

Univerza v Ljubljani
Fakulteta za socialno delo

Ivana Malkoč

**Perfekcionizem in duševno zdravje
študentov in študentk**

Magistrsko delo

Ljubljana, 2022

PODATKI O MAGISTRSKEM DELU

Avtorica: Ivana Malkoč

Mentor: doc. dr. Srečo Dragoš

Naslov: Perfekcionizem in duševno zdravje študentov in študentk

Kraj: Ljubljana

Leto: 2021/2022

Št. strani: 104 **Št. tabel:** 6 **Št. grafov:** 16 **Št. slik:** 2 **Št. literature:** 100 **Št. prilog:** 1

Ključne besede: perfekcionistične težnje, perfekcionizem, strah pred neuspehom, utrujenost, vase usmerjeni perfekcionizem, v druge usmerjeni perfekcionizem, socialno predpisani perfekcionizem, negativne posledice, duševno zdravje, mladi, študenti in študentke.

Povzetek: Namen magistrskega dela je raziskati perfekcionizem in duševno zdravje študentov in študentk. V teoretičnem uvodu sem raziskala duševno zdravje mladih in konkretnije – duševno zdravje mladih v času študija. Osvetlila sem množične konstrukte perfekcionizma in parametre za razvoj slednjega – pri le-teh sem pod drobnogled postavila tudi prispevek medijev k perfekcionizmu. Raziskala sem povezavo negativnih aspektov perfekcionizma z duševnim zdravjem in se na tem mestu poglobila v negativne posledice perfekcionizma na duševno zdravje študentov in študentk – spoznala sem poglede perfekcionizma pri depresiji in samomorilnih mislih; anksiozni motnji; motnjah hranjenja in negativni samopodobi; zlorabi substanc in motnjah spanja. Teoretični pregled sem zaobjela s pogledom socialnega dela na perfekcionizem. Moja raziskava je sestavljena iz ankete, pri kateri je sodelovalo 242 slovenskih študentov in študentk s študentskim statusom v letih 2021/2022. Na podlagi njihovih odgovorov v empiričnem delu ugotavljam, da je pri vzorcu najbolj prisoten vase usmerjeni perfekcionizem, zatem socialno predpisani perfekcionizem in nato v druge usmerjeni perfekcionizem. Študenti in študentke epidemije COVID-19 niti ne zaznavajo niti zaznavajo kot povod za povečanje perfekcionizma med mladimi; velik vpliv na razvoj perfekcionizma vidijo v družinskem okolju; na medije z gotovostjo gledajo kot na spodbujevalce perfekcionističnih teženj; postavljajo visoke cilje predvsem zase zatem pa tudi cilje, da bi ustrezali drugim; večinsko populacijo iz raziskave so znanci/prijatelji/partner/družina že označili za perfekcionista in tudi sami so se v podobni meri označili za perfekcionista; največ študentov in študentk meni, da je pomembno, da omenjamo perfekcionizem v kontekstu duševnega zdravja mladih. Zatem, ko študentje in študentke odpišejo izpit, jih večino v mislih preganja izpit in njihovi odgovori nanj dokler ne dobijo ocene; anketirani pri študiranju ali pri učenju interesne dejavnosti občutijo veliko utrujenost; raziskava je pokazala, da ima največ anketiranih neravnovesje v prehrani, kadar se trudijo za doseganje določenega cilja ali ciljev; študenti in študentke, ki bi obiskovali predmet, ki jim gre zelo dobro – pravzaprav bolje kot večini drugih študentov in študentk ob prejemu ocene za zadnji izpit odkrijejo, da ni tako dobra, kot so pričakovali. Počutili bi se rahlo razočarani, ker niso ohranili povprečja, a se hitro pomirijo in so razočarani, ker niso vzdrževali svojega skoraj popolnega povprečja. Večina se niti ne strinja niti strija s tem, da doživljajo socialno tesnobo, če niso skoraj popolno urejeni v družbi ljudi v javnosti; od 242 anketiranih jih je 199 tistih, ki so že imeli/so že mogoče imeli visoke cilje, pospremljene s slabšim duševnim zdravjem; vrstni red negativnih posledic perfekcionizma na duševno zdravje študentov in študentk je strah pred neuspehom, večja utrujenost, anksioznost, negativna samopodoba,

prokrastinacija, motnje spanja, depresija, obsesivne misli, motnje hranjenja, samomorilne misli, travma in uživanje substanc. Rezultate, ki prikazujejo problematiko aspektov perfekcionizma pri slovenskih študentih in študentkah, obrazložim v razpravi, zatem sem napisala tudi sklepe in predloge, ki skupaj tvorijo celoto.

Title: Perfectionism and Mental Health of Male and Female Students

Key words: perfectionist tendencies, perfectionism, fear of failure, fatigue, self-oriented perfectionism, other-oriented perfectionism, socially prescribed perfectionism, negative consequences, mental health, youth, male and female students.

Abstract: The purpose of the master's thesis is to explore the perfectionism and mental health of male and female students. In the theoretical introduction, I researched the mental health of young people and more specifically - the mental health of young people at faculty. I shed light on the mass constructs of perfectionism and the parameters for the development of the latter - in these I also examined the contribution of the media to perfectionism. I researched the connection between the negative aspects of perfectionism and mental health and at this point delved into the negative consequences of perfectionism on the mental health of male and female students - I learned about the views of perfectionism in depression and suicidal thoughts; anxiety disorders; eating disorders and negative self-esteem; substance abuse and sleep disorders. I embraced the theoretical overview with a social work view on perfectionism. My research consists of a survey in which 242 Slovenian students with student status in the years 2021/2022 participated. Based on their answers in the empirical part, I find that self-directed perfectionism is most present in the sample, followed by socially prescribed perfectionism and then other-oriented perfectionism. Students COVID-19 epidemic neither not perceive nor perceive as a reason to increase perfectionism among youth; they see a great influence on the development of perfectionism in the family environment; they view the media with certainty as promoters of perfectionist tendencies; set high goals first for themselves and goals to please others; the majority of the population in the survey have already been described as perfectionists by acquaintances/friends/partner/family, and they have similarly described themselves as perfectionists; most male and female students think it is important to mention perfectionism in the context of mental health of youth. After students write off the exam, most of them are haunted by the exam and their answers until they receive a grade; respondents feel very tired while studying or learning an activity of interest; research has shown that most respondents have an imbalance in their diet when they are trying to achieve a certain goal or goals; students who do well at a subject in fact, they are better than most other students, when they receive a grade, find that it is not as good as they expected – as a result they feel slightly disappointed that they did not maintain the average, but quickly calm down and also feel disappointed in themselves because they did not maintain their almost perfect average; Most neither not agree nor agree that they experience social anxiety if they are not almost perfectly put together in the company of people in public; out of 242 respondents, 199 were those who already had/may have had high goals accompanied by poorer mental health; the order of negative consequences of perfectionism on the mental health of male and female students is fear of failure, increased fatigue, anxiety, negative self-esteem, procrastination, sleep disorders, depression, obsessive thoughts, eating disorders, suicidal thoughts, trauma and substance use. In the discussion I explain the results that show the problems of aspects of perfectionism among Slovenian students, then I also wrote the conclusions and proposals that together form a whole.

Univerza v Ljubljani
Fakulteta za socialno delo

Ivana Malkoč

Perfekcionizem in duševno zdravje študentov in študentk

Magistrsko delo

Študijski program: Socialno delo
Mentor: doc. dr. Srečo Dragoš

Ljubljana, 2022

ZAHVALA

Iskreno se zahvaljujem dr. Sreču Dragošu za spodbudne besede in pozoren pregled naloge, za odkrito pripravljenost, za sodelovanje in pomoč. Izkušnja pod Vašim vodstvom je bila lepa popotnica k temu, da še toliko bolj zaupam v svoje pisanje in raziskovanje.

Zahvala gre tudi vsem študentom in študentkam v raziskavi. Hvala vam za sodelovanje in iskrenost.

Moji družini in zaročencu – hvala, da ste mi stali ob strani in da ste venomer verjeli vame.

KAZALO

1	TEORETIČNI UVOD	1
1. 1	Duševno zdravje mladih	1
1. 1. 1	Duševno zdravje mladih v času študija	3
1. 2	Konstrukti perfekcionizma.....	4
1. 3	Parametri za razvoj perfekcionizma.....	10
1. 3. 1.	Prispevek medijev k perfekcionizmu	14
1. 4	Povezava negativnih aspektov perfekcionizma z duševnim zdravjem	16
1. 4. 1	Negativne posledice perfekcionizma na duševno zdravje študentov in študentk ..	18
1. 4. 4. 1.	Depresija in samomorilne misli.....	21
1. 4. 4. 2.	Anksiozna motnja	22
1. 4. 4. 3.	Motnje hranjenja in negativna samopodoba	23
1. 4. 4. 4.	Zloraba substanc	25
1. 4. 4. 5.	Motnje spanja	25
1. 5	Pogled socialnega dela na perfekcionizem	26
2	FORMULACIJA PROBLEMA	30
3	METODOLOGIJA	32
3. 1	Vrsta raziskave in spremenljivke	32
3. 2	Merski instrument in viri podatkov	37
3. 3	Opredelitev enot raziskovanja – populacija, vzorec	37
3. 4	Zbiranje podatkov oz. empiričnega gradiva.....	37
3. 5	Obdelava podatkov	37
4	REZULTATI	38
4. 1	Spol sodelujočih v raziskavi	38
4. 2	Raven strinjanja s trditvami glede na vase usmerjeni perfekcionizem	38
4. 3	Raven strinjanja s trditvami glede na v druge usmerjeni perfekcionizem	40
4. 4	Raven strinjanja s trditvami glede na socialno predpisani perfekcionizem.....	41
4. 5	Ruminacija o izpitu in odgovorih nanj	42
4. 6	Utrujenost pri študiranju ali pri učenju interesne dejavnosti	43
4. 7	Prisotnost neravnovesja v prehrani ob trudu za doseganje cilja/ciljev	43
4. 8	Počutje ob slabši oceni pri predmetu, kjer posameznik sicer blesti.....	44
4. 9	Tesnoba zaradi svojega nepopolnega videza v javnosti	44
4. 10	Ravni strinjanja s trditvami o medijih, družinskem okolju in epidemiji v povezavi s perfekcionizmom	45

4. 11	Želja po doseganju visokih ciljev za druge ljudi	46
4. 12	Visoki cilji, pospremljeni z negativnimi učinki na duševno zdravje	46
4. 13	Negativne posledice perfekcionizma na duševno zdravje	47
4. 14	Označitev za perfekcionista od drugih ljudi	48
4. 15	Samooznačba za perfekcionista	49
4. 16	Pomen omembe perfekcionizma v kontekstu duševnega zdravja mladih	50
4. 17	Pregled hipotez	51
5	RAZPRAVA.....	53
5. 1	Spol	53
5. 2	Raven strinjanja s trditvami o vase usmerjenem perfekcionizmu	53
5. 3	Raven strinjanja s trditvami o v druge usmerjenem perfekcionizmu	56
5. 4	Raven strinjanja s trditvami o socialno predpisanem perfekcionizmu	58
4. 5	Miselno premlevanje.....	60
4. 6	Mera utrujenosti	61
4. 7	Neravnovesje prehrane.....	62
4. 8	Počutje po slabši oceni.....	63
4. 9	Doživljanje socialne tesnobe.....	63
4. 10	Raven strinjanja s trditvami o medijih, družinskem okolju in epidemiji v povezavi s perfekcionizmom	64
4. 11	Želja po doseganju visokih ciljev za druge ljudi	66
4. 12	Visoki cilji, pospremljeni s slabšim duševnim zdravjem	67
4. 13	Negativne posledice perfekcionizma na duševno zdravje	67
4. 14	Označba za perfekcionista	72
4. 15	Samooznačba za perfekcionista	73
4. 16	Pomembnost omembe perfekcionizma	74
6	SKLEPI.....	75
6. 1	Kakšna je prisotnost aspektov perfekcionizma pri slovenskih študentih in študentkah s študentkim statusom v letu 2021/2022?.....	75
6. 2	Kakšne so posledice negativnih aspektov perfekcionizma na duševno zdravje slovenskih študentov in študentk s študentkim statusom v letu 2021/2022?.....	78
7	PREDLOGI	81
8	LITERATURA	83
9	PRILOGE	92
9. 1	Anketni vprašalnik	92

KAZALO TABEL

Tabela 1: Razlike med perfekcionizmom in vestnostjo (Flett in Hewitt, 2007)	5
Tabela 2: Povezava komponent perfekcionizma s psihopatologijo (Flett in Hewitt, 2007).....	17
Tabela 3: Spremenljivke.....	32
Tabela 4: Negativne posledice perfekcionizma na duševno zdravje - »Drugo«.....	48
Tabela 5: Označitev za perfekcionista od drugih ljudi – »Drugo«.....	48
Tabela 6: Samooznačba za perfekcionista - »Drugo«.....	49

KAZALO GRAFOV

Graf 1: Katerega spola si?	38
Graf 2: Pri naslednjih trditvah označi odgovore, ki veljajo zate glede na raven strinjanja.	38
Graf 3: Pri naslednjih trditvah označi odgovore, ki veljajo zate glede na raven strinjanja.	40
Graf 4: Pri naslednjih trditvah označi odgovore, ki veljajo zate glede na raven strinjanja.	41
Graf 5: Zatem ko odpišeš izpit, kako dolgo te v mislih preganja izpit in tvoji odgovori nanj?	42
Graf 6: Kolikšna je najpogostejše tvoja utrujenost, ko študiraš za izpit, ali ko se učiš neko interesno dejavnost?.....	43
Graf 7: Ali je tvoja prehrana v neravnovesju, kadar se trudiš za doseganje določenega cilja ali ciljev?	43
Graf 8: Obiskuješ predmet, ki ti gre zelo dobro – pravzaprav bolje kot večini drugih študentov in študentk. Ko prejmeš oceno za svoj zadnji izpit, pa odkriješ, da ni tako dobra, kot si pričakoval/a. Kako bi se najverjetneje počutil/a?	44
Graf 9: Ali doživljaš socialno tesnobo, če nisi skoraj popolno fizično urejen/a v družbi ljudi v javnosti? Označi glede na raven strinjanja.	44
Graf 10: S katerimi spodnjimi trditvami se strinjaš?.....	45
Graf 11: Ali si si zastavil/a visoke cilje, ki si jih želel/a doseči predvsem za druge ljudi, ne toliko zase?	46
Graf 12: Ali si si že kdaj zastavil/a visoke cilje, kjer so bile težnje po doseganju teh ciljev pospremljene z negativnimi posledicami na tvoje duševno zdravje?.....	46
Graf 13: Če si odgovorila s »Sem« ali »Mogoče«, obkroži tiste posledice na duševno zdravje, ki so veljale ali veljajo v tvojem življenju. Možnih je več odgovorov. Če si odgovoril/a z "Nisem", klikni na naslednje vprašanje.	47
Graf 14: Ali so te kdaj znanci/prijatelji/partner/družina označili za perfekcionista?	48
Graf 15: Kaj pa sam/a, si kdaj rekel/a, da si perfekcionista/ka?	49
Graf 16: Kako pomembno se ti zdi, da omenjamo perfekcionizem v kontekstu duševnega zdravja mladih?	50

KAZALO SLIK

Slika 1: Štiri glavne komponente digitalnega perfekcionizma (Sedra in Lokuge, 2020).....	15
Slika 2: Razmerje med perfekcionizmom in PTSD (Egan, Hattaway in Kane, 2014).....	23

1 TEORETIČNI UVOD

1. 1 Duševno zdravje mladih

Ni zdravja brez duševnega zdravja; slednje ni le stanje odsotnosti simptomov in bolezni, temveč pomeni varovanje zdravja in počutja, ravno zato je pomembno organizirati različne oblike pomoči za vse ciljne skupine (Čuk, 2010). Gre za pomembno razsežnost splošnega zdravja, katerega odsotnost pelje do obolevnosti (Wiens, idr. 2020). Golightley in Goemans (2020) pravita, da obstajata vsaj dve perspektivi o tem, kaj povzroča slabše duševno zdravje:

- Perspektiva zdravnikov, ki je biomedicinski model ali model bolezni.
- Perspektiva strokovnjakov, kot so socialni delavci, ki preučujejo psiho-socialne vzroke in intervencije.

Socialno delo duševno zdravje povezuje z doseganjem človeškega potenciala, kakršnega vidi posameznik in z doživljanjem raznovrstnih čustev in situacij, tako pozitivnih kot negativnih. Ljudje imajo v svojem vsakdanjem življenju vrsto težav, ki vplivajo na njihovo počutje, a imajo različni ljudje različne spretnosti in vire, potrebne za izgradnjo odpornosti in spoprijemanje (Golightley in Goemans, 2020).

»Duševno zdravje je opredeljeno kot bistvena komponenta celostnega zdravja in pomeni sposobnost posameznika, da z drugimi ljudmi ustvarja harmonične odnose in da konstruktivno prispeva k nastajanju zdravega okolja.« Duševno zdravje vsebuje človekovo sposobnost doseganja harmoničnega in uravnovešenega zadovoljevanja svojih potreb. Ne govorimo o statičnem stanju, marveč o takem, ki se ves čas spreminja. Pojmuje se kot subjektivno blagostanje, ko posameznik čuti, da obvladuje svoje življenje in se je sposoben spoprijeti z izzivi (Sedlar, 2002, str. 36).

Vpliv duševnega zdravja na mladost je s perspektive mladih večinoma neznan, pravi Leavey (2009), ki v študiji opozarja, da se večina duševnih bolezni pojavijo na tej kritični stopnji življenja mladih, ki so po Statističnem uradu Republike Slovenije (2019) stari od 15 do 29 let. Prehod iz mladostništva v zrelost je kritično obdobje, saj na mladostništvo vplivajo osebni, akademski in družbeni pritiski, ki duševno zdravje dodatno obremenijo. Nezmožnost obvladovanja teh stresorjev lahko prispeva k nezdravemu vedenju (Wiens idr., 2020).

