

Naslov članka/Article:

Perfekcionizem: pogosto spregledana ovira za duševno zdravje

Perfectionism: An Often-Overlooked Barrier to Mental Health

Avtor/Author:

Minea Rutar

DOI: <https://doi.org/10.59132/ssd/2023/2/40-47>

CC licenca



Priznanje avtorstva-Nekomercialno-Brez predelav



Šolsko svetovalno delo št. 2/2023, letnik 27

ISSN 1318-8267

Izdal in založil: Zavod Republike Slovenije za šolstvo

Kraj in leto izdaje: Ljubljana, 2023

Spletna stran revije:

<https://www.zrss.si/strokovne-revije/solsko-svetovalno-delo/>

Perfekcionizem: pogosto spregledana ovira za duševno zdravje

40

Perfectionism: An Often-Overlooked Barrier to Mental Health

Minea Rutar

Univerza v Mariboru, Filozofska fakulteta

Izvleček

Ključne besede:

psihično blagostanje, duševno zdravje, perfekcionizem, šolski pritiski, šolski uspeh.

V prispevku predstavljam pojav naraščanja duševnih težav mladih, predvsem mladostnic, ki ga v zadnjih petnajstih letih zaznavajo številne raziskave, in vlogo naraščajočih šolskih pritiskov in zahtev pri tem porastu. Argumentiram, da je eden od potencialnih psiholoških mehanizmov, prek katerega ti naraščajoči pritiski vplivajo na porast duševnih težav, kot sta depresija in anksioznost, pojav perfekcionizma. Teoretični pregled literature o tem pojavu dopolnjujem s prvoosebniimi refleksijami petih slovenskih študentk dodiplomskega in podiplomskega študija različnih študijskih smeri. Te pokažejo, da 1) je perfekcionizem, izražen kot pretiran trud in težnja po uspehu, lahko zelo škodljiv za celostno psihično blagostanje in funkcionalnost mladostnic, 2) da je eden od najpogostejših virov perfekcionizma kombinacija pomanjkljivega občutka lastne vrednosti in visokih šolskih zahtev. Na podlagi tega izpostavljam pomen bolj niansiranega razumevanja truda, discipline, vztrajnosti, trdega dela, uspeha, dosežkov in ambicioznosti, sploh pri učenkah, dijakinjah in študentkah.

Abstract

Keywords:

psychological well-being, mental health, perfectionism, academic pressure, academic performance.

The article presents the increasing number of mental problems among young people, especially adolescent girls, which many studies have observed over the last fifteen years, and the role played in this increase by the growing academic pressure and demands. We argue that a potential psychological mechanism through which this growing pressure brings about an increase in mental problems, such as depression and anxiety, is the phenomenon of perfectionism. A theoretical review of literature on this phenomenon is supplemented by first-hand accounts of five Slovenian female undergraduate and postgraduate students of different study programmes. These accounts have shown that 1) perfectionism, expressed as an excessive effort and desire to succeed, can be very harmful to the overall psychological well-being and functioning of adolescent girls; 2) that one of the most common causes of perfectionism is the combination of low self-worth and high academic demands. Based on this, we highlight the importance of a more nuanced understanding of effort, discipline, perseverance, hard

work, success, achievements and ambitiousness, especially among female primary school, secondary school and university students.

Uvod

V zadnjih letih so številni raziskovalci, učitelji, starši in mladi sami začeli opozarjati na opazen in zaskrbljujoč porast številnih oblik psiholoških stisk mladih, od kroničnega stresa in izgorelosti do klinično izraženih anksioznih in depresivnih motenj ter celo s samomorom povezanih izidov (suicidalnih misli, poskusov samomora in samomorov) (Twenge idr., 2018). Ena od psiholoških stisk je pojav in povečevanje izraženosti perfekcionizma, pri čemer je trend najbolj izražen med dekleti. Čeprav so vzroki za ta trend zapleteni in večplastni, obstajajo dokazi, ki kažejo, da so lahko naraščajoči šolski pritiski in zahteve eden od prispevajočih dejavnikov. Čeprav smer vzročnosti med temi tremi pojavi (porast duševnih motenj, porast perfekcionizma in naraščajoče šolske zahteve) še ni bila dokončno raziskana in glede nje ne obstaja znanstveni konsenz, pa je pomembno razumeti, kako bi vsaj načeloma ti trije pojavi bili povezani, in opozoriti na to problematiko pedagoške delavce, starše in druge, ki si prizadevajo za psihično blagostanje in sočasno akademsko uspešnost mladih.

