viacerými predošlými (Stoeber & Otto, 2006, Stoeber & Corr, 2016; Birch, Riby & McGann, 2019), spočíva v rozličnom dopade perfekcionizmu na optimálne prosperovanie v kontexte odlišenia medzi adaptívnym a maladaptívnym perfekcionizmom.

Ako sme predpokladali, adaptívna dimenzia perfekcionizmu Osobné štandardy pozitívne predikuje celkové optimálne prosperovanie aj všetky jeho PERMA prvky. Z uvedeného vyplýva, že čím vyššie osobné štandardy si vysokoškooláci na seba kladú a čím viac o nich premýšľajú, tým optimálnejšie budú prosperovať. Je teda pravdepodobné, že ľudia, ktorí považujú dokonalosť za osobne dôležitú, majú pocit, že ich život je viac naplnený a pozitívnejší. Vytvárajú a udržiavajú si tiež pozitívne vzťahy s ostatnými, dokážu sa naplno venovať dôležitým činnostiam, čo im môže priniesť úspech a pocit zadosťučinenia.

Pokiaľ však hovoríme o adaptívnej dimenzii Snaha o dokonalosť, výsledky sa preukázali ako nejednoznačné. Ukázalo sa, že Snaha o dokonalosť nie je štatisticky významne spojená s celkovým optimálnym prosperovaním, čo je v súlade s výsledkami Molnarovej a Siroisovej (2016). Na druhej strane z našich výsledkov vyplynulo, že Snaha o dokonalosť vykazuje významné pozitívne vzťahy s dvoma PERMA prvkami optimálneho prosperovania – so Zaujatím činnosťou a Úspešným výkonom. Medzi týmito dvoma prvkami vidíme určitú paralelu – oba sú spojené s podobnými psychologickými, kognitívnymi a behaviorálnymi charakteristikami. Zaujatie činnosťou spočíva v istej schopnosti dosiahnuť stav *flow*, teda úplné stotožnenie s danou činnosťou alebo aktivitou, ktorej sa jednotlivec venuje. Práve takéto pohltenie môže súvisieť s tým, že jednotlivec jednoduchšie dosiahne úspech, ktorý si v danej činnosti stanovil. Je preto možné, že pri zaujatí činnosťou a rovnako pri dosahovaní úspešného výkonu sa prejavuje snaha alebo potreba mladého človeka konať tak, ako najlepšie vie.

Maladaptívna dimenzia Obavy z chýb sa v našom výskume ukázala ako významný negatívny prediktor celkového optimálneho prosperovania a tiež (takmer) všetkých PERMA prvkov, čo je v súlade s viacerými štúdiami (Birch, Riby, & McGannon, 2019). Výsledky naznačujú, že čím viac sa vysokoškooláci obávajú toho, že sa v konaní dopustia chýb, alebo čím intenzívnejšie premýšľajú nad strachom zo zlyhania, tým horšie budú optimálne prosperovať. Výnimkou bola dimenzia Zaujatia činnosťou. Seligman (2011) v súvislosti s touto dimenziou poukazuje na úplné odlišenie *flow* od pozitívnych emócií, považuje ich za opozitá. Zaujatie činnosťou si podľa neho vyžaduje odosobnenie sa od myšlienok a pocitov, aby sa pozornosť mohla sústrediť výlučne na vykonávanú činnosť. Je preto možné, že perfekcionista, ktorý sa obáva chýb, nedokáže byť natoľko sústredený a zahĺbený do činnosti, ktorú vykonáva, keďže ho neustále prenasledujú myšlienky o tom, či nezlyhá.