Malla in drugi (2018) trdijo, da je ključ duševnega zdravja to, kako poteka koncept prehoda posameznika iz mladosti v odraslost. Duševno zdravje mladih je izhodišče splošnega duševnega

zdravja iz družbenega in znanstvenega vidika, zato bi morala biti prednostna naloga v državi skrb prav za duševno zdravje. Govorimo o obdobju družbenih in razvojnih pretresov, ko poteka intenzivno oblikovanje identitete, kjer se mladi poskušajo pogajati o mnogih izzivih, vključno s prehodom v več družbenih vlog. Za razliko od težav s telesnim zdravjem se večina (75 %) duševnih motenj prvič pojavi pred 25. letom starosti. Tovrstne težave se v mladosti začnejo zgodaj in sestavljajo dolgoročnejšo sliko dejavnikov tveganja.

V Združenih državah Amerike (ZDA) 21 % otrok in mladostnikov izpolnjuje diagnostična merila za motnje duševnega zdravja, dodatnih 16 % pa ima določeno stopnjo motnje, medtem ko ne izpolnjuje diagnostičnih meril (Raval, Montañez, Meyer in Berger-Jenkins, 2019). Čeprav se simptomi številnih težav z duševnim zdravjem pokažejo v otroštvu in mladosti, se diagnoza in zdravljenje običajno začneta veliko pozneje. Ta vrzel v zdravljenju lahko privede do neugodnih dolgoročnih izidov, kot so brezposelnost, brezdomstvo, revščina, zdravstvene in duševne težave, samomor in večja vključenost v pravosodni sistem za mladoletnike. Zamuda pri zgodnjem posredovanju pri otrocih in mladostnikih je delno posledica omejene nagnjenosti k iskanju pomoči; tako so mladi odvisni od drugih, da opazujejo njihove znake in simptome in jih napotijo k ustreznim virom. Mladi, ki poiščejo pomoč, se pogosto obrnejo na ljudi, s katerimi jim je prijetno govoriti, na primer na družino, prijatelje, sosede in člane skupnosti, vendar le-ti pogosto nimajo znanja in spretnosti za prepoznavanje težav z duševnim zdravjem. Zato je pomembno, da se študentje socialnega dela usposobijo za zagotavljanje pomoči v duševnem zdravju tistim mladim, ki jo potrebujejo (Rose idr., 2017).

»Klinične izkušnje v Sloveniji namreč kažejo na perečo problematiko slabo dostopnih strokovnih služb na področju duševnega zdravja otrok in mladostnikov. Težave v duševnem zdravju so pogosto povezane s slabšim učnim uspehom in šibkejšo vključenostjo v vrstniško okolje. Duševne motnje kažejo tendenco vztrajanja in veliko tveganje za razvoj novih duševnih težav, kadar mladostnik ne dobi ustrezne pomoči pravočasno« (Klanšček idr., 2016, str. 5).

Študija Lindow in drugih (2020) opozarja, da stigma o duševnem zdravju izhaja iz pomanjkanja znanja o duševnih boleznih in pomoči, ki jo mladi potrebujejo. Vrstniška in družbena stigma sta namreč pomembni oviri za pomoč mladim, ki se borijo z duševnimi motnjami. Poleg negativnega vpliva na stališča in vedenja, povezana s prošnjo na pomoč, lahko stigma privede do zmanjšane študijske uspešnosti in večje socialne izolacije pri mladih s slabšim duševnim zdravjem.

1. 1. 1 Duševno zdravje mladih v času študija

Auerbach in drugi (2018) opozarjajo, da so študentje ključni segment prebivalstva za določanje gospodarske rasti in uspeha države. Nastajajoča odraslost, ki vključuje študentska leta, predstavlja ločeno razvojno obdobje med mladostniško dobo in dobo odraslosti. Medtem ko si z zgodnejšimi in poznejšimi obdobji deli veliko značilnosti, jo opredeljujejo večja avtonomija od staršev (npr. odhod od doma), izraziti premiki v družbenih vlogah in nestabilnost odnosov. Nastajajoči odrasli so dosegli spolno zrelost in si pogosto prizadevajo za vrsto izobrazbenih in poklicnih možnosti (npr. terciarno izobraževanje, polni delovni čas, kombinacija izobraževanja in dela). Vendar pa mladi v primerjavi z odraslimi še niso vzpostavili stabilne življenjske strukture (npr. stabilne službe).

Mladi v času študija pa so v kritičnem prehodnem obdobju za razvoj negativnega vedenja, povezanega z duševnim zdravjem. Številne študije so poročale o sorazmerno visoki razširjenosti več tveganih vedenj med študenti, kot so pijančevanje, pretirano preživljanje časa na socialnih omrežjih, izpuščanje zajtrka in nezadosten vnos sadja/zelenjave in telesne aktivnosti, kar bi lahko imelo škodljive učinke na njihovo fizično in duševno zdravje (Yang idr., 2020). Obstajajo tudi močni razlogi za domnevo, da bodo stopnje motenj, zlasti zunanjih motenj (npr. motnja uživanja substanc) in resnih duševnih bolezni (npr. bipolarna motnja, motnje mišljenja), pokazale večjo razširjenost v študijskih letih:

- Omenjene motnje se običajno pojavijo v zgodnjih in srednjih dvajsetih letih, tipičen življenjski slog na fakulteti – nepravilen spanec, povečan stres, preizkušanje raznih drog – lahko poveča tveganje za pojav motenj (Auerback idr., 2018).

Ker se univerzitetni študiji razlikujejo, in se na šolo vpisuje veliko število mladih, postaja vprašanje duševnega zdravja študentov vedno bolj vidno in pereče. Gre za obdobje, ko je možnost poslabšanja duševnega zdravja še toliko večja (Pedersen, 2020). Vse večji poudarek je na zgodnjem odkrivanju in zdravljenju duševnih bolezni pred obiskovanjem študija. Ti študenti in študentke potrebujejo nadaljnjo oskrbo v univerzitetnem okolju, vendar pogosto ne poiščejo pomoči zaradi zaznane stigme in omejenih virov (Downs idr., 2019).

Acharya, Jin in Collins (2018) izpostavljajo, da je naraščajoča potreba po pozornosti na duševno zdravje študentov sprožila veliko raziskav, ki preučujejo številne vzroke, ki bi lahko vodili v depresijo, tesnobo in druge motnje v duševnem zdravju. Študentje predstavljajo ranljivo skupino zaradi njihove življenjske stopnje, narave prilagajanja novemu okolju na fakulteti, akademskih pričakovanj in visokošolskega programa. To ranljivost povečuje njihov nenaden

prehod iz srednješolskega okolja na študij, nakar nastopi stres. Številni stresorji študentov vključujejo:

- Občutek osamljenosti, pogrešanje družine in prijateljev, konflikte v medosebnih odnosih, akademski pritisk, zaskrbljenost zaradi finančnih težav in osebne zdravja itn.

Študija kaže, da je so težave z duševnim zdravjem v času študija zelo razširjene, saj ima ena tretjina študentov simptome duševnih motenj, kot so depresija, anksiozna motnja ali samomorilne misli. Depresija in tesnoba oz. anksioznost sta najpogostejši vprašanji duševnega zdravja na študiju, kjer je anksioznost kot najpogostejša skrb za duševno zdravje presegla depresijo, saj prizadene od 38 % do 55 % študentov (LeViness, Bershad in Gorman, 2017). Samomor je drugi najpogostejši vzrok smrti po vsem svetu za mlade, stare od 15 do 29 let, kjer vse večjo podskupino teh posameznikov sestavljajo študenti. Študentske raziskave kažejo, da ima sorazmerno velik delež študentov samomorilne misli in vedenja (Mortier idr., 2018). K pogostim motnjam med študenti so Downs in drugi (2019) dodali še ADHD oz. hiperkinetična motnja, motnje razpoloženja in uživanje substanc. Naprej so nazorno ugotavljali, da 2–3 % od 33.000 študentov v študiju trpi zaradi hujših duševnih bolezni.

Mladi se v času študija lahko borijo tudi z lastnimi težnjami po doseganju ciljev, nakar se ob negativnem spoprijemanju duševno zdravje poslabša. Konstrukt, ki se povezuje z omenjeno depresijo, anksioznostjo, samomorilnimi mislimi, stresom, motnjami hranjenja itd., se v zadnjem času vse pogosteje omenja kot kontekst duševnih motenj – imenuje se perfekcionizem (Newman idr., 2019). Slednji je najpogosteje opredeljen kot težnja posameznika, da si na več področjih zastavi in sledi nerealno visoke cilje in kriterije (Mamić in Nekić, 2019).

1. 2 Konstrukti perfekcionizma

Perfekcionizem je pojmovan kot osebnostni slog, za katerega so značilni prizadevanje za brezhibnost in postavljanje pretirano visokih standardov uspešnosti, kar spremljajo težnje po kritičnih ocenah svojega vedenja (Stoeber in Otto, 2006).

Od samega začetka se perfekcionizem prikazuje kot enodimenzionalen in izjemno patološki konstrukt. Veljal je za negativno osebnostno potezo, ki se navezuje na neutemeljene zahteve posameznika do sebe ali drugih, pri čemer kvaliteta predstave o tem presega tisto, kar se zahteva v danem trenutku (Kranjec, Košir in Komidar, 2016). Zgodnjim pojmovanjem so priključili socialno dimenzijo, zaradi česar danes obravnavamo perfekcionizem kot večdimenzionalen konstrukt (Slade in Owens, 1998).

Preden gremo naprej, si pogledjmo zapis po avtorjih Antony in Swison (2009, str. 1, 2). Besedo perfekcionizem lahko uporabimo za različne ljudi iz naslednjih primerov:

- »V intervjuju z Oprah Winfrey se je Martha Stewart opisala kot perfekcionistka. Grozila je, da bo odpustila svojega borznega posrednika, ker ji ni bila všeč melodija zvonjenja na njegovam telefonu.«
- »Ljudje, ki so z režiserjem Jamesom Cameronom sodelovali pri uspešnici Titanik, so ga v intervjujih pogosto označevali za perfekcionista. Pripovedovali so zgodbe o tem, kako je pogosto izgubljal živce, ko stvari niso šle od rok. Pravzaprav je bil Cameronov temperament, ki izhaja iz njegovega vztrajanja, da njegova filmska ekipa izpolnjuje njegove visoke standarde, predmet številnih zgodb v medijih.«
- »Leta 2003 je francoski kuhar Bernard Loiseau storil samomor kmalu po tem, ko se je ocena njegove nove restavracije v Michelin Red Guide znižala z 19/20 na 17/20.«
- »Kanadska baletna plesalka Karen Kain se je v svoji biografiji leta 1995 označila za perfekcionistko. Čeprav se je uveljavila kot ena najbolj cenjenih plesalk na svetu, je občasno imela napade depresije, ki so izhajali iz ciljev, ki si jih je vsilila, za katere je menila, da jih do zdaj še ni izpopolnila.«
- »Lik Nilesa Cranea iz televizijskega Fraiserja lahko opišemo kot perfekcionista. Vse druge, razen sebe, vidi kot manjvredne in se zelo trudi, da se prepriča, da so stvari pravilne in popolne.«

Navedeni primeri nam lahko razjasnijo nadaljnje definicije perfekcionizma. Čeprav vse te posameznike lahko vidimo kot perfekcioniste, se po načinu izražanja le-tega razlikujejo.

Tabela 1: Razlike med perfekcionizmom in vestnostjo (Flett in Hewitt, 2007)

Perfekcionizem	Prizadevanje za dosežke/vestnost
Ne prejme nobenega zadovoljstva z nobeno dejavnostjo.	Zadovoljstvo doživlja z dobro dejavnostjo.
Ne doživi nobenih osebnih nagrad za nobeno uspešnost.	Nagradi sebe ali druge za uspeh.
Ohrani pričakovanja ob neuspehu.	Spremeni pričakovanja ob neuspehu.
Motivira ga strah pred neuspehom.	Motivira ga želja po uspehu.
Kaže slabo organizacijo.	Je organiziran.
Osredotoča se na pomankljivosti kot pokazatelj lastne vrednosti.	Manj se osredotoča na pomankljivosti.

Na perfekcionizmu se danes torej gleda kot na večdimenzionalni konstrukt. V tem poglavju obravnavamo dve večdimenzionalni konceptuaciji Hewitta in Fletta (1991) ter Frosta, Martena, Laharta in Rosenblata (1990). Hewitt in Flett (1991) ločujeta tri dimenzije perfekcionizma: vase usmerjeni, v druge usmerjeni in socialno predpisani perfekcionizem. Različne komponente perfekcionizma imajo različne psihološke, socialne in vedenjske posledice:

- Vase usmerjeni perfekcionizem vključuje pretirano visoke, nerealne cilje, ki si jih človek postavi ter samoanalizo in kritičnost, ki se kaže v nesposobnosti sprejemanja lastnih napak, pomanjkljivosti ali neuspehov na več področjih. Tovrstni perfekcionizem je označen kot najbolj kompleksen izmed treh dimenzij. Vzpostavljene so bile korelacije te dimenzije z iznajdljivostjo in konstruktivnimi težnjami. Vendar pa ta dimenzija skozi interakcijo z negativnimi življenjskimi dogodki (zlasti izkušnje z neuspehom) prispeva k nastanku depresije. Njihovi cilji niso le odličnost, ampak popolnost in izogibanje neuspehu za vsako ceno. Ko ne dosežejo svojih ciljev, so lahko tovrstni perfekcionisti zelo samokritični, kar vodi v stisko. Pogosto doživljajo intenzivno samoanaliziranje svojega delovanja na različnih področjih. Ko vase usmerjeni perfekcionisti navidezno dosežejo svoje cilje, lahko še vedno doživijo razočaranje, npr. športnik, ki je odlično nastopil v rokoborbi, se še vedno počuti potrto. Športnik je kljub doseganju svojega prvotnega cilja morda še naprej nezadovoljen, ker se mu je zdelo, da se je moral pripraviti še bolje, kot se je.
- V druge usmerjeni perfekcionizem se osredotoča na pričakovanja in prepričanja, ki jih ima oseba o drugih ljudeh. Takšen perfekcionista jim zastavlja visoke cilje, pomembno pa mu je, da so drugi ljudje izpopolnjeni, hkrati strogo ocenjuje delo le-teh. Lahko so zelo kritični do tistih, ki ne izpolnjujejo njihovih zahtev ali pričakovanj. Tako se pričakuje, da bodo drugi ljudje popolni. Primer te lastnosti je viden pri osebi, ki npr. pretirano vpije, če se kdo drugi zmoti. Šef, ki kaznuje in kriči na zaposlene zaradi pomanjkljivosti, je še en primer v druge usmerjenega perfekcionizma.
- Socialno predpisani perfekcionizem se nanaša na prepričanje, da imajo drugi ljudje nerealna in pretirana pričakovanja. Ljudje z visoko oceno te dimenzije menijo, da morajo te cilje doseči, da si pridobijo odobritev in sprejetje. Glede na to, da takšni standardi veljajo za družbo, ti ljudje pogosto čutijo pomanjkanje nadzora in pritiska, kar ima za posledico občutek neuspeha, tesnobe, jeze, nemoči in brezupa. V resnici dosledno in konstantno doseganje teh standardov morda ne bo mogoče. Če ne izpolnjujejo teh zaznanih visokih standardov, socialno predpisani perfekcionista

verjamejo, da ne bodo pridobili odobritve ali da bodo izgubili sprejemanje od drugih ljudi.

Šestrazsežna konceptualizacija Frosta in drugih (1990) navaja šest dimenzij:

1. Skrb zaradi napak.
2. Pretirano visoki osebni standardi (»moram biti najboljši«).
3. Velika pričakovanja staršev (»nikoli se ne zdi, da so starševski standardi izpolnjeni«).
4. Kritika staršev (»vse, kar ne ustreza pričakovanjem staršev«).
5. Pretiran poudarek na natančnosti, redu in organizaciji.
6. Dvomi o dejanjih.

Glavne dimenzije perfekcionizma, povezane s psihopatologijo, so pretirana skrb zaradi napak in dvomi o dejanjih. Obstaja povezava med tema dvema dimenzijama in socialno anksioznostjo, depresijo in motnjami hranjenja. Poleg tega so skrb zaradi napak in dvomi o dejanjih, povezanih z obsesivno-kompulzivnim vedenjem. Videz Frostove dimenzije popolnosti je povezan z vidiki Hewitta in Fletta o perfekcionizmu. Na primer vase usmerjeni perfekcionizem je najtesneje povezan s pretirano visokimi osebnimi standardi. Skrb zaradi napak, visoka pričakovanja staršev in kritika staršev so povezani s socialno predpisanim perfekcionizmom (Brustein, 2013).

Frost in drugi (1993) so modele primerjali ter ugotovili, da so posamezne dimenzije med seboj skladne. Na podlagi te ugotovitve so opredelili dve skupini dimenzij, in sicer prilagojene in neprilagojene dimenzije perfekcionizma:

- K prilagojenim štejemo poudarek na natančnosti, redu in organizaciji, visoke osebne standarde, vase usmerjen perfekcionizem in v druge usmerjen perfekcionizem.
- V skupino neprilagojenih dimenzij perfekcionizma prištevamo skrb zaradi napak, dvomi o dejanjih, velika pričakovanja staršev, kritika staršev, vase usmerjen perfekcionizem, v druge usmerjen perfekcionizem in socialno predpisani perfekcionizem.

Kranjec (2017) piše, da je prilagojeni perfekcionizem povezan z vestnostjo in samoučinkovitostjo, višjim zadovoljstvom z življenjem in boljšim fizičnim zdravjem. Omogoča doseganje zelenih ciljev. Za neprilagojeni perfekcionizem so značilni dvomi o lastnih zmoglostih, negativne reakcije na neuspeh, prepričanja, da predvsem drugi pričakujejo popolnost in nestabilnost med dejanji in zastavljenimi previsokimi standardi. Slednji nas omejuje pri doseganju ciljev.