Namen članka je tako predvsem opozoriti na potencialno problematičnost »pozitivnih« stereotipov o pomembnosti vztrajnosti, prizadevnosti, discipliniranosti in uspešnosti učencev, dijakov in študentov, ki lahko od dobrih namenov hitro in neopazno privedejo k škodljivim učinkom na psihično blagostanje, duševno zdravje in šolsko uspešnost, kar je posebej pomembno sporočilo za pedagoške delavce, ki lahko pravočasno prispevajo k zaznavanju in lajšanju te problematike pri mladih. Opravila sem kratek

pregled sodobnih raziskav o porastu duševnih težav mladih, vloge socialnih omrežij in naraščajočega akademskega pritiska ter pojava perfekcionizma kot enega od pogosto izraženih indikatorjev poslabševanja duševnega zdravja, ki lahko pomembno prispeva k razvoju duševnih motenj. Temu pregledu na ustreznih mestih kot ponazoritev dodajam izseke prvoosebni refleksij petih slovenskih študentk o njihovem doživljanju dosežkov, uspešnosti in samopodobe in s tem kvalitativno osvetlujem ta sicer široko dokumentirani pojav v študentski populaciji. To so refleksije izkušenj študentk diplomskega in

magistrskega študija različnih študijskih smeri, s katerimi sem opravila pogovore, nekatere pa so podale pisne izjave. Predstavila bom nekaj njihovih najbolj tipičnih izjav, ki se nanašajo na perfekcionizem in z njim povezane pojavne oblike in mehanizme. Pokazala bom, kako perfekcionizem pogosto temelji na šibkem občutku lastne vrednosti in ga krepijo socialni pritiski k uspešnosti in produktivnosti. Pri tem bom opozorila, kako perfekcionizem lahko postane patološki in v kakšnih okoliščinah ter na kaj naj bodo pedagoški delavci posebej pozorni.

kako perfekcionizem lahko postane patološki in v kakšnih okoliščinah ter na kaj naj bodo pedagoški delavci posebej pozorni.

Ker vzorec ni naključen in reprezentativen, namen članka ni konfirmatorno preverjanje vnaprej opredeljenih hipotez in generalizacija ugotovitev na celotno študentsko populacijo, pač pa osvetlitev problematike perfekcionizma, ki se izraža pri nekaterih študentkah, in ki bi lahko služila kot izhodišče za nadaljnje raziskovanje tega pojava na študentski populaciji. Pričujoči izsledki tako predstavljajo le selektivne primere, ki nakazujejo tako na prisotnost visoke mere perfekcionizma, ki je škodljiva za posameznikovo blagostanje in funkcioniranje, ter potencialne povezanosti tega pojava z naraščajočimi šolskimi pritiski in socialnimi primerjavami, zaostrenimi z rastjo uporabe spletnih socialnih omrežij.

Perfekcionizem pogosto temelji na šibkem občutku lastne vrednosti in ga krepijo socialni pritiski k uspešnosti in produktivnosti. Pri tem bom opozorila, kako perfekcionizem lahko postane patološki in v kakšnih okoliščinah ter na kaj naj bodo pedagoški delavci posebej pozorni.

Naraščajoči časovni trendi duševnih težav

V medijskih poročilih in literaturi o duševnem zdravju mladih se je v zadnjih letih vzpostavil diskurz o drastičnem poslabšanju, dramatičnem porastu stopenj psiholoških težav, zaskrbljujočih stopnjah samomorilnosti, nemalokrat tudi o »epidemiji« in »krizi« duševnih težav. Natančneje, po letu 2010 so številni raziskovalci začeli opozarjati na naraščajoče stopnje samomorilnosti (Curtin idr., 2016), število hospitalizacij in obiskov urgence zaradi samopoškodovanja, suicidalnih ideacij ali poskusa samomora (Plemmons idr., 2018), število mladih, ki so iskali psihološko pomoč na kampusih (Lipson idr., 2019), pojavnost splošnih psiholoških stisk in problemov ponotranjanja (Mojtabai in Olsson, 2020), predvsem depresije in anksioznosti. Ti trendi so za vse omenjene izide značilno bolj izraženi pri dekletih kot pri fantih in bolj med pripadniki najmlajše generacije, tj. generacije z (mladimi, rojenimi med letoma 1995 in 2012) kot pripadniki starejših generacij (Twenge, 2019). Znana ameriška psihologinja Twenge (2017) tako meni, da ni pretiravanje ugotovitev, da je generacija z na robu najhujše krize duševnega zdravja v zadnjih desetletjih. Če duševne težave mladih resnično tako dramatično naraščajo, da se izražajo celo v povišanju sicer dolgega zmanjševanja stopenj samomorilnosti in smrtnosti nasploh, ta pojav predstavlja ne le veliko teoretsko uganko, pač pa tudi zelo pomemben signal za nujne spremembe zdravstvenega in izobraževalnega sistema.