Perfekcionizmus a čas strávený na Instagrame

Ďalej sme predpokladali, že adaptívny a rovnako aj maladaptívny perfekcionizmus bude pozitívne predikovať čas, ktorý strávia vynárajúci sa dospelí na sociálnej sieti Instagram. Naše predpoklady sa nepotvrdili. Zistenia však sú v súlade s výskumom Padoaovej, Beleho a Robertsovej (2018), ktorí zistili, že Na seba orientovaný ani Spoločensky predpísaný perfekcionizmus nebol významne spojený s frekvenciou používania Instagramu. Je možné, že vynárajúci sa dospelí disponujúci určitou úrovňou perfekcionizmu, využívajú svoje perfekcionistačné snaženie inou formou ako trávením času na Instagrame. Takouto formou môžu byť napríklad akademické záujmy, ktoré sú pre väčšinu vysokoškoolákov prioritou, najmä v období nášho zberu dát (koniec semestra). Je

pravdepodobné, že v tejto oblasti sa snažia byť vysokoškooláci úspešní, preto si v nej stanovujú vysoké štandardy, ktoré si vyžadujú precíznu a dôkladnú prípravu. Takáto príprava môže byť častokrát časovo náročná, čo môže mať za následok pokles času, ktorý môžu venovať sociálnym sieťam. Naše úvahy potvrdzuje aj zistenie Stoebera a Damianovej (2016), že adaptívny aj maladaptívny perfekcionizmus súvisia s workoholizmom a tým aj zníženým množstvom voľného času.

Čas strávený na Instagrame a PERMA prvky optimálneho prosperovania

Výsledky ukázali, že študenti vysokých škôl v našej vzorke trávajú na Instagrame v priemere približne 65 minút, pričom štandardná odchýlka bola až 46 minút. Čas strávený na Instagrame sa pritom neukázal ako významný prediktor optimálneho prosperovania u vysokoškolských študentov. Naše zistenia sú tak v rozpore s výsledkami viacerých výskumov, preukazujúcich na negatívne účinky používania Instagramu na psychickú pohodu mladých ľudí a to najmä v oblasti depresie, zníženej sebaúcty, úzkosti a nespokojnosti so svojim telom (Lup, Trub & Roshenthal, 2015; Sherlock & Wagstaff, 2019; Fardouly, Willburger & Vartanian, 2017; Keyte, et al., 2020). Registrujeme však niekoľko štúdií, ktoré nepotvrdili vzťah medzi časom stráveným na Instagrame a životnou spokojnosťou (Sheldon, & Bryant, 2016) a depresiou, úzkosťou či stresom (Padoa, Berle, & Roberts, 2018).

Vysvetlenie nejednoznačnosti zistení by sme mohli nájsť v obsahu príspevkov a sledovaných profilov na Instagrame. Viacero výskumných, najmä experimentálnych štúdií, preukázalo, že prezeranie ideálnych príspevkov alebo príspevkov celebrit zvyšuje negatívnu náladu a nespokojnosť s vlastným telom (Brown & Tiggemann, 2016; Tiggeman & Anderberg, 2019; Prichard, et al., 2020, Chatzopoul, Filieri, & Dogruyol, 2020) a na druhej strane prezeranie príspevkov, ktoré zobrazujú realitu, zvyšuje spokojnosť so svojim telom (Tiggeman & Anderberg, 2019; Chatzopoul, Filieri, & Dogruyol, 2020). Rovnako podstatná sa zdá byť aj problematika počtu sledovaných cudzích profilov. Keďže na Instagrame prevažuje trend sledovania tzv. „influencerov“, ktorých používatelia osobne nepoznajú, a ktorých príspevky sú často zidealizované, je pravdepodobné, že ich časté prezeranie môže mať negatívny dopad na optimálne prosperovanie vynárajúcich sa dospelých. To potvrdzujú aj viaceré štúdie (Lup, Trub, & Rosenthal, 2015). V našom výskume sme sa pokúšali preskúmať aj túto oblasť, no vzhľadom na nízku validitu odpovedí sme údaje nepoužili. Považujeme preto za podnetné túto oblasť v budúcnosti preskúmať.