Konceptualno je videti, da ima perfekcionizem dva podtipa. Po eni strani ima prilagodljivost pozitivne konotacije duševnega zdravja. Z neprilagojenega vidika pa je povezan s slabim duševnim zdravjem in psihološkimi stiskami zaradi prizadevanja nemogočega (Kranjec, 2017) in tega, da se mnogi vidijo kot poraženci (Proctor, Linley in Malby, 2008). Perfekcionizem je opredeljen kot kompleksen in večdimenzionalen konstrukt, ki se izrazi v različnih oblikah. Nekatere dimenzije so prilagojene in neškodljive druge pa neprilagojene in škodljive za posameznika. Pri izraženosti perfekcionizma med spoloma ne prihaja do pomembnih razlik oz. razlike obstajajo, vendar ne pri vseh dimenzijah perfekcionizma (Stoeber in Otto, 2006).

Avtorja Stoeber in Otto (2006) opominjata tudi, da ima perfekcionizem več plati. Treba je ločiti zdrav perfekcionizem od nezdravega perfekcionizma:

- Zdrave perfekcioniste lahko razumemo kot posameznike z visokim stanjem ravni perfekcionističnih prizadevanj in nizke ravni perfekcionističnih skrbi.
- Nezdravi perfekcionisti so posamezniki z visoko stopnjo perfekcionističnih prizadevanj in visoko stopnjo perfekcionističnih pomislekov in skrbi.
- Neperfekcionisti pa so posamezniki z nizko stopnjo perfekcionističnih prizadevanj.

Stoeber (2018) pravi, čeprav so različne raziskave skovale različne izraze za poimenovanje konstruktov oz. dimenzij perfekcionizma, večino teh lahko povzamemo kot perfekcionistična prizadevanja in perfekcionistične skrbi.

Perfekcionistična prizadevanja se nanašajo na postavljanje visokih standardov zase, pa tudi na težnjo po iskanju popolnosti. Ta dimenzija pogosto kaže pozitivno korelacijo z značilnostmi, procesi in rezultati, ki veljajo za zaželene oz. prilagodljive (na primer aktivno spopadanje ali pozitiven učinek). Namesto tega se perfekcionistične skrbi nanašajo na strah pred ustvarjanjem napak, dvome o dejanjih, strah pred negativno obravnavo s strani drugih in neskladje med pričakovanji in samoizvajanjem. Ta razsežnost je pogosto povezana z neprilagojenimi vidiki in izidi (nevrotizem, izogibanje, negativni vpliv).

Sladeov in Owensov (1998) dvoprocesni model perfekcionizma temelji na Skinnerjevi teoriji potrjevanja, po katerem so poleg samega vedenja pomembne tudi njegove posledice. Model napoveduje dve osnovni obliki perfekcionizma – pozitivni in negativni:

- Pozitivni perfekcionizem (spoznavanje in vedenje, ki sta namenjena doseganju visokih ciljev, da bi izkusili pozitivne posledice).
- Negativni perfekcionizem (kognicije in vedenja, katerih cilj je doseči visoko zastavljen cilj z izogibanjem negativnim posledicam).

Negativne perfekcioniste poganja negativna okrepitev in strah pred neuspehom in prav ta lastnost jih dela še posebej ranljive v akademskem okolju. Za to okolje je namreč značilna popolna osredotočenost na uspeh in uspešnost, zato ima študent nerealna pričakovanja in ne dopušča napak. Z njimi je trajno zaskrbljen in hkrati dvomi v lastna dejanja (Kurtović, 2013).

Najnovejša je po Smith in drugih (2016) lestvica perfekcionizma velikih treh oz. The Big Three Perfectionism Scale (BTPS), ki ocenjuje tri globalne dejavnike višjega reda (rigidni perfekcionizem, samokritični perfekcionizem in narcistični perfekcionizem) prek 10 vidikov nižjega reda (vase usmerjeni perfekcionizem, lastne vrednosti nepredvidljive situacije, skrb zaradi napak, dvomi v dejanjih, samokritičnost, socialno predpisani perfekcionizem, v druge usmerjeni perfekcionizem, hiperkritičnost, grandioznost in upravičenost). Pacht (1984) je v svojem klasičnem članku *Reflections on Perfection* zapisal, da je delal z žensko, ki je bila »briljantna profesionalka«, ki je verjela, da je popolna. Dejansko je bilo njeno mnenje, da če ji kaj ni uspelo, je to bilo samo zato, ker je bila to njena izbira. Zdi se, da BTPS to zlitje veličastnega narcisizma in perfekcionizma idealno ocenjuje. Fehrer in drugi (2020) BTPS opišejo takole:

- Rigidni perfekcionizem je opredeljen kot zahtevanje brezhibnosti dejanj samega sebe. Vsebuje vidike vase usmerjenega perfekcionizma in lastne vrednosti nepredvidljive situacije (govorimo o lastni vrednosti posameznika, ki se bori z doseganjem osebnih standardov popolnosti, a ne ve, kakšen bo izid).
- Samokritični perfekcionizem je opredeljen kot skrb in pomislek o in negativnih odzivih na nepopolen performans, medtem ko tovrstni perfekcionisti verjamejo, da drugi od njih zahtevajo popolnost. Tu štejemo skrb zaradi napak, dvome o dejanjih, samokritičnost in socialno predpisani perfekcionizem.
- Narcisistični perfekcionizem je opredeljen kot težnja po popolnosti drugih na grandiozen, hiperkritičen in naslovljen način. Narcisistični perfekcionizem za BTPS vsebuje v druge usmerjeni perfekcionizem, hiperkritičnost (nestrpnost do napak drugih in pomanjkanja popolnosti), upravičenost (občutki upravičenosti, povezani s popolnostjo in posebno obravnavo) in grandioznost (tj. prepričanost o lastni popolnosti in občutek superiornosti glede perfekcije).

Perfekcionizem je v psihološki teoriji opisan že več desetletij. Freud je na perfekcionizem gledal kot na pogost simptom obsesivne nevroze, kjer oster in kaznovalni superego zahteva vrhunske dosežke in ravnanje (Freud in Strachey, 1964). Ta kaznovalni superego lahko

spodbuja visoke dosežke, vendar ima nekatere neprilagojene posledice, vključno z neizogibno frustracijo zaradi dosežkov, samokritičnostjo, ranljivostjo za neuspeh in povečanim tveganjem za depresijo in samomor (Blatt, 1995). Hamachek (1978) je perfekcionizem opisal kot »normalen«, ko posameznik uživa v stremljenju k odličnosti, vendar priznava in sprejema individualne omejitve, a »nevrotičen«, ko ima posameznik nerealna pričakovanja in nikoli ni zadovoljen s svojim delovanjem. Perfekcionizem je torej pozitivna ali negativna osebna naravnost, predvsem pa je povezana z etologijo in vzdrževanjem različnih psihopatologij (Stoeber, 2018).

Trdo delo, predanost, prizadevnost itn. so vse zaželenne lastnosti. Toda za perfekcionista so to simptom ali stranski produkt tega, kar je perfekcionizem. Pri slednjem ne gre le za visoke standarde, temveč tudi za nerealne standarde. Z drugimi besedami, perfekcionizem ne pomeni vedenja, temveč način razmišljanja o sebi. To je tisti kritični notranji glas, katerega sporočilo je: »Jaz sem neuspeh, nisem dovolj dober«. Ta notranji glas kritizira različne poglede za različne ljudi – šolanje, delo, odnose, urejenost, podobo telesa itd. Perfekcionizem pogosto meji na samozlorabo v divjanju sovražnih samonapadov (Kurz, 2021).

1.3 Parametri za razvoj perfekcionizma

Vsaka generacija postaja vse bolj perfekcionistična. Ena najmočnejših »zaščit« pred anksioznostjo in depresijo je sočutje do sebe – prav tisto, kar perfekcionistom manjka (Pschtests, 2018).

Obstaja splošno mnenje, da je mladostništvo občutljivo obdobje za razvoj perfekcionizma. Slednjega spodbujajo dejavniki, kot je šolsko okolje, ki sodeluje pri razvoju, ohranjanju ali povečevanju perfekcionizma pri mladih. Pomen formalnih ocenjevanj, ocen, tekmovanj in primerjav ima poudarek okolja (tj. šole, učiteljev, staršev) z napredovanjem učencev v šolskem sistemu. Čas, ko najstniki obiskujejo osnovno in srednjo šolo, predstavlja ključno obdobje za razvoj perfekcionizma. Poleg tega se razvojne spremembe pojavijo v mladosti, kot so povečanje kognitivnih sposobnosti, samozavedanje in zavedanje o družbenih standardih. Omenjene spremembe določajo obdobje povečane dovzetnosti za razvoj perfekcionizma. Mladi so bolj občutljivi na pričakovanja drugih o dosežkih, zavedajoč se posledic šolske uspešnosti zanje. Zato je mladostništvo ključno obdobje za raziskovanje dejavnikov, ki prispevajo k razvoju perfekcionizma (Damian idr., 2017).

Perfekcionizem kot kompenzacijski mehanizem obvladovanja po Kurz (2021):

- Mladi imajo ponotranjene iracionalne družbene ideale popolnega jaza, ki so, čeprav nerealni, zanje izjemno zaželeni in dosegljivi. Potreba po popolnosti pri posamezniku in tem, kako ga vidijo drugi, je strategija, ki je sprejeta za kompenzacijo, popravilo in zaščito poškodovanega občutka lastne vrednosti s pridobivanjem odobritve od drugih. S tem želimo odgnati predstavo o pomanjkljivem in neurejenem jazu, ki ga preplavita patološka skrb in strah pred negativnim družbenim vrednotenjem, za katerega je značilna osredotočenost na pomanjkljivosti in občutljivost za kritiko in neuspehe.
- Vse večja stopnja perfekcionizma se lahko šteje za način, kako se mladi ljudje spopadajo – da se počutijo varne, povezane in vredne – v novi kulturi tekmovalnega individualizma neoliberalizma. Glede na to paradigmo ni presenetljivo, da se toliko ljudi ne zna spopasti z življenjskimi izzivi in razočaranji. Nekateri se pritožujejo, da njihovo delo in trud ne prepoznajo dovolj hitro, nakar želijo odnehati in najti nekaj boljše, saj se sočasno »vsi drugi dvigujejo po lestvici.«

Od kod prihaja perfekcionizem? Zdi se, da psihološki dejavniki (npr. učenje) in biološki dejavniki (npr. genetika) prispevajo k naši osebnosti. Dejavniki, ki vplivajo na razvoj in vzdrževanje perfekcionizma so:

- **Genetski vplivi:** Raziskava Tozzi in drugih (2004) je bila prva, ki je raziskala relativni prispevek bioloških oz. genetskih dejavnikov za razumevanje dimenzionalnosti in etiologije ter razvoja perfekcionizma. Rezultati kažejo, da so dimenzije perfekcionizma delno dedne in različno povezane med seboj, ki dodajo podporo večdimenzionalni strukturi interpretacije konstrukta. Nadaljujejo, da bi s preučevanjem genetskih značilnosti in drugih osebnostnih lastnosti (npr. obsedenost s popolnostjo in ravni samozavesti) bolje razumeli naravo konstrukta perfekcionizma. Čeprav perfekcionizem vsebuje biološko komponento, lahko oseba še vedno spremeni način razmišljanja ali obnašanja.
- **Nagrade in pohvale:** Družba pogosto nagrajuje tistega, ki ima visoke standarde. Na primer, družba gleda s stališča pohval na trdo delo v šoli; dobro delo v šoli na splošno vodi do višjih ocen, pohval učiteljev in staršev ter vpisa na boljše fakultete. Družba nagrajuje tudi fizično privlačnost; če se posameznik lepo obleče in uredi, se lahko drugim zdi privlačnejši (Antony in Swison, 2009).
- **Kaznovanje:** Kazen vključuje prejemanje negativnega odziva po vedenju posameznika. Kritika drugih je ena od oblik kaznovanja; npr. otroka se pogosto kritizira, ker nekaj ne naredi prav (npr. naredi nered). Slednji se lahko nauči, da je pomembno, da stvari vedno

naredimo pravilno in naj se pod vsako ceno izogibamo napakam. Drugi primer so posamezniki, ki so v razmerju z osebo, ki nikoli ni zadovoljna z vedenjem partnerja (oblačila, pričeska, govor ...), lahko razvijejo prepričanje, da je izredno pomembno izpolnjevati določene standarde, da bi ugajali drugim. Druge oblike kaznovanja lahko vključujejo prejemanje nizkih ocen na testu, posmehovanje s strani vrstnikov itd. (Antony in Swison, 2009).

- **Modelno učenje:** To vključuje učenje vedenja z opazovanjem drugih. Ljudje npr. lahko razvijejo strahove, če opazujejo druge ljudi, ki se bojijo. Če se ljudje lahko nekega vedenja naučijo z opazovanjem drugih, se lahko perfekcionistično vedenje razvije na enak način. Mnogi ljudje, ki se opisujejo kot preveč perfekcionistične, poročajo, da so odraščali okoli drugih, ki so imeli enaka merila. Posledično so se pojavile priložnosti za razvoj perfekcionističnih prepričanj in vedenja z opazovanjem drugih družinskih članov, zlasti staršev in starejših bratov ter sester (Flett, Hewitt, Oliver in Macdonald, 2002).
- **Informacije in navodila:** Slednje avtorja Antony in Swison (2009) opišeta na primeru posameznice, ki je obiskala tamkajšnjo kliniko. Poročala je o močni tesnobi zaradi težnje po popolnem zaključku študijske naloge. Želela je biti sprejeta na podiplomski študij, zato je bilo bistveno, da so njene ocene visoke. Vse je predelala in uredila do potankosti in za zapiske pripravila vrsto osnutkov. Vendar pa ni mogla dokončati svojega dela in predati papirjev zaradi strahu, da ne bodo dovolj dobri. Med raziskovanjem izvora njenega perfekcionističnega vedenja so ugotovili, da so njeni starši od nje že od malih nog pričakovali, da bo obiskovala medicino na vrhunski univerzi in sčasoma dobila Nobelovo nagrado za medicino.

Uporabnica avtorice Kurz (2021) je v zgodnjih dvajsetih povedala, da je dosegla odliko na prestižnem tečaju na prestižni univerzi. Ker je vedela, da je bila zaskrbljena zaradi svojih rezultatov, jo je vprašala, ali je zdaj zadovoljna, na kar ji je odgovorila, da nima na kaj biti ponosna, saj je izbrala lažji modul. Ali je mogoče, da občutki tesnobe in nezadovoljstva zaradi dela niso le posledica težjih zunanjih pogojev, temveč tudi izčrpavajoče stopnje perfekcionizma? Gre za trend, ki ga je ugotovila študija iz leta 2017, v kateri je sodelovalo 40.000 ameriških, kanadskih in britanskih študentov, starih od 18 do 22 let, z univerze v Bathu in univerze York St John (Curran & Hill, 2019). Perfekcionistične težnje, ki jih otrok začne razvijati, se lahko dalje vzdržujejo in krepijo z različnimi dejavniki, kot so kognitivno

izkrivljanje in selektivno zaznavanje povratnih informacij, poudarjanje dosežkov v šolskem okolju in prevladovanje »popolnih« posameznikov v medijih (Kurdija in Petrovec, 2020).

Ta pritisk »biti popoln«, lahko izvira iz pritiska staršev, učiteljev, vrstnikov ali medijev, kjer danes igrajo veliko vlogo socialna omrežja. Veliko mladih je preplavljenih s sporočilom, da so brezupno pomanjkljivi, če ne izgledajo ali se ne oblečejo na določen način, če niso finančno dovolj podprti, če nimajo dobrih ocen, vse več pa tudi, če so »predolgo« samski. Tisti, ki menijo, da niso dovolj dobri ali da niso dovolj blizu tega ideala, verjamejo, da jim venomer nekaj manjka. Čim je enkrat to prepričanje ponotranjeno, ima posameznik za posledico pretirano samokritičnost, težave s samozavestjo in samopodobo, kar pa lahko vodi v slabše duševno zdravje (Kurz, 2021).

Največ avtorjev je razvoj perfekcionizma razložilo z vplivom družinskega okolja. Hamachek (1978) je opisal dve vrsti čustvenih okolij, ki spodbujajo razvoj neprilagojenih dimenzij perfekcionizma, in sicer okolje pogojnega pozitivnega odobravanja (otrok/mladi spozna, da bo starševsko ljubezen dobil le, če bo uspešen, zato stremi k perfekcionizmu) ter okolje nekonsistentnega odobravanja (otrok/mladi ne ve, kako odobravanje pridobiti od staršev in ker si želi le-to, razvije perfekcionistična vedenja). Ravno zaradi pomanjkanja osnovnih standardov, otrok postavi perfekcionizem za standard in se uči preko opazovanja perfekcionističnih drž in vedenj staršev ter pomembnih drugih.

Za anksiozno vzgojno vedenje, ki je v porastu, je značilno, da starši projicirajo zaskrbljenost in zaskrbljenost za svojega otroka, otrok pa se odzove tako, da postane preobčutljiv in nenaklonjen napakam. Hkrati smo priča porastu vedenja starševskega nadzora, ki vključuje kombinacijo visokih pričakovanj in visoke kritičnosti ter spodbuja otroke, da sprejmejo izjemno visoke standarde in stremijo k popolnosti, da bi se izognili kritikam in pridobili odobravanje staršev (Flett et al., 2002). Če pridejo v poštev druge strategije, na primer, da se otroci počutijo krive za napako, lahko situacija postane še bolj problematična. Dojenčki imajo prirojen vpogled, da je vse kar počnejo in vse na njih čudovito. Proces padca pri učenju hoje je prav to – proces. V nekaterih primerih pa se otroci naučijo povezovati uspeh s popolnostjo in neuspeh z nepopolnostjo. Če pa se njihove spretnosti, dosežki ali podoba ne ujemajo s tem, kar jim sporočajo kot idealno, začnejo razvijati prepričanje, da so nepopravljivo pomanjkljivi. Začnejo ustvarjati vtis, da se za občutek ljubljenosti in pridobljeno odobravanje, morajo vklopiti v idealizirano idejo staršev. Če tega ne storijo, so kaznovani; če pa to storijo in nato pridobijo odobritev, se jim okrepi misel, da je treba biti popoln, hkrati grožnja izgube odobritve postane

še bolj boleča. Tako se mladi skozi življenje ujamejo v začaran krog perfekcionizma (Pschtests, 2018).