Perfekcionizem kot eden od napovednikov duševnih težav

Ena od pomembnih, a pogosto spregledanih oblik, v katerih se izraža povečevanje duševnih stisk in ki je pod močnim vplivom omenjenega povečevanja akademskih pritiskov, je perfekcionizem. Na ta vidik se

osredotočamo v tem članku. V splošnem je perfekcionizem večdimenzionalni osebnostni stil, ki vpliva na večino posameznikovega vedenja in se nanaša na zasledovanje nerealistično visokih standardov, običajno na več življenjskih področjih (Stoeber in Stoeber, 2009). Natančneje, v psihološki literaturi obstajata dve splošno sprejeti definiciji perfekcionizma: perfekcionistična prizadevanja (angl. perfectionistic strivings) oziroma nase usmerjena prizadevanja k uspehu (angl. self-oriented striving for achievement) in perfekcionistične skrbi (pred napakami in negativno oceno dru-

V splošnem je perfekcionizem večdimenzionalni osebnostni stil, ki vpliva na večino posameznikovega vedenja in se nanaša na zasledovanje nerealistično visokih standardov, običajno na več življenjskih področjih

gih ter občutenje diskrepance med lastnimi pričakovanji in dejanskim uspehom) (Stoeber in Childs, 2012). Medtem ko se zdi, da je prvi za psihično blagostanje in uspešnost adaptiven, je drugi povezan s slabo psihološko prilagojenostjo, prokrastinacijo in izogibanjem. Nekatero zadnje raziskave kažejo celo na možnost, da sta za psihično blagostanje škodljivi obe obliki perfekcionizma

(Limberg idr., 2016). Poleg razlikovanja med prizadevanji in skrbmi razlikujemo še med tremi dimenzijami perfekcionizma: usmerjenega vase (prepričanje, da moramo dosežati svoje visoke standarde), družbeno predpisanega (prepričanje, da drugi zahtevajo popolnost) in usmerjenega v druge (zahtevanje popolnosti od drugih) (Hewitt in Flett, 1991).

Ena bolj robustnih ugotovitev na tem področju je konsistentna pozitivna povezanost z ravno perfekcionističnih skrbmi in negativnimi izidi za duševno zdravje tako pri odraslih kot mladostnikih (Afshara idr., 2010). Pojav je sploh med mladimi zelo razširjen; vsak četrti mladostnik izkuša samokritiko, če ne doseže zastavljenih kriterijev (Hawkins idr., 2006), trije od desetih pa izražajo psihološko škodljivo raven perfekcionizma (Sironic in Reeve, 2015). Že sam po sebi je perfekcionizem tesno povezan z negativno emocionalnostjo (Dunkley idr., 2012), hkrati pa je prepoznan kot močan napovednik duševnih motenj, kot so depresivne motnje (Smith idr., 2021), anksiozne motnje (Handley idr., 2014) in motnje hranjenja (Drieberg idr., 2019).

Tako kot ostale težave ponotranjanja (angl. internalizing problems) je tudi perfekcionizem bistveno pogostejši in bolj izražen pri dekletih (Smith idr., 2019).

Glede na tesno povezanost perfekcionističnih skrbi in duševnih motenj ni presenetljivo, da je tako kot ostale duševne težave v zadnjih letih tudi perfekcionizem postal prepoznan kot pereč in, kar je najbolj zaskrbljujoče, naraščajoč problem med mladimi (Gunnel idr., 2018). Nedavna metaanaliza 164 vzorcev ameriških, britanskih in kanadskih univerzitetnih študentov je pokazala, da se je med letoma 1989 in 2016 značilno linearno poveševala izraženost vseh treh dimenzij perfekcionizma: vase usmerjenega perfekcionizma, na druge usmerjenega perfekcionizma in družbeno predpisanega perfekcionizma (Curran in Hill, 2019). Pripadniki mlajših generacij torej zaznavajo druge kot zahtevnejše do njih, sami so zahtevnejši do drugih, in, ključno za ta članek, sami so zahtevnejši do sebe.

Naraščajoča prevalenca perfekcionizma med dekletimi in potencialno zelo škodljivih psiholoških učinkih ene dimenzije tega pojava, tj. perfekcionističnih skrbi, ima pomembne implikacije za vse, vključene v vzgojno-izobraževalni proces otrok in mladostnikov. Intuitivna asociacija mnogih (morda celo večine) učiteljev, staršev in tudi učencev in dijakov samih na zmožnost odlaganja zadovoljstva, samonadzor, trud, vztrajnost, samodisciplino in akademsko ambicioznost je običajno visoka uspešnost in doseganje dolgoročnih ciljev. Obstoj te asociacije so v zadnjih desetletjih konsistentno potrjevale tudi številne raziskave, ugotovitve pa so nekatere raziskovalce vodile celo do sklepa, da je zmožnost samonadzora osebnostna lastnost, ki je eden najbolj zanesljivih napovednikov uspešnosti v življenju na številnih področjih, najbolj prav v zvezi z akademsko uspešnostjo (Mischel in Adyuk, 2004). Glede na obsežnost dokazov o koristnih učinkih truda in vztrajnosti za uspešno doseganje zahtevnih dolgoročnih ciljev tako ni nenavadno, da se je predstava o izključno pozitivnem učinku truda tako močno utrdila tudi v izobraževalnem kontekstu. Prav zato pa je ključnega pomena izpostaviti in opozoriti na manjši delež otrok in mladostnikov, daleč najpogosteje deklet, ki pa se sooča s pretiranimi, perfekcionističnimi skrbmi v zvezi s šolo in dosežki nasploh, sploh glede na to, kako škodljivi so lahko njihovi učinki na njihovo psihično blagostanje.