Limity štúdie

Predkladaná štúdia má niekoľko limitov. Okrem spomínaného nezariadenia obsahu sledovaných príspevkov a cudzích profilov, vnímame limity v použitých metodikách a výskumnej vzorke. Vnútoraná konzistencia jednotlivých subškál dotazníka PERMA je neuspokojivá, preto pri interpretácii výsledkov kladieme dôraz najmä na celkové skóre dotazníka. Rodovo nevyrovnaná vzorka limitovala analyzovanie rozdielov medzi mužmi a ženami a to najmä v problematike používania sociálnej siete Instagram.

ZÁVER

Napriek nepotvrdeniu predpokladaného mediačného modelu priniesla predkladaná štúdia viacero významných zistení. Za dôležité považujeme najmä zistenie, že perfekcionizmus ako multidimenzionálny koncept môže pozitívne aj negatívne predikovať optimálne prosperovanie u vynárajúcich dospelých. Výsledky tiež naznačili, že pre hlbšie pochopenie pôsobenia používania Instagramu na optimálne prosperovanie mladých ľudí je potrebné podrobnejšie analyzovanie množstvo premenných, ktoré do prostredia Instagramu vstupujú (napr. počet sledovaných cudzích profilov, sledovaný obsah, zidealizované príspevky, počet „likeov“ a pod.).

LITERATÚRA

- Arnett, J. (2000). Emerging adulthood: a theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469-480.
- Birch, H. A., Riby, L., & McGann, D. (2019). Perfectionism and PERMA: The Benefits of Other-Oriented Perfectionism. *International Journal of Wellbeing*, 9(1), 20-42.
- Brown, Z., & Tiggemann, M. (2016). Attractive celebrity and peer images on Instagram: effect on Women's mood and body image. *Body Image*, 19, 37-43.
- Butler, J., & Kern, M. L. (2016). The PERMA-Profiler: A brief multidimensional measure of flourishing. *International Journal of Wellbeing*, 6(3), 1-48.
- Čerešníĳ, M. (2016). Duševná pohoda a prežívanie šťastia. Diagnostické skúsenosti v systéme vyššieho sekundárneho vzdelávania. In E. Gajdošová (Ed.) *Škola v kontexte psychológie zdravia a pozitívnej psychológie*, Praha, Wolters Kluwer, p. 260-266.
- Fardouly, J., Willburger, B. K., & Vartanian, L. R. (2017). Instagram use and young women's body image concerns and self-objectification: Testing mediational pathways. *New Media and Society* 20(4), 1390-1395.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Blankstein, K. R., & Gray, L. (1998). Psychological distress and the frequency of perfectionistic thinking. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(5), 1363-1381.
- Chatzopoulou, E., Filieri, R., & Dogruyol, S. A. (2020). Instagram and body image: Motivation to conform to the „Instabod“ and consequences on young male wellbeing. *Journal of Consumer Affairs*, 54(4), 1270-1297.
- Keyte, R., Mullis, L., Hussain, M., Cook, A., & Mantzios, M. (2020). Self-compassion and Instagram use is explained by the relation to anxiety, depression, and stress. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 6, 436-441. <https://doi.org/10.1007/s41347-020-00186-z>
- Kondášová, N. (2017). *Perfekcionizmus a emočná inteligencia u jednotlivcov závislých od drog. [Diplomová práca]*. Nitra : FSVaZ UKF, 2017. 104 s.
- Lup, K., Trub, L., & Rosenthal, L. (2015). Instagram #instasad? Exploring associations among Instagram use, depressive symptoms, negative social comparison, and strangers followed. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 18(5), 247-252.
- Molnar, D. S., & Sirois, F. M. (2016). Perfectionism, health, & well-being: Epilogue and future directions. In F. M. Sirois, & D. S. Molnar (Eds.), *Perfectionism, Health, and Well-Being* (pp. 285-302). New York, NY: Springer.
- Padoa, T., Berle, D., & Roberts, L. (2018). Comparative Social Media Use and the Mental Health of Mothers With High Levels of Perfectionism. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 37(7), 514-535.
- Perloff, R. M. (2014). Social Media Effects on Young Women's Body Image Concerns: Theoretical Perspectives and an Agenda for Research. *Sex roles*, 71, 363-377.
- Prichard, I., Kavanagh, E., Mulgrew, K., E., Lim., M., S., C., & Tiggemann, M. (2020). The effect of Instagram #fitspiration images on young women's mood, body image, and exercise behaviour. *Body Image*, 33, 1-6.
- Seligman, M. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being*. Free Press.