Raziskave so pokazale, da zaradi tovrstnih starševskih taktik obstaja večja verjetnost, da bodo otroci perfekcionisti in da bodo pozneje razvili depresijo. Nedavna južnokorejska študija je preučevala učinke helikopterskega starševstva (starši, ki venomer bdijo nad otrokom) na depresijo pri odraslih ženskah v nastajanju (študentke in diplomantke) s poudarkom na posredniških vlogah prilagojenega in neprilagojenega perfekcionizma (Hong & Doh, 2018). Ugotovitve so potrdile, da je helikoptersko starševstvo imelo neposreden in pomemben učinek na depresijo pri odraslih ženskah v nastajajoči odrasli dobi in da je imel neprilagojen perfekcionizem vlogo posrednika.

Čeprav je perfekcionizem področje, ki je bilo v zadnjem času dodatno raziskano, se še naprej raziskuje, kaj točno leži v sami etiologiji perfekcionizma, da bi lahko razvili učinkovite strategije pomoči tistim posameznikom, ki jih negativni perfekcionizem omejuje pri delu, zadovoljstvu z življenjem, medosebnih odnosih in celo vodi do hujših posledic (Lessin in Pardo, 2017).

1. 3. 1. Prispevek medijev k perfekcionizmu

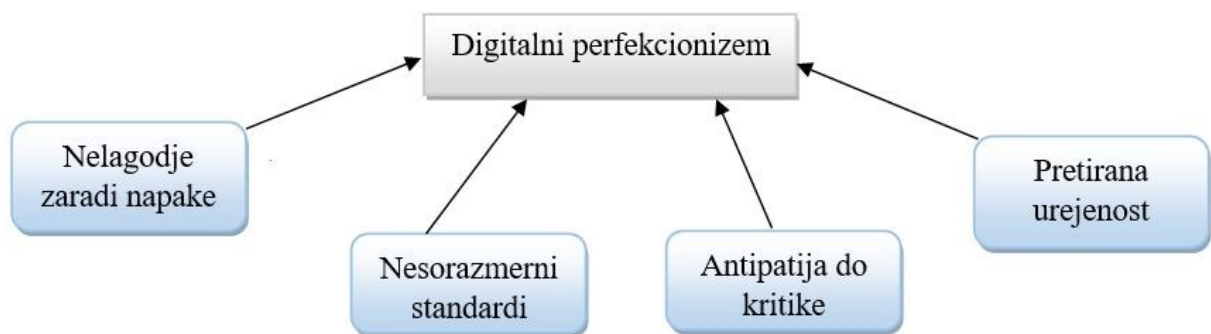
Perfekcionizem je na podlagi rezultatov metaanalize Currana in Hilla (2019) od leta 1989 do leta 2016 (v Kanadi, ZDA in Veliki Britaniji) linearno naraščal tudi zaradi prilagajanja mladih novi kulturi konkurenčnega individualizma in neoliberalizma. Slednji spodbuja konkurenčni individualizem, na katerega so se ljudje odzvali s prizadevanjem za izpopolnjevanje sebe in svojega življenjskega sloga. Porast vase usmerjenega perfekcionizma, socialno predpisanega perfekcionizma in v druge usmerjenega perfekcionizma je posledica dejstva, da so ameriška, kanadska in britanska kultura v tem obdobju postale bolj individualistične, materialistične in družbeno antagonistične. Mladi pa se zato posledično spopadajo z bolj konkurenčnim okoljem nerealnih pričakovanj in bolj zaskrbljenimi ter nadzorovalnimi starši kot se prejšnje generacije.

Večina mladih v Sloveniji (89,7 %) vsakodnevno uporablja internet (Klanšček idr., 2016). Študija Abi-Jaoude, Naylor in Pignatiello (2020) je pokazala, da več kot nekaj ur na teden uporabe medijev negativno korelira s srečo, samozadostjo in samozavestjo, medtem ko čas, porabljen za neekranske dejavnosti (osebne socialne interakcije, šport ali gibanje, delo na plačanem delovnem mestu) pozitivno korelira z boljšim duševnim počutjem med mladostniki.

Mediji so se skozi leta razvijali in postali priljubljen način za samoizražanje ter nov način promocije izdelkov in življenjskega sloga za vplivneže na platformah, kot je Instagram. Trdili

so, da se družbeni mediji večinoma uporabljajo za zadovoljevanje potrebe po pripadnosti in samoreprezentaciji (Casale, Fioravanti in Rugai, 2016), funkcije platforme pa so posameznikom omogočile večji nadzor, npr. s ponudbo popravljivih funkcij zlasti za lastni videz in filtrov za izboljšanje slik. To je poudarilo tveganje zamenjave resničnega življenja in idealne samopodobe, ustvarjene na spletu, kar lahko vodi v perfekcionizem, zlasti s posamezniki, ki imajo raje spletno socialno interakcijo (Fioravanti et al., 2020). Perfekcionizem na družbenih medijih je bil povezan z domenami, kot so fizični videz in starševstvo. Trdili so, da je tehnologija vplivala na to, da je družba manj prizanesla nepopolnosti, s čimer se je pojavil izraz »ateloFOBija«, ki označuje nestrpnost do nepopolnosti (Paravati, 2015).

Pred približno desetletjem so začele študije ugotavljati povezavo med perfekcionizmom in zasvojenostjo z internetom, pred kratkim pa sta Sedra in Lokuge (2020) v ospredje postavila »digitalni perfekcionizem« predstavljeno kot tehnološko pogojeno duševno motnjo, konceptualizirano v štirih glavnih komponentah.



Slika 1: Štiri glavne komponente digitalnega perfekcionizma (Sedra in Lokuge, 2020)

Avtorici nadaljujeta z opazko, da se že od samih začetkov civilizacije posamezniki neusmiljeno trudijo izboljšati sebe in to, kako jih drugi zaznavajo. Vedno več aplikacij, ki so vgrajene v prenosnike, pametne mobilne telefone, pametne naprave, digitalne fotoaparate in platforme družbenih medijev spodbujajo »korektivno« ali »priporočeno« vedenje za izboljšavo ali popravek izvirnega vedenja ali podobe posameznika. Danes naj bi bilo plemenito iskati perfekcionizem, tako pogosti posegi korektivnega (ali optimalnega) ravnanja z nenehnimi digitalnimi posegi ustvarjajo perfekcionizem. Ugotovitev iz ankete FHE Health, (2017) pravi, da posameznik v povprečju posname do enajst slik, preden naloži »popoln selfi« na socialna omrežja. Med mladimi je povečano sodelovanje z družbenimi mediji in digitalno tehnologijo ustvarilo lažen občutek perfekcionizma glede življenjskih dogodkov in težje spopadanje z realnostjo neuspeha. Družboslovci opozarjajo, da s povečanim digitalnim angažmajem

perfekcionizem narašča, kar povzroča depresijo, osamljenost in tesnobo (Griffiths in Balakrishnan 2018).

Mediji zagotovo vplivajo na samopodobo otroka, a vseeno mnogi čutijo ogromen pritisk, da bi bili popolni tudi brez povodov s strani medijev. In težko je vedeti kaj, če sploh, lahko starši storijo glede tega, razen da ponudijo modrost, empatijo, zagotovilo in čustveno podporo. Poleg tega pa je vedno treba vzeti v obzir tudi strokovno pomoč. Novi podatki ameriških, kanadskih in britanskih študentov kažejo, da se je perfekcionizem, zlasti pod vplivom družbenih medijev, od leta 1989 povečal za 33 %. Mladi čutijo pritisk, da se morajo izpopolniti zaradi uporabe družbenih medijev, saj se tam primerjajo z drugimi (Curran in Hill, 2019).

1. 4 Povezava negativnih aspektov perfekcionizma z duševnim zdravjem

Neprilagojene značilnosti perfekcionizma in njegove negativne posledice lahko pustijo preventivni učinek na psiho in dobro počutje ter s tem tvorijo poslabšanje duševnega zdravja (Geranmayepour in Besharat, 2010).

Perfekcionizem lahko tvori rigidno vedenje in ljudi spremeni v sužnje uspeha. Ustvarja vseprisoten osebnostni stil, ki posledično ljudi odvrča od doživljanja izzivov. Potemtakem posamezniki ne morejo raziskovati, kaj jih v resnici zanima ali ustrezno razviti identiteto. Perfekcionizem v otroštvu zmanjšuje igrivost in asimilacijo znanja pri otrocih (Louis in Kumar 2016). Neprilagodljivi perfekcionizem je povezan z več različnimi duševnimi motnjami. Poleg ustvarjanja nagnjenosti k razvoju bolezni in prispevanju k neugodnem izidu bolezni, perfekcionizem otežuje uspešna srečanja v socialnodelovnem odnosu podpore in pomoči ter učinkovitost terapij (Lloyd, Schmidt, Khondoker in Tchanturia, 2015).

Raziskave so pokazale, da ima perfekcionizem vplivno vlogo v psihopatologiji. Številne študije so povezale perfekcionizem z afektivnimi motnjami, anksioznimi motnjami, obsesivno-kompulzivnimi motnjami (OCD), motnjami hranjenja in drugimi težavami z duševnim zdravjem. Perfekcionizem je še posebej močno tveganje in vzdrževalni dejavnik pri motnjah hranjenja. Posamezniki z anoreksijo in bulimijo imajo bistveno višje ocene o perfekcionističnih prizadevanjih in perfekcionističnih pomislekih. V 284 študijah, kjer je vse skupaj sodelovalo 57.200 udeležencev, je bila večina žensk (74,0 %), povprečna starost vzorca v vseh študijah pa je bila 25,06 let. Večina primarnih študij (65,1 %) je poročala o podatkih iz nekliničnih vzorcev. Psihološke motnje, ki so bile najbolj ocenjene v povezavi s perfekcionizmom, so bile anksiozne motnje (6,2 %), sledijo motnje hranjenja (4,6 %), OCD (3,9 %) in depresija (1,6 %). Najbolj ocenjeni simptomi so bili depresivni simptomi (28,0 %), sledijo simptomi anksiozne motnje

(19,8 %), OCD (18,1 %) in motnje hranjenja (12,0 %). Perfekcionizem je dejavnik tveganja in ohranja dejavnike številnih psiholoških motenj (Limburg, Watson, Hagger in Egan, 2017).

»Včasih je paralizirajoče,« je ubesedila Katherine Dieckmann, filmska ustvarjalka in profesorica na univerzi Columbia. Povedala je o perfekcionističnih nagnjenjih, ki jih vidi pri svoji 20-letni hčerki, študentki. »Razumem, saj sva obe takšni že od otroštva« (Adams, 2018).

Tabela 2: Povezava komponent perfekcionizma s psihopatologijo (Flett in Hewitt, 2007)

Komponenta perfekcionizma	Opis	Psihopatologija
Perfekcionistične lastnosti		
Vase usmerjeni perfekcionizem.	Zahteva popolnost pri sebi.	Unipolarna depresija, anoreksija nervosa.
V druge usmerjeni perfekcionizem.	Zahteva popolnost pri drugih.	Osebnostne motnje (OM), težave v odnosih.
Socialno predpisani perfekcionizem.	Zaznava, da družba zahteva popolnost od posameznika.	Samomorilno vedenje, splošna stiska.
Perfekcionistični stili samopredstavitve		
Perfekcionistična samopromocija.	Odkrito promovira perfekcijo posameznika.	Narcisistična OM, druge skupine OM.
Neprikazovanje nepopolnosti.	Izogiba se izkazovanju svoje nepopolnosti.	Šibko iskanje pomoči, neupoštevanje zdravljenja, anksioznost pri ocenjevanju in terapiji.
Nerazkrivanje nepopolnosti.	Skriva zaznane nepopolnosti pred drugimi.	Šibko terapijsko zavezništvo, težave v odnosih.
Perfekcionistična spoznanja.	Notranji dialog o zahtevi po popolnosti.	Splošna stiska, depresija in anksioznost.

Perfekcionistične težnje so bile povezane s številnimi kliničnimi težavami: Depresija in anksioznost (tudi pri otrocih), samopoškodovanje, socialna anksiozna motnja in agorafobija, obsesivno-kompulzivna motnja, prenehanje, anoreksija, bulimija in druge motnje hranjenja, posttravmatska stresna motnja, sindrom kronične utrujenosti, nespečnost, kopičenje stvari, dispepsija, kronični glavoboli, in kar je najbolj presenetljivo, celo zgodnja umrljivost in samomor (Ruggeri, 2018).

Perfekcionizem ima v raziskavi Penezić, Ivanov in Proroković (1998) pri skoraj vseh spremenljivkah negativno korelacijo in kot bistveni negativni korelati perfekcionizma so samoučinkovitost in zadovoljstvo z življenjem. Soočeni z vsakodnevnimi opravili in obveznostmi se študenti s perfekcionističnimi težnjami soočajo z dejstvom, da vseh teh obveznosti ne morejo tako uspešno opravljati, kot bi si želeli. Tako pride do nezadovoljstva z življenjem (ker se pomembne življenjske stvari ne utegnejo urediti) in do občutka manjše samoučinkovitosti (posamezniki se vidijo kot neuspešne). Nelsen, Kayaalp in Page (2021) so v nedavni raziskavi ugotovili, da 40 % študentov trpi zaradi zmerne ali resne duševne stiske v zadnjih 12 mesecih. Poleg tega se je duševno počutje študentov poslabšalo zaradi pandemije COVID-19 ter njenih socialnih in gospodarskih posledic. Perfekcionizem je danes med mladimi še toliko bolj prisoten hkrati pa je deležen vedno večje pozornosti s strani znanstvenikov v zadnjih dveh desetletjih.

Porast perfekcionizma ne pomeni, da vsaka generacija postaja vse bolj izpopolnjena. To pomeni, da postajamo bolj neprilagodljivi, žalostni in pripravljeni spodkopavati lastne potenciale: »Moje življenje ni bilo nič drugega kot neuspeh,« je nekoč dejal slikar perfekcionista Claude Monet. Pogosto je svoje slike uničil v afektu – vključno s petnajstimi, ki so bile namenjene slavnostnem odprtju razstave (Ruggeri, 2018).

1. 4. 1 Negativne posledice perfekcionizma na duševno zdravje študentov in študentk

Področje perfekcionizma še naprej raste z eksponentno hitrostjo. Avtorja Flett in Hewitt (2016) pravita, da smo zavzeli stališče, da se je perfekcionizem skozi raziskave in teorijo uveljavil na osebnotnem, kliničnem in svetovalnem področju. Še vedno pa si postavljamo več retoričnih vprašanj, npr: Če je splošno znano, da nihče ni popoln, zakaj se potem toliko ljudi še vedno trudi biti popolnih? Zakaj so ti ljudje tako zagnani? Zakaj nadarjeni perfekcionisti z izjemnimi dosežki nikoli niso resnično zadovoljni in nikoli zares srečni glede na svoje dosežke? Glede na to, da je perfekcionizem povezan z vrsto pomembnih težav s prilagajanjem (npr. tesnoba, depresija in samomor) in lahko predstavlja posebno obliko osebnostne motnje ali disfunkcije

(Ayearst, Flett, & Hewitt, 2012), zakaj toliko ljudi komurkoli reče, da so tudi sami perfekcionisti (ne povedo pa, s kakšnimi posledicami se soočajo)? In če ima perfekcionizem več pomanjkljivosti kot koristi, zakaj današnja družba spodbuja mlade, naj stremijo k popolnosti?

Kot poziv k osvetlitvi problematike o negativnih aspektih perfekcionizma navajam predloge za obravnavo neprilagojenega perfekcionizma na medicinski fakulteti – skozi perspektivo študentov v članku Back in Turner (2021):

»Spoštovani urednik,

z zanimanjem smo prebrali raziskavo Eleyja in sod. (2020) o perfekcionizmu pri študentih medicine kot posredniku psihološke stiske. Kot študenti klinične medicine se zavedamo razširjenosti perfekcionističnih lastnosti in njihovih potencialnih negativnih posledic. Verjamemo, da bi lahko poleg študentov medicine, ki so najbolj prizadeti zaradi perfekcionizma, koristile tudi intervencije, ki obravnavajo to vedenje. Predlagamo pristop za prihajajoče študente medicine, ki cilja na tri stopnje: Individualno, medvrstniško interakcijo in pristop na skupinskem nivoju.«

- Študentje poročajo, da se jih večina identificira kot perfekcioniste, vendar morda ne vidijo vplivov negativnih misli, ki jih perfekcionizem lahko ustvari. Za boj proti temu bi lahko uvedli svetovanje za vse študente medicine. To omogoča študentom, ki običajno ne bi iskali svetovanja, interakcije, pri kateri se njihove neprilagojene perfekcionistične težnje obravnavajo s strokovnjakom. Poleg tega bi svetovanje med študenti medicine omogočalo razvoj neprecenljivih veščin za prilagajanje kariere pod pritiskom.
- Po njihovih izkušnjah se o perfekcionizmu in strahu pred neuspehom redko razpravlja na vrstniški ravni, kar vodi v občutek izolacije in občutka lastnih napak. Tako predlagajo sistem mentorstva, v katerem študente, ki niso opravili izpita (potem ko so ga uspešno že opravili) vprašajo, ali želijo mentorirati mlajšega študenta, ki se s tem izpitom še bori. Tako bi študent dobil potrebno podporo in prijazen nasvet.
- Za normalizacijo vidikov neuspeha, s katerimi se neizogibno soočajo študentje medicine, predlagajo, da medicinske šole vključijo predavanje o perfekcionizmu in strahu pred neuspehom.

Curran in Hill (2019) ugotavljata, da novejša generacija mladih poročajo o višji stopnji perfekcionizma kot osebnostne lastnosti, ki zajema nerealne standarde in ostro samokritiko. Kot

ranljivost za psihopatologijo zagovarjata idejo, da je lahko posledica naraščajočega perfekcionizma množični porast hudih duševnih bolezni med mladimi. V drugi raziskavi pišeta: Če se kdorkoli bori s perfekcionizmom, še zdaleč ni sam. Težnja se začne v mladosti – in postaja vse pogostejša. Nedavna metaanaliza stopenj perfekcionizma od leta 1989 do 2016, ki sta jo izvedli Thomas Curran in Andrew Hill (2019), prva študija, ki je primerjala perfekcionizem med generacijami, je pokazala znatno povečanje med študenti v ZDA, Združenem kraljestvu in Kanadi. Z drugimi besedami je povprečni študent lanskega leta imel veliko večjo verjetnost, da bo imel perfekcionistične težnje kot študent v devetdesetih ali zgodnjih letih dvajsetega stoletja. Posledično povečanje perfekcionizma v razmerju s psihopatologijo pomeni, da se večajo tudi težave z duševnim zdravjem med mladimi. Avtorja sta izpostavila socialno predpisani perfekcionizem izmed treh dimenzij, ki ima največjo povezavo s psihopatologijami mladih.