Naraščanje akademskih pritiskov

Zaenkrat ne obstaja znanstveni konsenz o vzrokih omenjenih trendov. Brez eksperimentalnih dokazov ne moremo zagotovo sklepati glede vzrokov porasta duševnih težav po letu 2011 (Twenge idr., 2017). Zato številni raziskovalci opozarjajo, da bi razloge za takšno povišanje števila zaznanih diagnoz morali dodatno raziskati (NIJZ). Potencialni razlogi vključujejo zmanjšanje stigme in večjo ozaveščenost prebivalstva na področju težav duševnega zdravja, boljše prepoznavanje teh težav v javnosti, zgodnejšo obravnavo in diagnostiko; organizacijske in kadrovske spremembe pri izvajalcih zdravstvenega varstva, spreminjanje kakovosti njihovega sicer obveznega spremljanja in sporočanja podatkov na NIJZ. Določen delež k večji pojavnosti nekaterih motenj pa zagotovo prispevajo tudi aktualna družbena dogajanja, med njimi tudi vse večja socialno-ekonomska razslojenost na eni strani ter velika pričakovanja do posameznika in ponudba številnih možnosti na drugi strani, ki hkrati spodbujajo in/ali frustrirajo otroke in mladostnike ter njihove starše, vplivajo na vedenjske stile in vzorce ter vzgojne prakse. Porast prevalence depresije in anksioznosti je pomembno povezan z različnimi pokazatelji modernizacije družbe, med katere sodijo sodoben način življenja in spremembe v socialnem okolju, kot so naraščajoča tekmovalnost, socialne neenakosti in socialna izolacija (Hidaka, 2012). Vendar pa, čeprav ostaja vzrok tega generacijskega učinka zaenkrat v veliki meri nepoznan, se nekatere potencialne razlage zdijo manj verjetne od drugih (Twenge idr., 2019). Zaenkrat se tako zdi, da največ dokazov obstaja za porast uporabe socialnih omrežij ter zaostren akademski pritisk oziroma naraščajoče šolske zahteve, ki močno obremenjujejo predvsem mladostnice v državah visokih dohodkov, predvsem držav OECD (Galloway idr., 2013; Neighmond, 2013; Lyman in Luthar, 2014; Rudolf in Bethmann, 2023). Tu se osredotočamo na vpliv slednjih.

Perfekcionizem ni edini vir porasta težav, niti niso šolski pritiski edini vzrok porasta perfekcionizma. In čeprav zaenkrat ni jasno, kakšen del porasta duševnih težav mladih nasploh in perfekcionizma specifično

lahko pojasnimo z naraščajočimi akademskimi pritiski in povečano uporabo socialnih omrežij, se na podlagi zgornjih ugotovitev zdi, da ta dva družbena dejavnika lahko pojasnita vsaj nekaj tega porasta, sploh med mladostnicami. Hipoteza tega prispevka je, da je imata ta dva dejavnika na duševno zdravje mladostnic nekaj skupnega, in sicer povečanje tendenc k perfekcionizmu. Šolsko okolje potencialno prispeva k tem tendencam prek spodbujanja akademske odličnosti (predvsem najvišjih ocen) že na ravni osnovnošolskega izobraževanja (Flett idr., 2011), dodatno pa se zaostri na ravni srednješolskega (Erozkan idr., 2011) in univerzitetnega (Curran in Hill, 2019) izobraževanja.

K porastu perfekcionizma in povezanih stisk v celotni populaciji mladih je seveda prispevalo veliko dejavnikov, od katerih so naraščajoči akademski pritiski le en vidik. Za tako opazno naraščanje perfekcionizma je bilo pomembno tudi upadanje stopnje rezilientnosti oziroma psihične odpornosti zadnjih dveh generacij mladih v primerjavi s pripadniki enako starih predhodnih generacij. Pregled raziskav res pokaže, da se je v zadnjih desetletjih hkrati s šolskimi pritiski poslabševala stopnja rezilientnosti, kar pomeni, da so se mladi ne le soočali z vse več zunanji zahtevami, temveč so postajali tudi bolj dovzetni zanje (Twenge, 2017). Tako je po eni strani povečanje šolskih zahtev sicer lahko prispevalo k povečanju izraženosti perfekcionističnih skrbi; hkrati pa so šolske obveznosti le eno od področij, na katerih se lahko pri mladih izražajo perfekcionistične skrbi, ki so jih razvili že prej (npr. v kontekstu visokih družinskih zahtev, izpostavljenosti nedosegljivim družbenim standardom na družabnih omrežjih itd.). Taka kombinacija dejavnikov, skupaj s širšimi družbenoekonomskimi in vrednotnimi spremembami socialnega okolja, v katerem odraščajo današnji mladostniki, bi lahko omogočala porast perfekcionizma.