- Sheldon, P., & Bryant, K. (2016). Instagram: motives for its use and relationship to narcissism and contextual age. *Computers in Human Behavior, 58*, 89-97.
- Sherlock, M., & Wagstaff, D. L. (2019). Exploring the relationship between frequency of Instagram use, exposure to idealized images, and psychological well-being in women. *Psychology of Popular Media Culture, 8*(4), 482-490.
- Statista (2020). *Countries with the most Instagram users 2020*. Published by J. Clement, Nov 30, 2020. Dostupné na internete: <<https://www.statista.com/statistics/578364/countries-with-most-instagram-users/>>
- Statista (2021). *Slovakia: Instagram users 2018-2020*. Published by Joseph Johnson, Jan 5, 2021. Dostupné na internete: <<https://www.statista.com/statistics/1024812/instagram-users-slovakia/>>
- Stoeber J., & Damian L. (2016) Perfectionism in Employees: Work Engagement, Workaholism, and Burnout. In: *Sirois F., Molnar D. (eds) Perfectionism, Health, and Well-Being*. p. 265-283. New York: Springer.
- Stoeber, J., & Corr, P. J. (2016). A short empirical note on perfectionism and flourishing. *Personality and Individual Differences, 90*, 50-53.
- Stoeber, J., Kobori, O., & Tanno, Y. (2010). The Multidimensional Perfectionism Cognitions Inventory-English (MPCI-E): Reliability, validity, and relationships with positive and negative affect. *Journal of Personality Assessment, 92*(1), 16-25.
- Stoeber, J., & Otto, K. (2006). Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and Social Psychology Review, 10*, 295-319.
- Tiggemann, M., & Anderberg, I. (2019). Social media is not real: The effect of 'Instagram vs reality' images on women's social comparison and body image. *New Media & Society, 22*(12), 2193-2199.
- Turner, P. G., & Lefevre, C. E. (2017). Instagram use is linked to increased symptoms of orthorexia nervosa. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity, 22*(2), 1-8.

PERFECTIONISM, PERMA FLOURISHING AND INSTAGRAM INTENSITY

Abstract: The aim of the study was to verify the mediation effect of the time spent on Instagram in the relationship between perfectionism and flourishing in emerging adulthood. We also aimed to verify the relationships between tested variables (1. perfectionism and flourishing, 2. perfectionism and Instagram intensity, 3. Instagram intensity and flourishing). To measure perfectionism questionnaire MPCIE (Stoeber, Kobori & Tanno, 2010) was utilized. Time spend on Instagram was measured via activity tracker on Instagram application. Flourishing was measured through the PERMA - Profiler questionnaire (Butler & Kern, 2016). The research sample consisted of 295 university students aged 18 to 25 years. Results suggested that the perfectionism cognitions dimension of Personal standards positively predicts flourishing, while the perfectionism cognitions dimension of Concern over mistakes predicts flourishing negatively. None of the perfectionism dimensions significantly predict Instagram intensity and Instagram intensity did not predict any of the PERMA flourishing dimensions. From this reason Instagram intensity was not tested as a mediator of the relationship between perfectionism and domains of flourishing.

Key words: perfectionism, flourishing, PERMA, Instagram intensity, emerging adulthood