Pretirano visoka pričakovanja do sebe in nezdrav ali nevrotičen perfekcionizem lahko vodi do različnih problemov pri izbiri poklicno karijerne poti. Mladi z nezdravim perfekcionizmom se zaradi želje »biti popoln« najde v negibnem položaju (Ferbežer, 2017). Na splošno se v družbi zagovarja spodbudno odličnost in »ključ«, da nikoli ne izgubimo izpred oči razlike med prizadevanjem za odličnost in prizadevanjem za popolnost (Sherry, idr., 2010).

Curran in Hill (2019) pravita, da perfekcionizem vse bolj narašča, porast pa se je zgodil v večini v zadnjih dvajsetih letih. Študentje kažejo višja pričakovanja glede samih sebe, dajejo večjo veljavo popolnosti v primerjavi s prejšnjimi generacijami. Vse tri oblike (vase usmerjeni/v druge usmerjeni/socialno predpisani perfekcionizem) so povezane z naraščanjem težav povezanih z duševnim zdravjem med mladimi. Pri vase usmerjenem perfekcionizmu zaznamo porast zaradi tekmovalnosti, meritokracije, individualizma, anksioznih in nadzornih starševskih praks, ki spodbujajo popolnost. Pri socialno predpisanem perfekcionizmu pa mladi doživljajo, da je njihov socialni kontekst vse bolj zahtevajoč, da so strogo ocenjevani s strani drugih. Mladi so danes bolj sensiblni za doživljanje zunanjih pritiskov, zato je soočanje z le-temi težje.

Z lestvico pozitivnega in negativnega perfekcionizma (PNP), ki je bila prilagojena kot merilo večdimenzionalnega perfekcionizma na številnih področjih, so v študiji Sederlund, Burns in Rogers (2020) med 206 študenti našli povezavo negativnega perfekcionizma s prokrastinacijo oz. odlašanjem, motnjami hranjenja in nezadovoljstvom z lastnim telesnim videzom, negativnimi strategijami spoprijemanja z obveznostmi, nižjim zadovoljstvom z življenjem, kognitivno disfunkcijo, slabšo samoevalvacijo, utrujenostjo in akademsko neučinkovitostjo. Perfekcionizem in odlašanje lahko povežejo negativne značilnosti, ki se pojavijo: Strah pred

neuspehom, pretirana zunanja stimulacija in negativni čustveni vidiki, kot so depresija, stres in tesnoba.

1. 4. 4. 1. Depresija in samomorilne misli

Pozitivni perfekcionisti imajo boljše zdravje in poročajo o manj fizičnih simptomih, medtem ko imajo negativni perfekcionisti slabše zdravje, torej večje število negativnih simptomov (Molnar-Sirianni, 2010). Posamezniki, ki imajo izredno visoke osebne standarde neizogibno doživljajo duševne stiske (Gilman in Ashby, 2003). V raziskavi Roxborough in drugih (2012) so namreč dokazali, da je negativni perfekcionizem povezan s samomorilnim vedenjem med mladostniki in mladostnicami.

Negativni perfekcionizem posameznike nagne tudi k temu, da izvajajo perfekcionistična vedenja s ciljem, da dokažejo svojo uspešnost drugim ljudem, zatem človek pristane v stiski, saj trpi tudi njegovo duševno zdravje. Z isto študijo so prišli do ugotovitev, da je negativni perfekcionizem povezan z večjo stopnjo utrujenosti. Rezultati pa so pokazali, da je depresija pogosti posrednik med negativnim perfekcionizmom in poznejšo utrujenostjo (Dittner, Rimes in Thorpe, 2011). Pirbaglou in drugi (2013) so v študiji ugotovili, da ima skoraj tretjina študentov v povezavi s perfekcionizmom simptome depresije. Kar je ključno omeniti, ko gre za pojav psihičnih motenj je dejstvo, da se obdobje njihovega pojavljanja povezuje z obiskovanjem fakultete, kar še dodatno govori o pomenu raziskovanja duševnega zdravja študentov (Kessler idr., 2005).

Milyavskaya in drugi (2014) so raziskali povezavo med oblikama perfekcionizma in pozitivnim in negativnim vplivom na študente v obeh semestrih in počitnicah. 240 študentov je opravilo meritve perfekcionizma – ocenjen je bil tudi stres med zimskimi in poletnimi počitnicami. Vpliv perfekcionizma je na splošno sledil cikličnemu vzorcu, ki se je jeseni in pozimi zmanjšal, vendar se je med počitnicami povečal. Negativni perfekcionizem je bil povezan z negativnimi afekti v vseh časovnih točkah.

Študenti z visokim povprečjem študijskih ocen so že poročali, da strmijo k visokim ciljem. Odkrili so, da so osebne značilnosti študentov povezane s perfekcionizmom kot osebno potezo, nakar je povečano tudi tveganje za depresivno motnjo (Schripsema, Trigt in van der Wal, 2016).

Burns in Beck (1978) opisujeta mlado žensko, ki doživlja depresijo in napade samopoškodovanja zaradi njenih perfekcionističnih standardov. Vedno, ko je zaznala, da njen

performans ni bil perfekten, je razvila depresivne reakcije. Slabo razpoloženje in panika so jo skozi izkušnje prepričali, da je v resnici grozno biti nepopolna, nakar se je za rezultat počutila slabo. Ko so se pojavili simptomi depresije, je doživljala vse večjo letargijo in nedejavnost in se začela umikati iz običajnih dejavnosti. Potem pa bi si zmanjšano produktivnost razlagala kot dokaz za njeno ničvrednost. Tako nastane začaran krog depresivnih misli.

1. 4. 4. 2. Anksiozna motnja

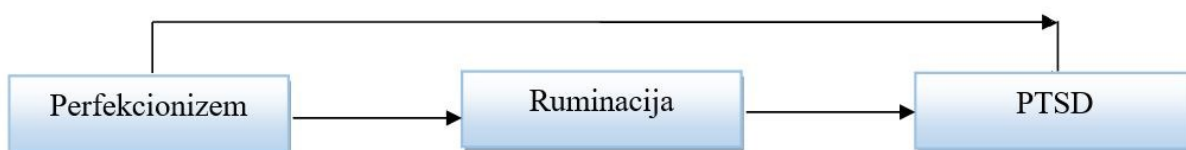
Vsi trije dejavniki anksioznosti (socialna anksioznost/anksioznost/zaskrbljenost, PTSD oz. posttravmatski stresni sindrom in OCD) so bili v raziskavi na vzorcu študentov povezani z negativnimi aspekti perfekcionizma (Kawamura et al., 2001).

Mladi, ki dosegajo visoke ocene in verjamejo, da so visoko študijsko učinkoviti, kažejo naraščajočo težnjo po perfekciji oz. popolnosti. Akademsko doseganje, ki napoveduje longitudinalno naraščanje perfekcionistične zaskrbljenosti, si lahko razlagamo kot strah pred ocenjevanjem in socialno tesnobo. Mladi, ki kažejo visoko perfekcionistično zaskrbljenost, interpretirajo svoje visoke akademske dosežke na negativen način. Posledica tega je, da bodo temeljni standardi, na katerih bodo ocenjeni v prihodnje narasli, njihovi akademski oz. študijski dosežki pa ne, kar lahko postopoma vodi k neuspehu (Damian, Stoeber, Negru-Subtirica in Băban, 2017).

Vzorec 262 študentov (131 žensk in 131 moških) je na spletu izpolnil vrsto vprašalnikov. Enosmerne korelacije so pokazale, da je socialno predpisan perfekcionizem glavna dimenzija, povezana s splošnimi simptomi anksioznosti. Neposredni učinek med socialno predpisanim perfekcionizmom in splošnimi simptomi anksioznosti se je razlikoval glede na spol. Pri ženskah so rezultati razkrili pomembne neposredne in posredne učinke s shemami grožnje in nadzora, ki delno posredujejo socialno predpisano povezavo perfekcionizma in tesnobe. Obratno pa je neposreden učinek med socialno predpisanim perfekcionizmom in splošno tesnobo pri moških bil manj opazen. Ti rezultati podpirajo stališče, da razsežnosti perfekcionizma pri napovedovanju psihopatoloških rezultatov pri ženskah in moških delujejo drugače (Kilbert idr., 2015).

Obstaja pomembna povezava med PTSD in perfekcionizmom, medtem ugotavljajo, da je bila ruminacija (začaran krog misli oz. dolgotrajno premišljevanje in analiziranje teme, ki nas pripelje v stres) posrednik v razmerju med PTSD in perfekcionizmom. Rezultati so podprli hipotezo, da je perfekcionizem pomemben napovedovalec simptomov PTSD, vendar bi to razmerje posredovala ruminacija (Egan, Hattaway in Kane, 2014). Ruminacija ne vodi do

aktivnega reševanja težave za spremembo okoliščin. Namesto tega ljudje, ki tako premišlujejo, ostajajo osredotočeni na težave in o njihovih občutkih do njih, ne da bi ukrepali. Ruminacija je proces vztrajnega razmišljanja o svojih občutkih in težavah toda ne v smislu specifične vsebine misli. Ruminacija oz. miselno premlevanje je v korelaciji z različnimi neprilagodljivimi kognitivnimi slogi, vključno z disfunkcionalnimi stališči, brezupnostjo, pesimizmom, samokritičnostjo, anksioznostjo, depresijo in perfekcionizmom (Nolen-Hoeksema, Wisco in Lyubomirsky, 2008).



Slika 2: Razmerje med perfekcionizmom in PTSD (Egan, Hattaway in Kane, 2014)

V raziskavi med avstralskimi študenti in študentkami so obsesivno-kompulzivne lastnosti bile poudarjene kot temeljne značilnosti perfekcionistične osebnosti, in kot je navedeno, je bil perfekcionizem vključen kot osrednja komponenta pri diagnozi OCD, kar kaže na možno komorbidnost med perfekcionizmom in obsesivno-kompulzivnimi simptomi (Schweitzer in Hamilton, 2002).

V študiji Kağan, Çakır, İlhan in Kandemir (2010) so ugotovili, da so razsežnosti perfekcionizma vplivale na sindrome in klinične kazalnike psihopatologije v študentski populaciji. Na podlagi ugotovitev so dvomi o dejanjih še posebej škodljiva komponenta v konstrukt perfekcionizma. Ta dimenzija odraža težnjo po občutku, da projekti niso dokončani zadovoljivo in je bila označena kot nejasen občutek dvoma o kakovosti delovanja. Obsesivno-kompulzivne lastnosti so bile poudarjene kot temeljna značilnost perfekcionistične osebnosti in je, kot je navedeno, bil perfekcionizem vključen kot osrednja komponenta v diagnozi obsesivno-kompulzivne osebnostne motnje, kar kaže na povezavo med perfekcionizmom in obsesivno-kompulzivni simptomi. Posebne sestavine perfekcionizma so bile preučene v odnosu do miselnih obsesij in prisil oz. kompulzij. Z uporabo vzorca 152 študentov, Bhar in Kyrios (1999) ugotavljata, da je socialno predpisan perfekcionizem napovedal kompulzivno vedenje, medtem ko je vase usmerjeni perfekcionizem napovedoval obsesije.

1. 4. 4. 3. Motnje hranjenja in negativna samopodoba

Med najbolj citiranimi sociokulturnimi dejavniki za razvoj motenj hranjenja je socialni pritisk, da ustrezamo lepotnim standardom (izpostavljenost medijskim podobam), perfekcionizem

(zaradi tega, da si človek želi bolj izpolnjevati družbene norme) in visoka socialna anksioznost (večja dovzetnost za družbene povratne informacije) (Striegel Moore in Bulik, 2007).

Perfekcionistične težnje povečujejo socialno anksioznost in napovedujejo pojav motenj hranjenja, zlasti ko posameznika težijo bojazni pred možnimi napakami. S povečanjem vedenj, ki so povezana s hujšanjem in preokupacijo z videzom, se oziramo na motene vzorce hranjenja, značilne za bulimijo in anoreksijo nervozo, ob čemer se vrednost indeksa telesne mase zmanjša (Westberg, Edlund in Ghaderi, 2008). Oseba se prisili, da sprejme ekstremne metode za doseg nemogočih standardov, kot je stradanje samih sebe, da bi dosegli »popolno« telo (Kurz, 2021).

Avtorica Melissa Paravati (2015, str. 1) je v svojem delu zapisala svojo izkušnjo: »Moj perfekcionizem je bil tak, da sem štela kalorije. S tem sem prekinila, ko sem se zavedala, da je hranljiva prehrana pomembnejša za brezhibno življenje, kot vedeti, koliko kalorij je v jabolku (petindevetdeset). Moj perfekcionizem je postal pedometer, tesno pripet okoli mojega zapestja, ki me je nenehno spominjal, koliko telovadbe sem opravila določen dan in koliko časa mi je ostalo za še več le-te.« Podobno kot Melissa v raziskavi Stoeber idr., (2017), kjer je sodelovalo 393 študentk, ugotovitve kažejo, da perfekcionistična samopromocija in neprikazovanje nepopolnosti igrata osrednjo vlogo v odnosih med vase usmerjenim in predvsem socialno predpisanim perfekcionizmom, z dieto. Študentke, ki jih vodi potreba po »videti (se) popolno« in da bi se izognile razkritju nepopolnosti, kažejo višje ravni motenj hranjenja v primerjavi s študentkami z nizko stopnjo perfekcionizma.

Nezadovoljstvo s telesom je pri študentih v tesni povezavi s perfekcionizmom, kar napoveduje tri preučevane izide motenj hranjenja (Boone in Soenens, 2015):

- Prvič, rezultati v zvezi z željo za vitkostjo kažejo, da je perfekcionizem vplival na višje ravni aspiracij za vitkost v naslednjih 24 urah samo med udeleženci z visoko stopnjo že obstoječega nezadovoljstva s telesom.
- Drugič, ugotovitve kažejo, da je prisotnost perfekcionizma vplivala na stanje previsoke ocene teže in širine telesnega videza med udeleženci, ki so imeli visoko nezadovoljstvo s telesom. Perfekcionizem v kombinaciji z nezadovoljstvom s telesom naredi človeka bolj občutljivega za precenjevanje pomena teže in postave. To lahko rezultira v režim stroge diete, ki se na neki točki obrne in povzroči epizode prenašanja. Po drugi strani pa ta vedenja ponovno ohranjajo osrednjo psihopatologijo, saj povečujejo zaskrbljenost glede njihove postave in teže. Kot tak se lahko sproži negativni začaran krog.

- Tretjič je perfekcionizem vplival tudi na bulimične simptome pri tistih, ki so močno nezadovoljni s svojim telesom. Ker bodo ljudje z visoko stopnjo perfekcionizma in nezadovoljstva s telesom verjetno postavili zelo visoke standarde na področju teže in prehranjevanja, je večja verjetnost, da bodo čez dan doživeli neuspeh. Kot odgovor na negativna čustva bi lahko bil nekdo motiviran, da bi poskušal pobegniti od teh občutkov in bi se zato lahko lotil prenajedanja.

1. 4. 4. 4. Zloraba substanc

Izjemnega pomena je, da prepoznamo dejavnike, ki lahko pomagajo razložiti razmerje med perfekcionizmom in povezavo z duševnim zdravjem. Glede na razširjenost sočasne uporabe alkohola in tobaka med študenti je konstrukt, ki je še posebej zanimiv glede razmerja med perfekcionizmom in duševnim zdravjem, uživanje substanc. V skladu z modelom obvladovanja stresa se lahko snovi, kot so alkohol, tobak in opiat, uporabljajo kot mehanizem obvladovanja za zmanjšanje stresa, negativnih čustev ali za povečanje pozitivnega učinka (Nelsen, Kayaalp in Page, 2021).

Model kaže, da bodo študentje zaradi pomanjkanja učinkovitih veščin obvladovanja, kot je sposobnost sprejemanja odločitev in reševanja problemov, uporabljali opojne substance za obvladovanje, namesto da bi uporabljali bolj prilagodljive strategije obvladovanja. Vendar pa uporaba substanc za obvladovanje povzroči negativne posledice, kot je povečan nerešeni stres, ki nato prispeva k poslabšanju duševnega zdravja. Raziskave so to potrdile, saj je bilo ugotovljeno, da imajo neprilagojeni perfekcionisti višjo raven stresa in da so bolj verjetno uživali droge, kot pa prilagodljivi perfekcionisti (Rice in Lapsley, 2001).

1. 4. 4. 5. Motnje spanja

Perfekcionizem ima negativne učinke na spanje, točneje na trajanje spanja, njegovo kvaliteto in tudi na uporabo uspaval. Posamezniki z več perfekcionistične zaskrbljenosti namreč poročajo o višji stopnji doživljanja stresa, kar se veže na večje število motenega spanca in z večjimi dnevnimi disfunkcijami (Molnar, Janssen in Sirois, 2020).

Raziskava (Vincent, Oakley, Pohl in Walker, 2000) kaže, da so ljudje z nespečnostjo bolj perfekcionistični in mobilizirajo več truda za obvladovanje kognitivnih nalog, ki kompenzirajo posledice slabega spanca. Lahko bi trdili, da študentje z motnjami spanja oz. insomnio izkoristijo svoj »čas budnosti« za reševanje domače naloge ali študiranje. Študenti z nespečnostjo imajo v povprečju motnje več kot tri leta in ni indikacij, da se umiri kar samo od

sebe. Tako vse več mladih obiskuje fakulteto, živi študentsko življenje in vstopa v delovno silo, nespečnost pa lahko poveča tveganje za depresijo, anksioznost in zmanjšano kakovost življenja nasploh (Taylor idr., 2013).