Perfekcionizem v življenju študentk: refleksije

Kot ponazoritev zgoraj predstavljenega perfekcionizma, s katerim se sooča vse več učencev, dijakov in študentov, in njegovo odražanje na šolskem oz. študijskem področju, služijo spodnje prvoosebne refleksije

študentk z ustrežajočimi tematskimi podnaslovi. Refleksije so anonimizirane in predstavljene v naključnem vrstnem redu.

Samo popolno je sprejemljivo

»Bližal se je konec devetega razreda osnovne šole. Vpisana sem bila na zeleno gimnazijo, za katero je bilo glede na moje ocene jasno, da bom sprejeta brez težav. Pa vendar me je mučila misel na to, da bom morda imela kemijo zaključeno s prav dobro oceno namesto z odlično. Zavedala sem se, da to ne bi imelo nobenih posledic za mojo prihodnost. A hkrati sem čutila oprijemljivo potrebo po tem, da osnovno šolo zaključim tako, kot sem jo začela: popolno. Nekega pomladnega dne sem prišla domov in pomislila, kako utrujena sem od prizadevanja za odlično oceno pri tem neljubem predmetu. Poleg tega so imele odlično oceno nekatere moje sošolke, torej je očitno nekaj narobe z menoj, če tega nisem zmožna doseči tudi sama. Tisti dan sem se odločila, da se naprej učim kemijo v upanju, da zvišam oceno in šolo zaključim s samimi peticami. Za hip se mi je zdelo nenavadno, da sem tako žalostna in zaskrbljena, kljub temu da se bliža konec zame zelo neprijetnega obdobja osnovne šole in da imam zaključene že skoraj vse predmete. Pred mano je bila valeta, poletje, vpis na gimnazijo, spoznavanje novih ljudi. Jaz pa nisem mogla nehati razmišljati o tem, kako bo videti štirica v mojem spričevalu. Naslednji teden sem oceno popravila in šolanje zaključila, kot sem bila navajena. Z odliko. Pravega zadoščenja pa to ni prineslo.«

Niti popolnost ne omogoča zadovoljstva

»Na dan, ko sem izvedela rezultate mature, je bila moja edina izrečena želja, da bi maturo zgolj opravila. Vedela sem, da za vpis na fakulteto ne potrebujem veliko točk. Prav tako sem se iskreno bala, da mature iz matematike ne bom opravila, ker sem verjela, da sem preprosto nesposobna. Natančno se spominjam trenutka, ko je bila moja želja izpolnjena. Maturo sem opravila. Ne bi smelo biti več razloga za strah. Še več, moja pričakovanja so bila daleč presežena – za naslednji dve uri. Istega popoldneva se mi utrne misel, da pa vseeno nisem bila diamantna maturantka. In še huje, da bi lahko bila, če bi se le še malo bolj potrudila. Tej misli sem takoj in povsem verjela. Nič, kar je kdor koli rekel, me ni moglo pomiriti.

Moj nedavni cilj opraviti maturo je naenkrat postal opraviti maturo popolno. S tem, ko je nisem, nisem izpolnila pričakovanja, za katerega do tistega trenutka sploh nisem vedela, da obstaja.«

Vedno je možno še boljše

»Najbolj boleče je moje spoznanje, da sem zdaj, leta kasneje, popolnoma prepričana, da tudi če bi se še boljše odrezala, to v resnici ne bi spremenilo prav ničesar. Verjetno bi bila namesto dve uri zadovoljna sama s seboj in svojim dosežkom dva dni. Potem pa bi začutila, da občutka zadovoljstva ni več. Našla oz. ustvarila bi nov vir nezadovoljstva nad samo seboj. Pomislila bi na vse programe in štipendije, na katere se nisem prijavila. Na vse nagrade, ki jih nisem dobila. Na vsa tekmovanja, na katerih nisem zmagala. Na vse, kar bi še lahko storila bolje.«

»Oddam nalogo. Počutim se neizpolnjeno. Kot da je nekaj narobe. Kot da sem jaz narobe. Spoznavam, da je moja definicija uspeha vsa ta leta temeljila na definiciji uspeha drugih ljudi. Da je bilo edino, kar me je kadar koli resnično osrečevalo – pristna povezava z drugimi ljudmi – ves ta čas zasenčeno zaradi mojega pehanja za to tujo, neotipljivo, nedosegljivo, izmikajočo definicijo uspeha.«