Spoznali smo, da študij pomeni za mnoge študente in študentke zelo zahtevno in občutljivo obdobje. Takrat se soočajo z mnogimi akademskimi in družbenimi zahtevami, prisotnih pa je tudi veliko psihosocialnih sprememb, ki so potrebne za razvoj avtonomne osebe. Vse to lahko pri študentih ustvari močan čustveni pritisk, ki pa se lahko negativno odraža na duševnem zdravju (Mamić in Nekić, 2019).

1. 5 Pogled socialnega dela na perfekcionizem

*Mlajšim generacijam moramo jasno povedati, da je »dati vse od sebe« dovolj,
napake pa vodijo v rast, ne v (lastni) posmeh.
Perfekcionizem nima tolikše moči,
kot jo ima uporabnik sam v sebi
(Brustein, 2013).*

Kombinacija strožjega družbenega in gospodarskega okolja (danes vključno s finančnimi in psihološkimi posledicami COVID-19), spremembe v vzgoji staršev, porast družbenih medijev skupaj z načinom, kako so mladi nagnjeni k ozki opredelitvi po uspehu in bogastvu, negativno vpliva na njihovo duševno zdravje. Starši, šole, univerze in delodajalci morajo razumeti, da je prizadevanje za vedno višje standarde problematično. Vse več mladih postavlja nase zelo visoka in pogosto nerealna pričakovanja in/ali išče nenehno odobravanje drugih. Vedno večje zunanje zahteve se prelivajo v njihov perfekcionizem in samokritičnost ter s tem potrjujejo, da nikoli niso »dovolj dobri« (Kurz, 2021).

Avtor Turner (2017) perfekcionizem med mladimi kritično nagovori:

- Zdi se, da se strokovnjaki ne morejo strinjati z natančno definicijo perfekcionizma. Če pa bi šlo le za doseganje visokih standardov, bi se perfekcionista počutil odlično, toda resnica je drugačna, saj je strah pred neuspehom najpogostejše v središču perfekcionizma. Ljudje negativnega perfekcionizma ne znajo prepoznati pri sebi, zato perfekcionista omejuje sebe in svojo srečo. Perfekcionizem je past, saj je nerealna, nezdrava lastna prisila biti popolnoma brezhiben, kar pa ne moremo enačiti z zdravim stremljenjem k odličnosti.

- Kot številka ena socialne in čustvene problematike, s katero se morajo mladi spoprijeti, je perfekcionizem – to je nekaj, česar ni mogoče takoj ozdraviti. Mladi, ki trpijo posledice zaradi perfekcionizma potrebujejo pozorno skrb in zaupen varen prostor, da opustijo vsaj nekatera od perfekcionistačnih vedenj.

Poleg razvijanja sočutja do sebe, moramo socialni delavci pomagati mladim, da zgradijo odpornost, ki jo potrebujejo. Kurz (2021) meni, da je to najbolje doseči tako, da jim pomagamo pri soočanju z visokimi in pogosto nerealnimi pričakovanji do sebe in drugih, nenehnimi primerjavami in umetnimi cilji. To delo na koncu vodi do večjega samosprejemanja in zmožnosti, da realistično in odprto gledajo na moč znotraj njih samih ter sprejemajo odločitve na podlagi tega, kaj je zanje najbolje. Za nas pa je bistvenega pomena izhajanje iz koncepta perspektive moči, ki temelji na konceptu krepitve moči. Tu spodbujamo uporabnika in raziskujemo njegove dobre plati, kaj zmore in kaj še lahko zmore. Na ta način lahko skupaj z uporabnikom pridemo do opolnomočenja.

Po ugotovitvah Ståhlberg, Tuominen, Pulkka in Niemivirta (2020) se s previsokimi standardi motivacijska ranljivost zdi zaskrbljujoča in s tem predstavlja tveganje za dobrobit študentov. To za strokovne delavce pomeni, da bi namesto posvečanja pozornosti na prisotnost perfekcionizma kot takega (tj. kombinacija visokih standardov in zaskrbljenosti), morali postati bolj čuječi za prepoznavanje širše zapletenosti perfekcionistačnih teženj.

Brustein (2013) piše, da razprava o prednostih in slabostih perfekcionizma z uporabniki, z osredotočanjem na pozitivne in negativne vidike njihovega perfekcionistačnega stila obvladovanja, postavlja temelje za razmišljanje o in spodbujanje sprememb. Uporabniki so pogosto pomirjeni, ko dobijo povratne informacije, da je morda prilagodljivo oz. pozitivno imeti visoke standarde, vendar je njihova reakcija na neskladnost izzida z njihovimi standardi lahko manj prilagodljiva. V nekem smislu ni fokus na tem, da opustijo svoja prizadevanja (razen če gre za povsem nerealna), ampak da namesto tega razmislijo o možnostih vstran od samokaznovalne drže. Ta proces pa kot tak za eksperte iz izkušenj ni najbolj enostaven, zato je potrebno skrbno uporabljati jezik socialnega dela in upoštevati dejstvo, da je pot soustvarjanja pozitivnih izzidov za vsakega posameznika edinstvena.

Možni problemi, ki se lahko pojavijo v delovnem odnosu s perfekcionistačnim uporabnikom (Flett in Hewitt, 2007):

- Uporabnikova želja po tem, da je sam popoln človek in uporabnik.
- Značilni so ustrahovanje, jeza, deflacija, pritisk k delu.

- Tveganje samomora.
- Uporabnik svoje dosežke povezuje s perfekcionističnim vedenjem in ne želi opustiti perfekcionizma.
- Neučakanost in forsiranje hitrih sprememb na bolje.
- Prezgodaj obupa.
- Zahteva, da je strokovni delavec popoln.
- Sprenevedanje in anksioznost na srečanjih.

Hellmann (2016) v svoji študiji poudarja, da je dobro, če se uporabniki osredotočijo na majhne izboljšave v procesu soustvarjanja rešitev:

1. Cilje postaviti sebi, ne drugim.
2. Biti realni.
3. Upoštevati prejšnje dosežke in veščine.
4. Na poti si postaviti manjše cilje.
5. Osredotočiti se na proces in napredek.
6. Zagotoviti si dodatno podporo.

Nenazadnje Rice in Lapsley (2001) ugotavljata, da je potrebno pomagati študentom pri zmanjševanju težavnih strategij obvladovanja, da bi se počutili bolj čustveno stabilni. Dodajanje intervencij, usmerjenih v zmanjševanje neprilagojenega perfekcionizma (zmanjšanje pretirane skrbi zaradi napak in zaradi popravljanja kognitivnih izkrivljanj) ali krepitev adaptivnega perfekcionizma (strategije poučevanja za izboljšano organizacijo, pomoč študentom, da razvijejo visoke, a razumne standarde in imajo zdrav pogled nanje in na proces doseganja), lahko koristno poveča spretnosti predvsem pri soočanju s cilji.

Brene Brown (2012), raziskovalka in pisateljica na Fakulteti za socialno delo Univerze v Houstonu, razlikuje zdravo vedenje od perfekcionizma. Pojasnjuje: »Perfekcionizem ne pomeni, da se boriš, da bi bil najboljši. Popolnost ne pomeni rasti in zdravih dosežkov.« Pojasnjuje tudi, da ga mnogi ljudje uporabljajo kot zaščito pred bolečino sramu, sodbe in obtoževanja. Brown bistvo pojasni skozi navajanje mitov in resnic:

Mit št. 1: Perfekcionizem je prizadevanje za to, da bi bili najboljši.

Resnica: Zdravo prizadevanje je osredotočeno nase in se brez slabe vesti sprašuje: »Kako se lahko izboljšam?«

Mit št. 2: Perfekcionizem obrodi sadove.

Resnica: Perfekcionizem je v večini negativen in ne pozitiven ter je kot tak samouničujoč in zasvojen sistem prepričanj. Deluje zasvajajoče, ker ko se neuspeh neizogibno zgodi, gremo v prepričanje, da se je zgodil, ker preprosto nismo bili dovolj popolni, zato si prizadevamo pridobiti še več popolnosti. Toda – *nasprotje nepopolnosti ni popolnost, ampak celovitost*.

2 FORMULACIJA PROBLEMA

Vseskozi študij socialnega dela sem opazila, da o perfekcionizmu na študiju nismo veliko spregovorili. Ni bil omenjen kot tveganje za duševno zdravje, nakar menim, da bi moral biti. Poleg pozitivnih dejavnikov, ki jih prinesejo prizadevanje za dosežke in vestnost, je mogoče opaziti veliko negativnih aspektov, ki se kažejo kot neprilagodljivi perfekcionizem, ki mladega človeka potisne v obup – tako perfekcionizem predstavlja oviro pri doseganju ciljev. V sodobni družbi hitrega tempa življenja je treba ozavestiti problem dokazano naraščajočega perfekcionizma, ki se med študenti, zlasti med epidemijo COVID-19, bliskovito povečuje.

Ko slišimo besedo perfekcionista, nam lahko skoraj takoj nekdo pride na misel. Skozi drobnogled izkušenj v študentskih krogih ugotavljam, da slednji lahko, samoumevno, včasih tudi v šali rečejo: »Sem perfekcionista/ka.« S pomočjo literature sem spoznala, da tovrstni mladi pogosto ne vedo, katero obliko perfekcionizma imajo, poleg tega pa se niti ne zavedajo, kako škodljive zanje so lahko perfekcionistačne misli. Zaznavam problematiko, saj ob prisotnosti negativnega perfekcionizma mladi pretrpijo znatne uničujoče posledice na duševno zdravje, kot so depresija in samomorilne misli, strah pred neuspehom, anksioznost (socialna anksioznost, PTSD, OCD), motnje hranjenja (bulimija in anoreksija nervoza) in slabša samopodoba, negativne strategije spoprijemanja z obveznostmi, nižje zadovoljstvo z življenjem, zauživanje substanc, slabša samoevalvacija, utrujenost – motnje spanja, akademska neučinkovitost itn.

Obravnava perfekcionizma med študenti in študentkami v Sloveniji bo prinesla dragocene ugotovitve, ki so zaenkrat v tujini že pridobljene, v Sloveniji pa še ne. Potemtakem bodo moji sklepi pokazali, koliko perfekcionistačnih teženj je med študenti moč zaznati, kar bo podlaga za nadaljnji zapis socialnodelovnih predlogov soustvarjanja rešitev s študenti. Kot spoštljivi in odgovorni zavezniki mladih moramo izhajati iz perspektive moči in pri študentih soustvarjati možne rešitve in izhode iz zagat, posledic in tveganj zaradi perfekcionistačnih ambicij. Yang in drugi (2020) pravijo, da bi strategija lahko bila spodbujanje študentov, da si dovolijo na napake gledati kot na nekaj, kar spodbudi radovednost in raziskovalne sposobnosti ter doda izkušnje o tem, kako so napake, ki so bile sprejete kot učne priložnosti, študente vodile v napredek na zanimivih življenjskih področjih. Ta premik v razmišljanju jih lahko zaščiti pred negativnimi učinki neskladja. Tako se imajo perfekcionistačne težnje, ki se odražajo v izjavah kot: »Nisem dovolj dober«, moč spremeniti.

Po pregledu literature sem napisala naslednja raziskovalna vprašanja:

R1: Kakšna je prisotnost aspektov perfekcionizma pri slovenskih študentih in študentkah s študentskim statusom v letu 2021/2022?

R2: Kakšne so posledice negativnih aspektov perfekcionizma na duševno zdravje slovenskih študentov in študentk s študentskim statusom v letu 2021/2022?

Po pregledu literature sem napisala naslednje hipoteze:

H1: Pri ravneh strinjanja s trditvami o vase usmerjenem perfekcionizmu bo pri enem odgovoru preseglo 50 % raven strinjanja.

H2: V druge usmerjeni perfekcionizem se bo med študenti in študentkami izmed treh oblik najmanj izražal.

H3: Pri socialno predpisanem perfekcionizmu bomo videli povezavo s strinjanjem glede trditve »Čutim, da me mediji usmerjajo k težnji po perfekciji.« in s strinjanjem glede povezave med mediji in perfekcionizmom »Mediji so spodbujevalci perfekcionističnih teženj.«

H4: Ob ruminaciji o izpitu in odgovorih nanj se med anketiranimi najbolj kaže vase usmerjeni perfekcionizem.

H5: Ko študirajo za izpit ali ko se učijo za neko interesno dejavnost, je povprečje mere utrujenosti vsaj 50.

H6: Vsaj 20 % študentov in študentk ima neravnovesje v prehrani, kadar se trudijo za doseganje določenega cilja ali ciljev.

H7: Po počutju po oceni, ki ni tako dobra kot so pričakovali, bi 15 % študentov in študentk bilo besnih nase, ker so prejeli manj kot 9 ali 10.

H8: Manj kot polovica študentov in študentk si je že zastavila visoke cilje, ki so jih želeli doseči predvsem za druge ljudi, ne toliko zase, s čimer jih je manj kot polovica socialno predpisanih perfekcionista.

H9: Več kot 35 % študentov in študentk si je že zastavilo visoke cilje, kjer so bile težnje po doseganju teh ciljev pospremljene s slabšim duševnim zdravjem.

H10: Vsaj 15 % študentov in študentk je obkrožilo anksioznost kot posledico na duševno zdravje zaradi težnje po doseganju visokih ciljev.

3 METODOLOGIJA

3.1 Vrsta raziskave in spremenljivke

Raziskava je kvantitativna, saj sem zbirala številčne podatke. Le-te podatke sem na koncu analizirala in številčno obdelala.

Tabela 3: Spremenljivke

Spremenljivke	Indikatorji	Modalitete	Lestvica
Spol	Katerega spola si?	a) Moški b) Ženska	Nominalna
Raven strinjanja s trditvami o vase usmerjenem perfekcionizmu	Pri naslednjih trditvah označi odgovore, ki veljajo zate glede na raven strinjanja.	a) 1 Močno se ne strinjam. b) 2 Se ne strinjam. c) 3 Niti se ne strinjam niti strinjam. č) 4 Se strinjam. d) 5 Močno se strinjam.	Ordinalna
Raven strinjanja s trditvami o v druge usmerjenem perfekcionizmu	Pri naslednjih trditvah označi odgovore, ki veljajo zate glede na raven strinjanja.	a) 1 Močno se ne strinjam. b) 2 Se ne strinjam. c) 3 Niti se ne strinjam niti strinjam. č) 4 Se strinjam. d) 5 Močno se strinjam.	Ordinalna
Raven strinjanja s trditvami o socialno	Pri naslednjih trditvah označi odgovore, ki veljajo zate glede na raven strinjanja.	a) 1 Močno se ne strinjam.	Ordinalna

predpisanem perfekcionizmu		b) 2 Se ne strinjam. c) 3 Niti se ne strinjam niti strinjam. č) 4 Se strinjam. d) 5 Močno se strinjam.	
Miselno premlevanje	Zatem ko odpišeš izpit, kako dolgo te v mislih preganja izpit in tvoji odgovori nanj?	a) Kratek čas po izpitu. b) Dokler ne dobim ocene. č) Tudi potem ko že dobim oceno. d) Ko odpišem, izpit, hitro odmislim.	Nominalna
Mera utrujenosti	Kolikšna je najpogosteje tvoja utrujenost, ko študiraš za izpit ali ko se učiš neko interesno dejavnost?	a) 0–100	Intervalna
Neravnovesje prehrane	Ali je tvoja prehrana v neravnovesju, kadar se trudiš za doseganje določenega cilja ali ciljev?	a) Da b) Ne c) Včasih	Nominalna
Počutje po slabši oceni	Obiskuješ predmet, ki ti gre zelo dobro – pravzaprav bolje kot večini drugih študentov in študentk. Ko prejmeš oceno za svoj zadnji izpit, pa odkriješ, da ni tako dobra, kot si pričakoval/a. Kako bi se najverjetneje počutil/a?	a) Besen/a nase, ker sem prejel/a manj kot 9 ali 10. b) Razočaran/a nase, ker nisem vzdrževal/a svojega skoraj	Ordinalna

		popolnega povprečja. c) Rahlo razočaran/a, ker nisem ohranil povprečja, a se hitro pomirim. č) Zadovoljen/a, da sem se dovolj dobro odrezal/a.	
Doživljanje socialne tesnobe	Ali doživljaš socialno tesnobo, če nisi skoraj popolno fizično urejen/a v družbi ljudi v javnosti? Označi glede na raven strinjanja.	a) 1 Močno se ne strinjam. b) 2 Se ne strinjam. c) 3 Niti se ne strinjam niti strinjam. č) 4 Se strinjam. d) 5 Močno se strinjam.	Ordinalna
Raven strinjanja s trditvami o medijih, dužinskem okolju in epidemiji v povezavi s perfekcionizmom	S katerimi spodnjimi trditvami se strinjaš?	a) 1 Močno se ne strinjam. b) 2 Se ne strinjam. c) 3 Niti se ne strinjam niti strinjam. č) 4 Se strinjam. d) 5 Močno se strinjam.	Ordinalna
Želja po doseganju visokih	Ali si si zastavil/a visoke cilje, ki si jih želel/a doseči	a) 1 Močno se ne strinjam.	Ordinalna

ciljev za druge ljudi	predvsem za druge ljudi, ne toliko zase?	b) 2 Se ne strinjam. c) 3 Niti se ne strinjam niti strinjam. č) 4 Se strinjam. d) 5 Močno se strinjam.	
Visoki cilji pospremljeni s slabšim duševnim zdravjem	Ali si si že kdaj zastavil/a visoke cilje, kjer so bile težnje po doseganju teh ciljev pospremljene z negativnimi posledicami na tvoje duševno zdravje?	a) Sem. b) Nisem. c) Mogoče.	Nominalna
Negativne posledice perfekcionizma na duševno zdravje	Če si odgovorila s »Sem« ali »Mogoče«, obkroži tiste posledice na duševno zdravje, ki so veljale ali veljajo v tvojem življenju. Možnih je več odgovorov. Če si odgovoril/a z "Nisem", klikni na naslednje vprašanje.	a) Depresija b) Anksioznost oz. tesnoba c) Obsesivne misli č) Samomorilne misli d) Travma e) Strah pred neuspehom f) Motnje hranjenja g) Negativna samopodoba h) Prokrastinacija oz. odlašanje i) Večja utrujenost j) Motnje spanja	Nominalna

		k) Uživanje substanc l) Drugo	
Označba za perfekcionista	Ali so te kdaj znanci/prijatelji/partner/družina označili za perfekcionista?	a) Da b) Ne c) Drugo	Nominalna
Samooznačba za perfekcionista	Kaj pa sam/a, si kdaj rekel/a, da si perfekcionista/ka?	a) Sem. b) Nisem. c) Drugo	Nominalna
Pomembnost omenbe perfekcionizma	Kako pomembno se ti zdi, da omenjamo perfekcionizem v kontekstu duševnega zdravja mladih?	a) Zelo nepomembno b) Nepomembno c) Niti nepomembno niti pomembno č) Pomembno d) Zelo pomembno	Ordinalna

3. 2 Merski instrument in viri podatkov

Merski instrument je anketni vprašalnik. Vprašalnik je strukturiran in predhodno izdelan po istem vrstnem redu. Anketni vprašalnik je anonimen in sestavljen iz zaprtih in odprtih odgovorov. Sestavila sem ga na podlagi prebrane teorije, raziskovalnih vprašanj, hipotez in svojih domnev. V uvodu sem dodala navodila, ki so študentom pojasnila potek reševanja. Anketni vprašalnik sem izbrala kot merski pripomoček, saj ga uporabljamo v okviru kvantitativnih metod raziskovanja. Odločila sem se zanj, saj želim dobiti večje število odgovorov, kot bi jih v primerjavi z intervjujem.

3. 3 Opredelitev enot raziskovanja – populacija, vzorec

Populacija moje raziskave so bili študenti in študentke s študentskim statusom v letu 2021/2022, stari od 18 do 29 let. Statistični urad Republike Slovenije (2019) navaja starost mladih od 15 do 29 let. Vzorec je neslučajnostni in priložnostni, saj nisem mogla v popolnosti nadzorovati vzorca respondentov.

3. 4 Zbiranje podatkov oz. empiričnega gradiva

Metoda zbiranja podatkov je anketiranje, ki je trajalo 10 dni, in sicer od 5. 3. 2022 do 14. 3. 2022. V mojem primeru gre za spletno anketo. Podatke sem zbirala zlasti z objavljanjem ankete na Facebook skupine študijskih letnikov in študentskih domov. Anketiranje sem zaključila po desetih dneh anketiranja. Podatke sem zbrala le iz v polnosti izpolnjenih anketnih vprašalnikov.

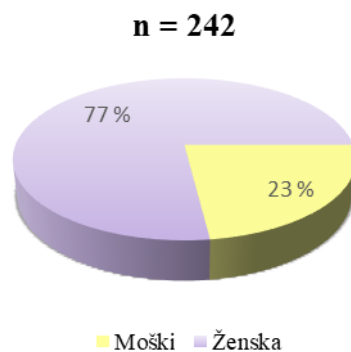
Vsaka od metod ima svoje prednosti in slabosti. Prednost spletne ankete je ta, da ni pristranskosti pri odgovorih zaradi moje prisotnosti, ter da anketiranci zaradi občutka anonimnosti lažje odgovarjajo na občutljivejša vprašanja (v primerjavi z anketo, kjer bi bila prisotna). Obenem pa je trenutno v državi epidemija virusa, za kar je bolje izvajati ankete na daljavo. Spletne ankete so navadno povezane z nizkimi stroški, omogočajo kompleksne ankete in takojšnjo urejanje podatkovne datoteke, navadno tudi sprotni vpogled v osnovne analize oz. rezultate.

3. 5 Obdelava podatkov

Gradivo sem obdelala kvantitativno, s pomočjo programa Microsoft Excel. Podatke sem na začetku predstavila kot rezultate, ki sem jih prikazala s pomočjo grafičnih in tabelarnih prikazov. Pod vsakim grafom sem opisala rezultate, ki so podani v odstotkih. Tabele sem uporabila za odgovore, ki spadajo pod rubriko "drugo".

4 REZULTATI

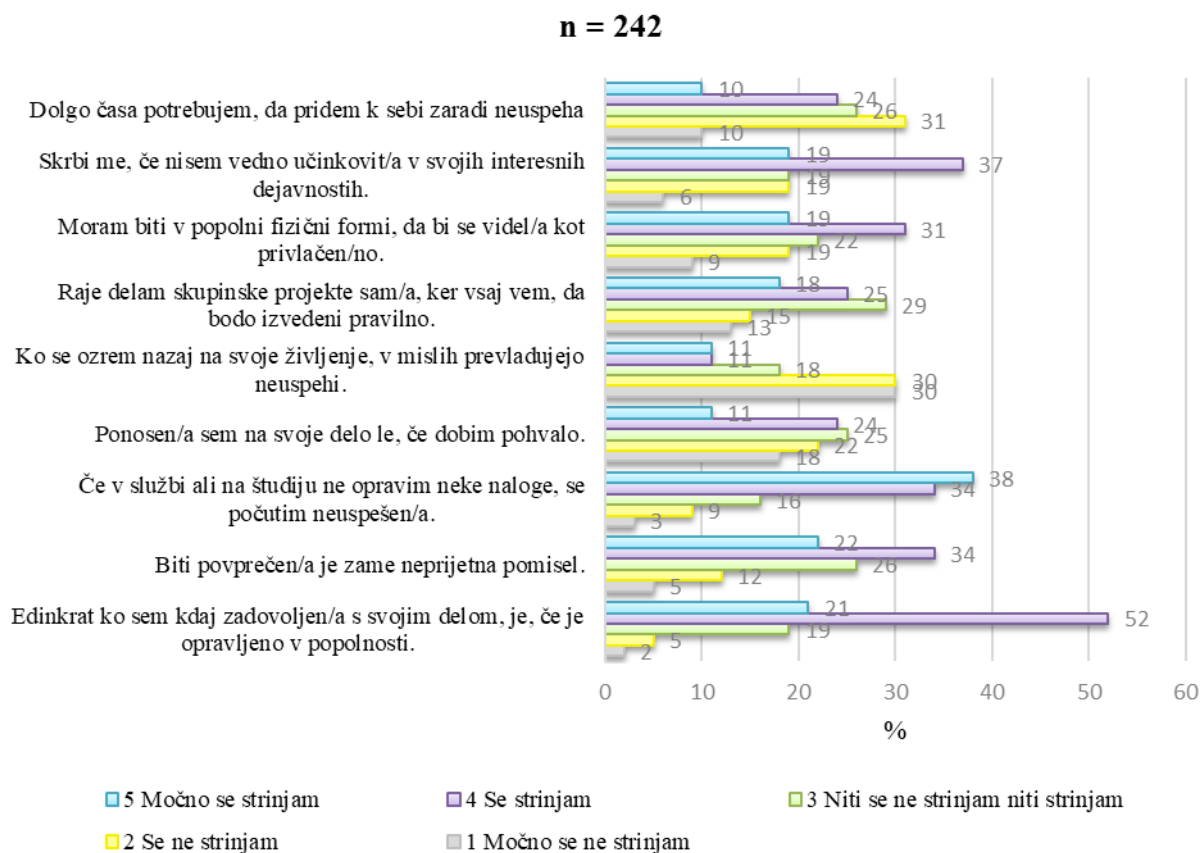
4.1 Spol sodelujočih v raziskavi



Graf 1: Katerega spola si?

Najpogostejše anketiranke so bile ženske. V to skupino sodi 77 % študentk. Sledijo jim študentje z deležem 23 %.

4.2 Raven strinjanja s trditvami glede na vase usmerjeni perfekcionizem

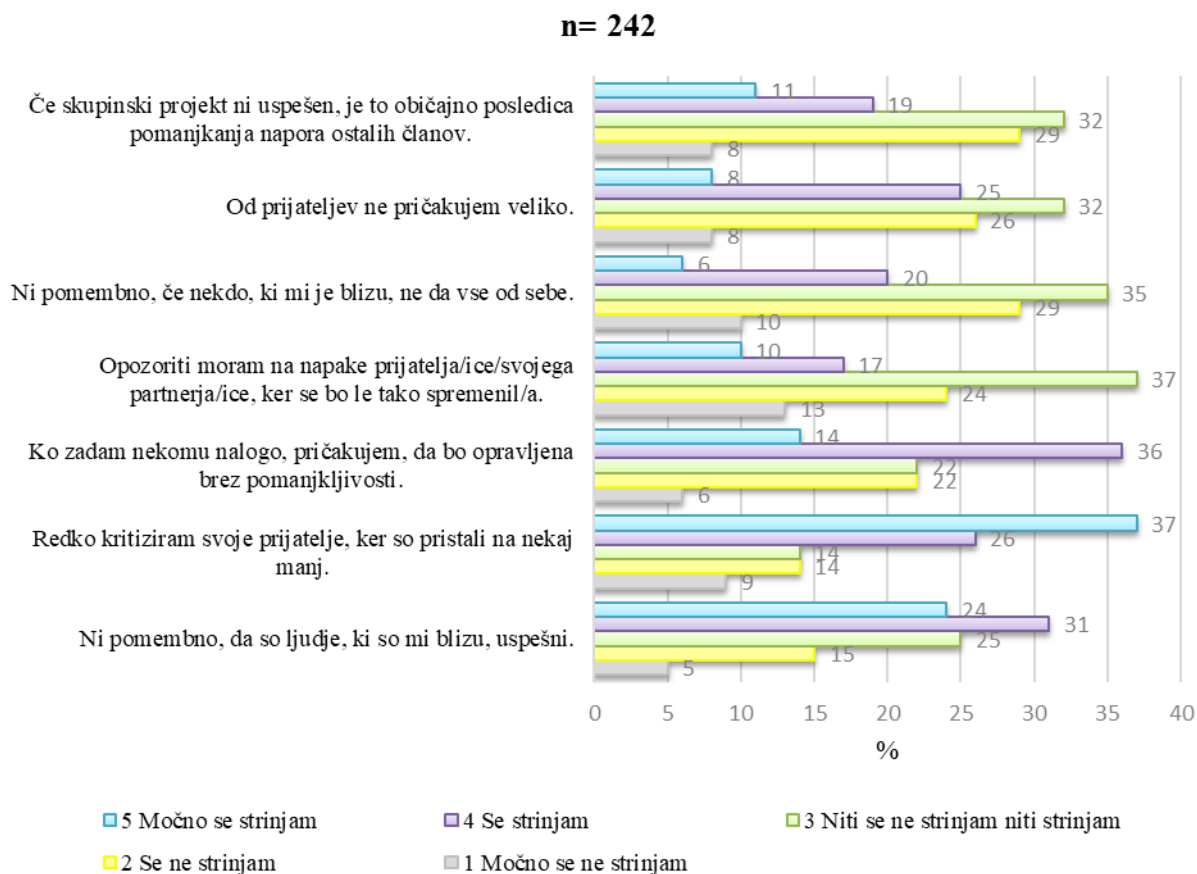


Graf 2: Pri naslednjih trditvah označi odgovore, ki veljajo zate glede na raven strinjanja.

Rezultati so pokazali:

- 10 % anketiranih se močno ne strinja, 31 % se ne strinja, 26 % se niti ne strinja niti strinja, 24 % se strinja in 10 % se močno strinja s trditvijo »Dolgo časa potrebujem, da pridem k sebi zaradi neuspeha.«
- 6 % anketiranih se močno ne strinja, 19 % se ne strinja in prav tako 19 % se niti ne strinja niti strinja, kar 37 % se strinja in 19 % se močno strinja s trditvijo »Skrbi me, če nisem vedno učinkovit/a v svojih interesnih dejavnostih.«
- 9 % anketiranih se močno ne strinja, 19 % se ne strinja, 22 % se niti ne strinja niti strinja, največ – 31 % se strinja in 19 % se močno strinja s trditvijo »Moram biti v popolni fizični formi, da bi se videl/a kot privlačen/o.«
- 13 % anketiranih se močno ne strinja, 15 % se ne strinja, 29 % se niti ne strinja niti strinja, 25 % se strinja in 18 % se močno strinja s trditvijo »Raje delam skupinske projekte sam/a, ker vsaj vem, da bodo izvedeno pravilno.«
- 30 % anketiranih se močno ne strinja in prav tako 30 % se ne strinja, 18 % se niti ne strinja niti strinja, 11 % se strinja in tudi 11 % se močno strinja s trditvijo »Ko se ozrem nazaj na svoje življenje, v mislih prevladujejo neuspehi.«
- 18 % anketiranih se močno ne strinja, 22 % se ne strinja, 25 % se niti ne strinja niti strinja, 24 % se strinja in 11 % se močno strinja s trditvijo »Ponosen/a sem na svoje delo le, če dobim pohvalo.«
- le 3 % anketiranih se močno ne strinja in 9 % se ne strinja, 16 % se niti ne strinja niti strinja, kar 34 % se strinja in največ – 38 % se močno strinja s trditvijo »Če v službi ali na študiju ne opravim neke naloge, se počutim neuspešen/o.«
- le 5 % anketiranih se močno ne strinja in 12 % se ne strinja, 26 % se niti ne strinja niti strinja, največ – 34 % se strinja in 22 % se močno strinja s trditvijo »Biti povprečen/a je zame nepijetna pomisel.«
- le 2 % anketiranih se močno ne strinja in 5 % se ne strinja, 19 % se niti ne strinja niti strinja, zatem več kot polovica in sicer 52 % se strinja in 21 % se močno strinja s trditvijo »Edinkrat ko sem kdaj zadovoljen/a s svojim delom je, če je opravljeno v popolnosti.«

4. 3 Raven strinjanja s trditvami glede na v druge usmerjeni perfekcionizem



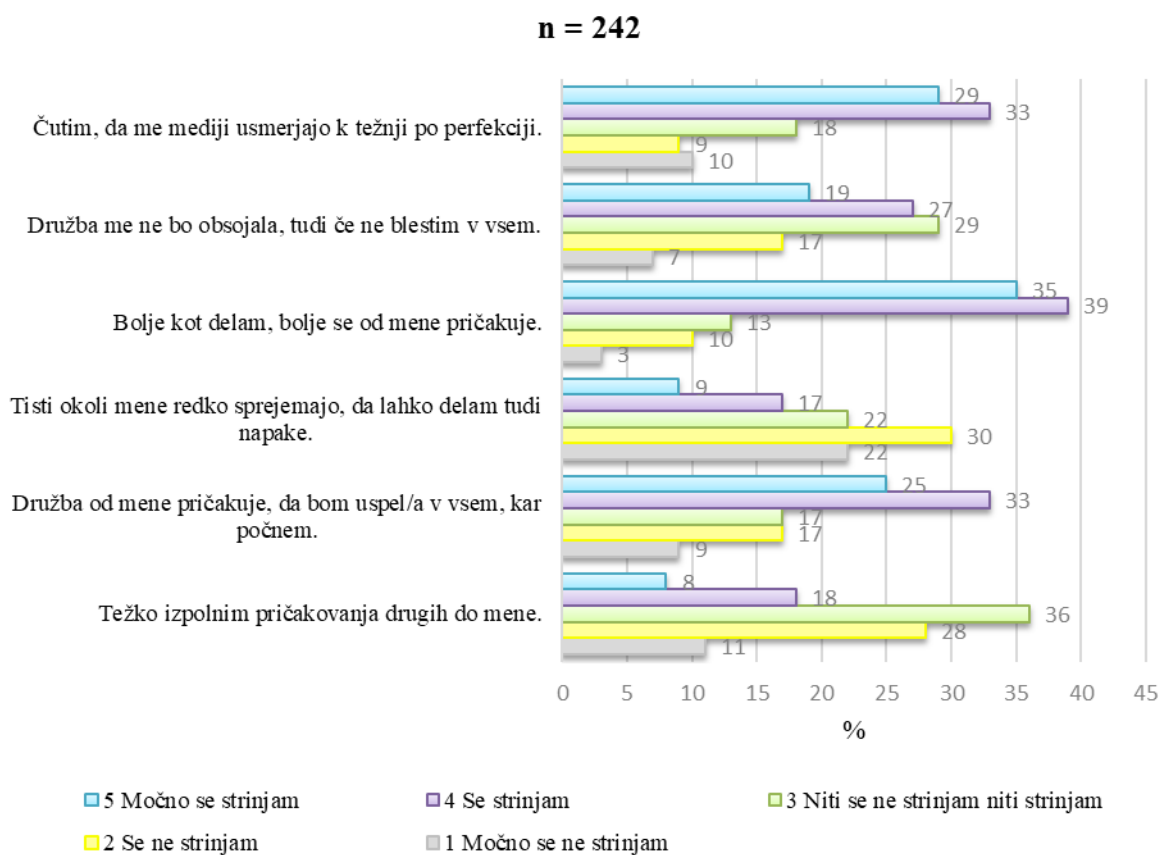
Graf 3: Pri naslednjih trditvah označi odgovore, ki veljajo zate glede na raven strinjanja.