Pridnost, motivacija in disciplina – nujen in zadosten pogoj za uspeh

»Vse življenje sem bila obdana z implicitnimi, nimalokrat pa tudi eksplisitnimi sporočili, da so visoka motivacija, zagnanost, delavnost, predanost, pridnost, discipliniranost, ubogljivost prvine uspeha. Uspeh pa je predpogoj za srečo; ko bomo enkrat dosegli svoje cilje, bomo srečni, mar ne? Zakaj pa se potem prav po najzahtevnejših obdobjih, ki jim sledijo največji »uspehi«, kot po pravilu, vame naseli tesnoba? Še več, zdi se, da pomembnejše kot je življenjsko obdobje, ki se končuje, intenzivnejši je občutek praznine, ki mu sledi. Zakaj? In kaj narediti s tesnobo, ki jo tovrstna praznina vzbuja?«

Primerjave oziroma vselej je nekdo boljši

»Na neki točki sem ugotovila, da ne morem biti najboljša. Vedno je obstajal nekdo, ki se je trudil še bolj, dosegal še več, bil še pametnejši. Kako se sprijazniti z dejstvom,

da obstajajo in bodo vedno obstajali ljudje, ki bodo pripravljene prenesti bistveno več od mene in bodo morda zato bistveno uspešnejši? V vseh teh letih šolanja in ob vseh svojih odličnih ocenah nisem niti enkrat zasledila odgovora na to vprašanje.«

Družbena zaželenost perfekcionizma

»Odlične ocene so me začasno pomirjale ... Dokler nisem ugotovila, da je na testih možno doseči vse možne točke, včasih so obstajale še dodatne točke. Moja pričakovanja niso bila več izpolnjena z odličnimi ocenami, temveč le še s popolnimi rezultati. Ponos, ki sem ga čutila pri nekaterih učiteljih, in občudovanje, ki so ga izražali nekateri sošolci, sta v meni krepila občutek, da je popolnost zaželena.«

Zaključek in implikacije za pedagoške delavce

Zaključujem z nekaj razmisleki glede vloge pedagoških delavcev pri pravočasnem prepoznavanju škodljive ravni perfekcionističnih skrbi, ki se vse pogosteje pojavljajo pri učenkah in dijakinjah. Eden od dejavnikov, ki lahko prispevajo k razvoju perfekcionističnih skrbi, ki poveča verjetnost za razvoj duševnih motenj, je sicer zelo pogosta šolska praksa na sposobnost usmerjene kritike in hvale. Če se učenci naučijo, da se pohvali njihove dosežke in sposobnosti bolj kot trud, verjetneje razvijejo cilje, usmerjene na dosežke in uspeh, za dosego takih ciljev pa je značilno pretirano izogibanje vsakršnim napakam, da bi ohranili zunanjo potrditev. Takšna povratna informacija lahko sčasoma utrdi učenčevo prepričanje, da je sposobnost inherentna, nespremenljiva lastnost (»slabe ocene imam, ker sem nesposoben«) in v nekaterih primerih celo, da je zato z njim ali njo nekaj narobe (»slabe ocene imam, torej je z mano nekaj narobe«). Ker je občutek kompetentnosti ena osnovnih psiholoških potreb, je razumljivo, da ko je kršena (ko se učenec počuti nesposobnega), iznajde način, kako se občutka znebiti. Na nekatere učence je učinek lahko demotivirajoč (»če sem nesposoben, je nesmiselno, da se sploh trudim«), kar še dodatno zmanjša njihov občutek kompetentnosti. Pri nekaterih, sploh pri dekletih, pa je učinek lahko zatekanje

v perfekcionistično izpolnjevanje šolskih zahtev, tudi na račun psihičnega blagostanja. Alternativa tej obliki povratne informacije je na trud usmerjena kritika in hvala, ki se osredotoča predvsem na ovrednotenje učencevega truda, ne sposobnosti ali dosežkov (»če želiš boljšo oceno, bi bilo smiselno raziskati druge možne učne strategije, ker se zdi, da ti trenutne ne ustrezajo najbolj«). Drugi, splošnejši sklep, predvsem ko so perfekcionistične skrbi že zelo izražene, pa je, da bi se pedagoški delavci morali v večji meri zavedati potencialne škodljivosti tovrstnih skrbi, znati prepoznati ogrožene mladostnike oz. mladostnice in jih spodbuditi, da si najdejo pomoč, če skrbi opazno vplivajo na njihovo vsakodnevno počutje ali zmoglost funkcioniranja.

Vprašanje, ki se lahko poraja učiteljem, je, kako prepoznati, kdaj učenec še izraža zdravo mero ambicioznosti in truda, ki prispeva k pozitivnemu psihičnemu blagostanju in ustreznemu šolskemu funkcioniranju, kdaj pa pretirana zaskrbljenost in skrbnost lahko začneta negativno vplivati na duševno zdravje in/ali šolski uspeh. Prav tako je težko prepoznati mejo med primeri, v katerih lahko pomagajo oni sami, in primeri, pri katerih bi bila koristnejša usmeritev v psihoterapevtsko obravnavo, ker so vedenja in šolski rezultati, ki pogosto sledijo iz perfekcionističnih skrbi, običajno družbeno zaželeni in pozitivno pogojevani (pohvale, spodbujanje, nagrajevanje učnih, študijskih, obšolskih in drugih dosežkov). Najbolj jasen znak je sporočilo samega mladostnika, da mu je zaradi teh skrbi težko (da ga šolske

obveznosti stalno skrbijo, da se zaradi skrbi glede šole manj družijo in se udeležujejo manj aktivnosti, v katerih bi užival, da ga pogosto skrbi, da ne bo zmožel) in da si ne more pomagati iz tega stanja, kljub temu da se ga zaveda. Če učenec problema ne prepozna sam, ga pa zaznava npr. učitelj ali starš (pretirana resnost, izrazita zaskrbljenost glede šolskih obveznosti, stalna skrb v zvezi z ocenami, sprejemljivost izključno odličnih ocen, potrnost, zmanjšanje obšolskih aktivnosti in socialnih stikov z namenom dodatnega učenja), je ustrezen začetek pogovor z učencem o njegovem počutju.

Najpomembnejše je torej sporočilo in opozorilo, da trud, prizadevanje, disciplina, stremljenje k vrhunskim šolskim dosežkom in visoka funkcionalnost niso vselej odraz dobrega duševnega zdravja; nasprotno, vse pogosteje so, sploh pri dekletih, posledica pretiranih perfekcionističnih skrbi, ki imajo lahko škodljive posledice za njihovo duševno zdravje in splošno psihično blagostanje. Tako kot lahko starši, učitelji in svetovalni delavci po eni strani spregledajo trpljenje takega mladostnika, ker so njegovi uspehi in rezultati tako navdušujoči in so pogosto za zgled, pa lahko s tem, da pravočasno prepoznajo škodljive psihološke učinke pretiranega truda in skrbi, storijo za otroke in mladostnike v stiski veliko dobrega. To pa tudi od njih terja, da prevprašujejo sicer družbeno zaželene in spodbujane kvalitete učencev, kot so trud, disciplina in visoka ambicioznost, ki jih mladi začnejo v največji meri razvijati in sčasoma utrjevati prav v šoli. ■

Viri in literatura

- Afshar, H., Roohafza, H., Sadeghi, M., Saadaty, A., Salehi, M., Motamedi, M., ... Asadollahi, G. (2011). Positive and negative perfectionism and their relationship with anxiety and depression in Iranian school students. *Journal of research in medical sciences: the official journal of Isfahan University of Medical Sciences*, 16(1), str. 79.
- Booker, C. L., Kelly, Y. J., Sacker, A. (2018). Gender differences in the associations between age trends of social media interaction and well-being among 10-15 year olds in the UK. *BMC public health*, 18(1), str. 1–12.
- Curran, T., Hill, A. P. (2019). Perfectionism is increasing over time: A meta-analysis of birth cohort differences from 1989 to 2016. *Psychological bulletin*, 145(4), str. 410.
- Curtin, S. C., Warner, M., Hedegaard, H. (2016). *Suicide rates for females and males by race and ethnicity: United States, 1999 and 2014*.
- Dunkley, D. M., Berg, J. L., Zuroff, D. C. (2012). The role of perfectionism in daily self-esteem, attachment, and negative affect. *Journal of Personality*, 80(3), str. 633–663.
- Erozkan, A., Karakas, Y., Ata, S., Ayberk, A. (2011). The relationship between perfectionism and depression in Turkish high school students. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 39(4), str. 451–464.
- Flett, G. L., Coulter, L. M., Hewitt, P. L., Nepon, T. (2011). Perfectionism, rumination, worry, and depressive symptoms in early adolescents. *Canadian Journal of School Psychology*, 26(3), str. 159–176.

- Gunnell, D., Kidger, J., Elvidge, H. (2018). *Adolescent mental health in crisis*. Bmj, str. 361.
- Handley, A. K., Egan, S. J., Kane, R. T., Rees, C. S. (2014). The relationships between perfectionism, pathological worry and generalised anxiety disorder. *BMC psychiatry*, 14(1), str. 1–8.
- Hewitt, P. L., Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of personality and social psychology*, 60(3), str. 456.
- Hidaka, B. H. (2012). Depression as a disease of modernity: explanations for increasing prevalence. *Journal of affective disorders*, 140(3), str. 205–214.
- Lasch, C. (2012). *Kultura narcizizma: ameriško življenje v času zmanjšanih pričakovanj*. Mladinska knjiga.
- Limburg, K., Watson, H. J., Hagger, M. S., Egan, S. J. (2017). The relationship between perfectionism and psychopathology: A meta analysis. *Journal of clinical psychology*, 73(10), str. 1301–1326.
- Limburg, K., Watson, H. J., Hagger, M. S., Egan, S. J. (2017). The relationship between perfectionism and psychopathology: A meta analysis. *Journal of clinical psychology*, 73(10), str. 1301–1326.
- Lipson, S. K., Lattie, E. G., Eisenberg, D. (2019). Increased rates of mental health service utilization by US college students: 10-year population-level trends (2007–2017). *Psychiatric services*, 70(1), str. 60–63.
- Lu, W. (2019). Adolescent depression: national trends, risk factors, and healthcare disparities. *American journal of health behavior*, 43(1), str. 181–194.
- Lyman, E. L., Luthar, S. S. (2014). Further evidence on the 'costs of privilege': Perfectionism in high achieving youth at socioeconomic extremes. *Psychology in the Schools*, 51(9), str. 913–930.
- Mojtabai, R., Olfson, M. (2020). National trends in mental health care for US adolescents. *JAMA psychiatry*, 77(7), str. 703–714.
- Plemmons, G., Hall, M., Douppnik, S., Gay, J., Brown, C., Browning, W., ... Williams, D. (2018). Hospitalization for suicide ideation or attempt: 2008–2015. *Pediatrics*, 141(6).
- Purdon, C., Antony, M. M., Swinson, R. P. (1999). Psychometric properties of the Frost Multidimensional Perfectionism Scale in a clinical anxiety disorders sample. *Journal of clinical psychology*, 55(10), str. 1271–1286.
- Rudolf, R., Bethmann, D. (2023). The Paradox of Wealthy Nations' Low Adolescent Life Satisfaction. *Journal of Happiness Studies*, 24(1), str. 79–105.
- Sironic, A., Reeve, R. A. (2015). A combined analysis of the Frost Multidimensional Perfectionism Scale (FMPS), Child and Adolescent Perfectionism Scale (CAPS), and Almost Perfect Scale—Revised (APS-R): Different perfectionist profiles in adolescent high school students. *Psychological Assessment*, 27(4), str. 1471.
- Smith, M. M., Sherry, S. B., Ray, C., Hewitt, P. L., Flett, G. L. (2021). Is perfectionism a vulnerability factor for depressive symptoms, a complication of depressive symptoms, or both? A meta-analytic test of 67 longitudinal studies. *Clinical psychology review*, 84, 101982.
- Smith, M. M., Sherry, S. B., Vidovic, V., Saklofske, D. H., Stoeber, J., Benoit, A. (2019). Perfectionism and the five-factor model of personality: A meta-analytic review. *Personality and Social Psychology Review*, 23(4), str. 367–390.
- Solmi, M., Radua, J., Olivola, M., Croce, E., Soardo, L., Salazar de Pablo, G., ... Fusar-Poli, P. (2022). Age at onset of mental disorders worldwide: large-scale meta-analysis of 192 epidemiological studies. *Molecular psychiatry*, 27(1), str. 281–295.
- Stoeber, J., Childs, J. H. (2012). Perfectionism. V Levesque, R. J. R. (ur.), *Encyclopaedia of adolescence*. Springer.
- Stoeber, J., Stoeber, F. S. (2009). Domains of perfectionism: Prevalence and relationships with perfectionism, gender, age, and satisfaction with life. *Personality and individual differences*, 46(4), str. 530–535.
- Drieberg, H., McEvoy, P. M., Hoiles, K. J., Shu, C. Y., Egan, S. J. (2019). An examination of direct, indirect and reciprocal relationships between perfectionism, eating disorder symptoms, anxiety, and depression in children and adolescents with eating disorders. *Eating behaviors*, 32, str. 53–59.
- Twenge, J. M. (2017). *iGen: Why today's super-connected kids are growing up less rebellious, more tolerant, less happy--and completely unprepared for adulthood--and what that means for the rest of us*. Simon and Schuster.
- Twenge, J. M., Cooper, A. B., Joiner, T. E., Duffy, M. E., Binau, S. G. (2019). Age, period, and cohort trends in mood disorder indicators and suicide-related outcomes in a nationally representative dataset, 2005–2017. *Journal of abnormal psychology*, 128(3), str. 185.
- Twenge, J. M., Joiner, T. E., Rogers, M. L., Martin, G. N. (2018). Increases in depressive symptoms, suicide-related outcomes, and suicide rates among US adolescents after 2010 and links to increased new media screen time. *Clinical Psychological Science*, 6(1), str. 3–17.
- Woods, H. C., Scott, H. (2016). # Sleepyteens: Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem. *Journal of adolescence*, 51, str. 41–49.