Rezultati so pokazali:

- 8 % anketiranih se močno ne strinja, 29 % se ne strinja, 32 % se niti ne strinja niti strinja, 19 % se strinja in 11 % se močno strinja s trditvijo »Če skupinski projekt ni uspešen, je to običajno posledica pomanjkanja napora ostalih članov.«
- 8% anketiranih se močno ne strinja, 26 % se ne strinja, 32 % se niti ne strinja niti strinja, 25 % se strinja in 8 % se močno strinja s trditvijo »Od prijateljev ne pričakujem veliko.«
- 10 % anketiranih se močno ne strinja, 29 % se ne strinja, 35 % se niti ne strinja niti strinja, 20 % se strinja in 6 % se močno strinja s trditvijo »Ni pomembno, če nekdo, ki mi je blizu, ne da vse od sebe.«
- 13 % anketiranih se močno ne strinja, 24 % se ne strinja, največ – 37 % se niti ne strinja niti strinja, 17 % se strinja in 10 % se močno strinja s trditvijo »Opozoriti moram na napake prijatelja/ice/svojega partnerja/ice, ker se bo le tako spremenil/a.«

- le 6 % anketiranih se močno ne strinja, 22 % se ne strinja in takisto 22 % se niti ne strinja niti strinja, največ in sicer 36 % se strinja in 14 % se močno strinja s trditvijo »Ko zadam nekomu nalogo pričakujem, da bo opravljena brez pomanjkljivosti.«
- 9 % anketiranih se močno ne strinja, 14 % se ne strinja in tudi 14 % se niti ne strinja niti strinja, 26 % se strinja in največ – 37 % se močno strinja s trditvijo »Redko kritiziram svoje prijatelje, ker so pristali na nekaj manj.«
- le 5 % anketiranih se močno ne strinja, 15 % se ne strinja, 25 % se niti ne strinja niti strinja, 31 % se strinja in 24 % se močno strinja s trditvijo »Ni pomembno, da so ljudje, ki so mi blizu, uspešni.«

4. 4 Raven strinjanja s trditvami glede na socialno predpisani perfekcionizem



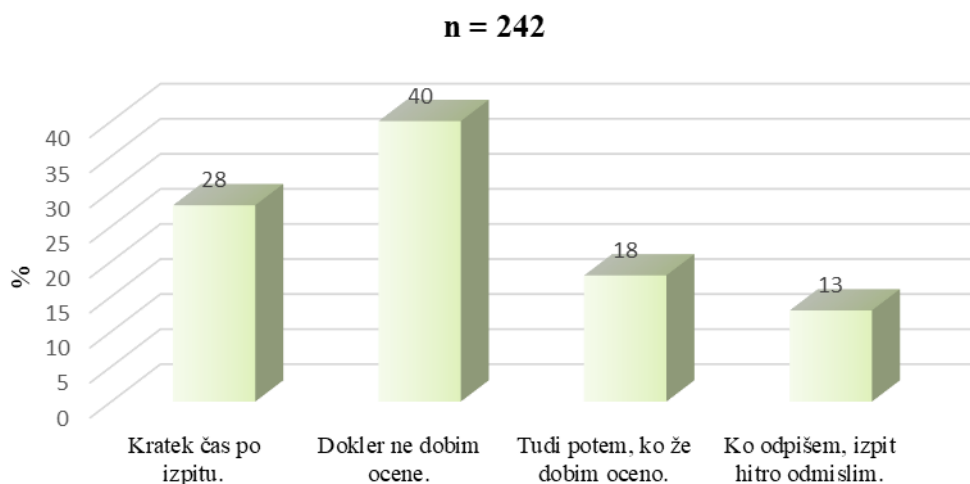
Graf 4: Pri naslednjih trditvah označi odgovore, ki veljajo zate glede na raven strinjanja.

Rezultati so pokazali:

- 8 % anketiranih se močno ne strinja, 29 % se ne strinja, 32 % se niti ne strinja niti strinja, 19 % se strinja in 11 % se močno strinja s trditvijo »Čutim, da me mediji usmerjajo k težnji po perfekciji.«

- le 7 % anketiranih se močno ne strinja, 17 % se ne strinja, največ – 29 % se niti ne strinja niti strinja, 27 % se strinja in 19 % se močno strinja s trditvijo »Družba me ne bo obsojala, tudi če ne blestim v vsem.«
- le 3 % anketiranih se močno ne strinja, 10 % se ne strinja in 13 % se niti ne strinja niti strinja, največ, in sicer 39 % se strinja in takoj za tem 35 % se močno strinja s trditvijo »Bolje kot delam, bolje se od mene pričakuje.«
- 22 % anketiranih se močno ne strinja, 30 % se ne strinja, 22 % se niti ne strinja niti strinja, 17 % se strinja in 9 % se močno strinja s trditvijo »Tisti okoli mene redko sprejemajo, da lahko delam tudi napake.«
- 9 % anketiranih se močno ne strinja, 17 % se ne strinja in takisto 17 % se niti ne strinja niti strinja, največ, in sicer 33 % se strinja in 25 % se močno strinja s trditvijo »Družba od mene pričakuje, da bom uspel/a v vsem, kar počnem.«
- 11 % anketiranih se močno ne strinja, 28 % se ne strinja, 36 % se niti ne strinja niti strinja, 18 % se strinja in 8 % se močno strinja s trditvijo »Težko izpolnim pričakovanja drugih do mene.«

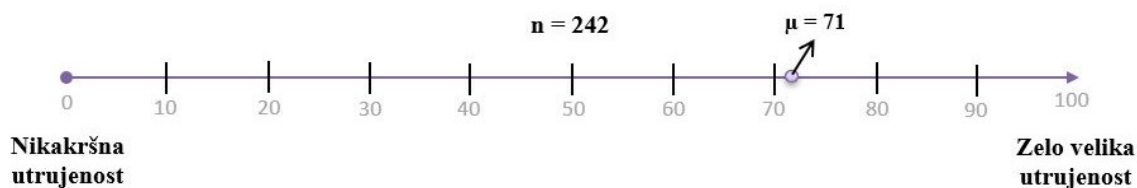
4. 5 Ruminacija o izpitu in odgovorih nanj



Graf 5: Zatem ko odpišeš izpit, kako dolgo te v mislih preganja izpit in tvoji odgovori nanj?

Največji odstotek anketiranih zatem ko odpišejo izpit, preganja slednji in odgovori nanj dokler ne dobijo ocene (40 %). Anketiranih, ki so označili, da jih preganja izpit in odgovori nanj le kratek čas po izpitu, je 28 %. 18 % je tistih, ki jih preganja izpit in odgovori nanj tudi potem, ko že dobijo oceno. Najmanj je takih, ki ko odpišejo izpit, tega in odgovore nanj hitro odmislijo – 13 %.

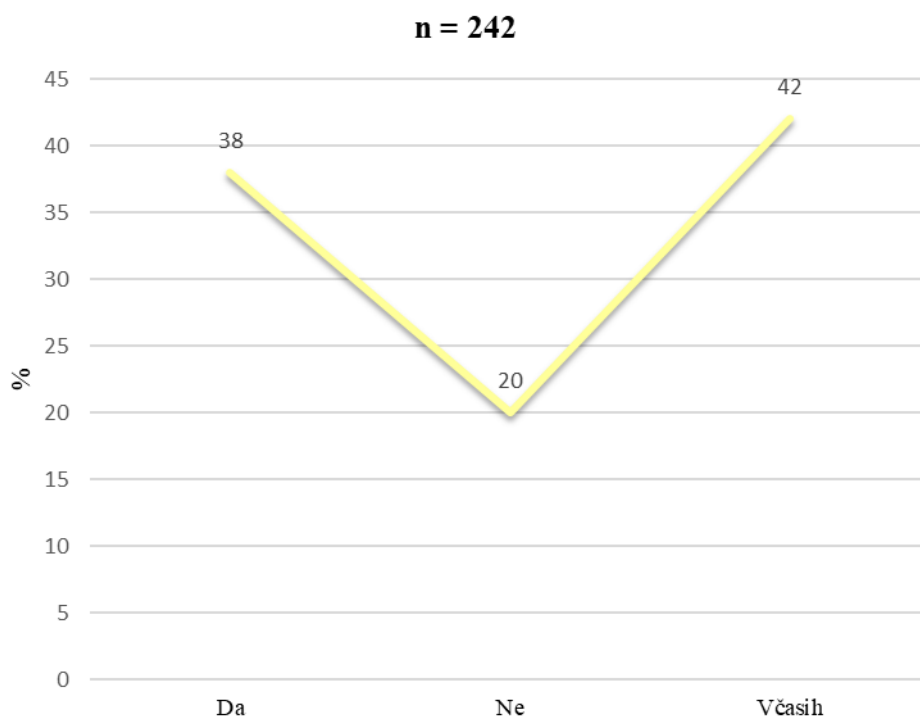
4. 6 Utrujenost pri študiranju ali pri učenju interesne dejavnosti



Graf 6: Kolikšna je najpogosteje tvoja utrujenost, ko študiraš za izpit, ali ko se učiš neko interesno dejavnost?

Rezultati kažejo, da je znotraj intervala od 0 – nikakršna utrujenost do 100 – zelo velika utrujenost povprečna mera utrujenosti anketiranih pri študiranju ali pri učenju interesne dejavnosti 71.

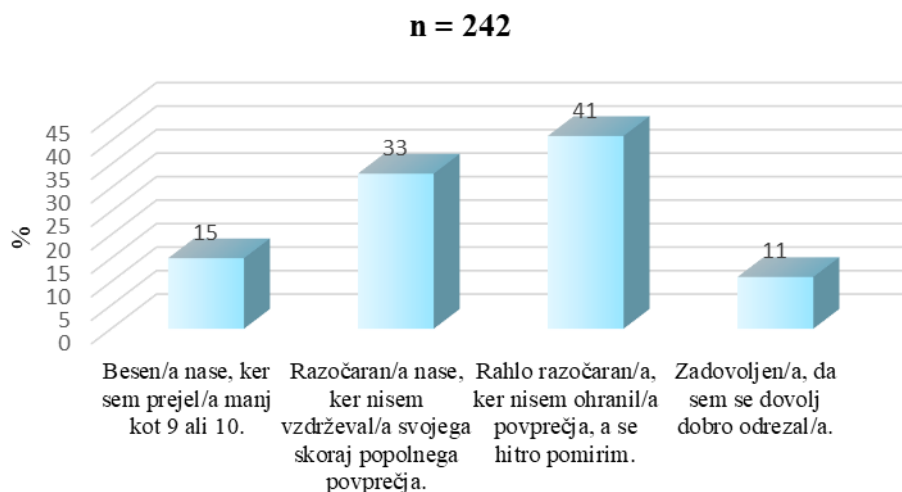
4. 7 Prisotnost neravnovesja v prehrani ob trudu za doseganje cilja/ciljev



Graf 7: Ali je tvoja prehrana v neravnovesju, kadar se trudiš za doseganje določenega cilja ali ciljev?

Raziskava je pokazala, da ima 38 % anketiranih neravnovesje v prehrani, kadar se trudijo za doseganje določenega cilja ali ciljev. Nekoliko več, in sicer 42 % je označilo, da imajo včasih nerravnovesje v prehrani, kadar se trudijo za doseganje določenega cilja ali ciljev. Najmanj anketiranih nima neravnovesja v prehrani, kadar se trudijo za doseganje določenega cilja ali ciljev – 20 %.

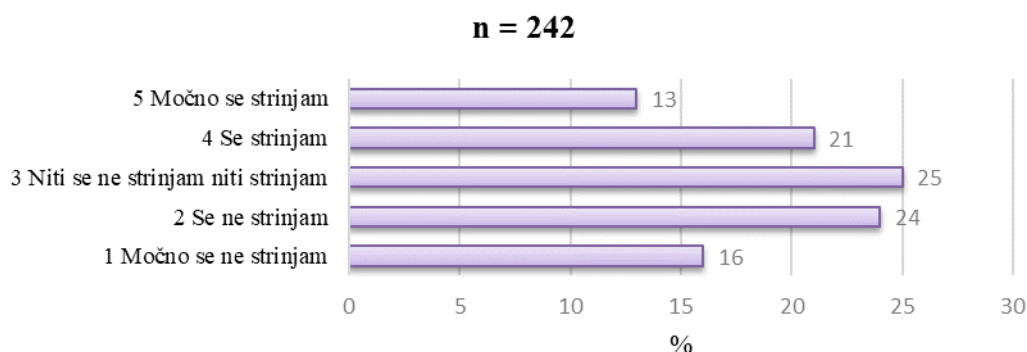
4. 8 Počutje ob slabši oceni pri predmetu, kjer posameznik sicer blesti



Graf 8: Obiskuješ predmet, ki ti gre zelo dobro – pravzaprav bolje kot večini drugih študentov in študentk. Ko prejmeš oceno za svoj zadnji izpit, pa odkriješ, da ni tako dobra, kot si pričakoval/a. Kako bi se najverjetneje počutil/a?

Situacijo sem oblikovala tako, da posameznik obiskuje predmet, ki mu gre zelo dobro – pravzaprav bolje kot večini drugih študentov in študentk. Ko prejme oceno za svoj zadnji izpit, pa odkrije, da ni tako dobra, kot je pričakoval. Največ anketiranih, konkretnije 41 %, bi se počutilo rahlo razočarani, ker niso ohranili povprečja, a se hitro pomirijo. Zatem jih je 33 % tistih, ki bi bili razočarani nase, ker niso vzdrževali svojega skoraj popolnega povprečja. 15 % bi jih bilo besnih nase, ker so prejeli manj kot 9 ali 10 ter najmanj – 11 % je zadovoljnih, da so se dovolj dobro odrezali.

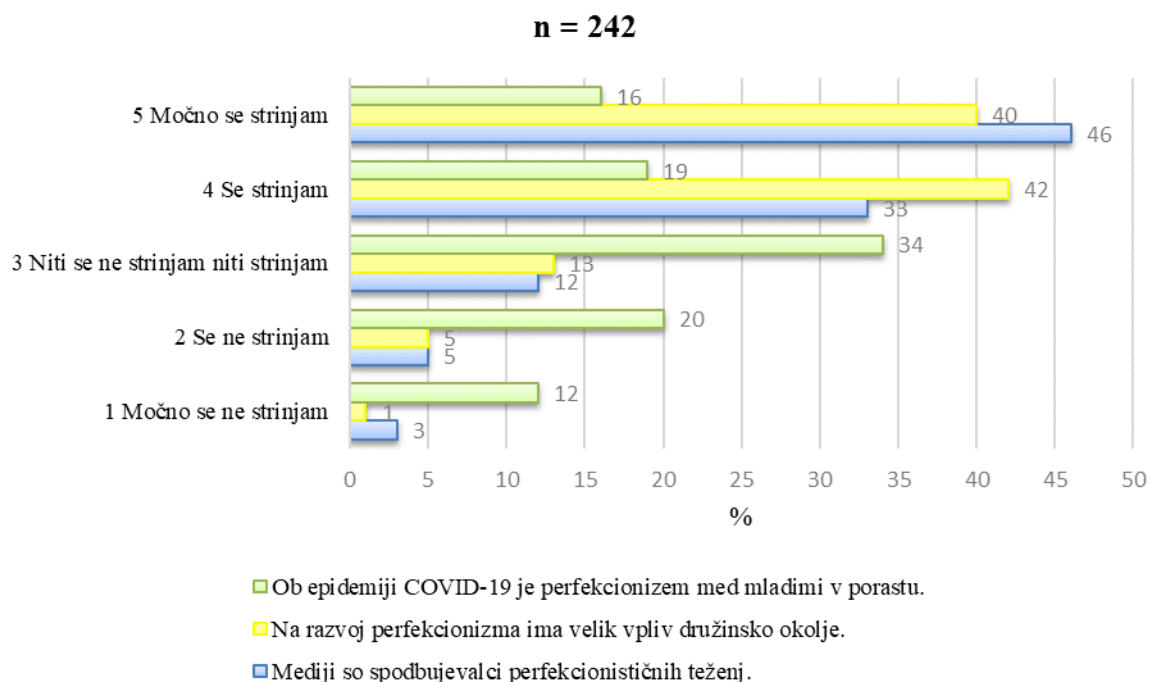
4. 9 Tesnoba zaradi svojega nepopolnega videza v javnosti



Graf 9: Ali doživljaš socialno tesnobo, če nisi skoraj popolno fizično urejen/a v družbi ljudi v javnosti? Označi glede na raven strinjanja.

Če anketirani niso skoraj popolno fizično urejeni v družbi ljudi v javnosti, se jih 16 % močno ne strinja s posledičnim doživljanjem tesnobe. Naprej se jih 24 % ne strinja z doživljanjem tesnobe in 25 % se jih niti ne strinja niti strinja. 21 % se jih strinja, da doživljajo tesnobo zaradi svojega nepopolnega videza v javnosti in 13 % se jih z le-tem močno strinja.

4. 10 Ravni strinjanja s trditvami o medijih, družinskem okolju in epidemiji v povezavi s perfekcionizmom



Graf 10: S katerimi spodnjimi trditvami se strinjaš?

Rezultati kažejo, da se s trditvijo »Ob epidemiji COVID-19 je perfekcionizem med mladimi v porastu;«

- 12 % anketiranih močno ne strinja, 20 % se ne strinja, 34 % se niti ne strinja niti strinja, 19 % se strinja in 16 % se močno strinja.

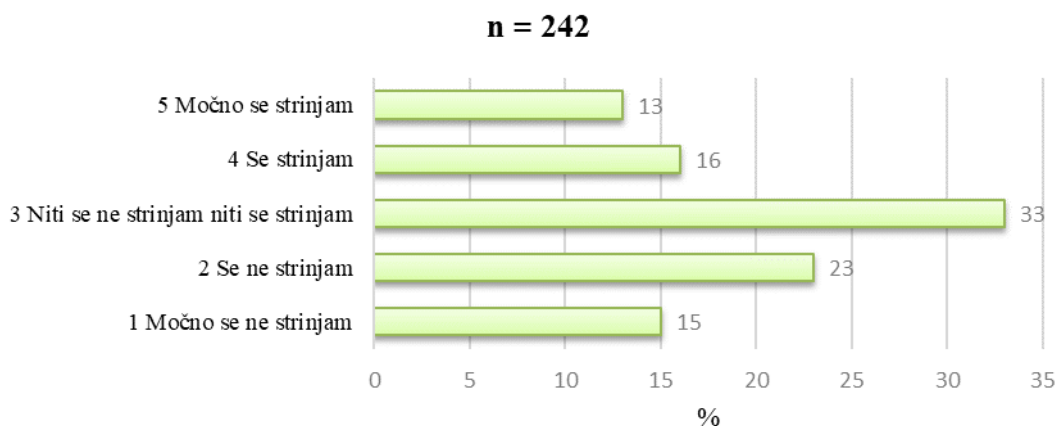
Rezultati kažejo, da se s trditvijo »Na razvoj perfekcionizma ima velik vpliv družinsko okolje;«

- samo 1 % anketiranih močno ne strinja, 5 % se ne strinja, 13 % se niti ne strinja niti strinja, kar 42 % se strinja in 40 % se močno strinja.

Rezultati kažejo, da se s trditvijo »Mediji so spodbujevalci perfekcionističnih teženj;«

- le 3 % anketiranih močno ne strinja, 5 % se ne strinja, 12 % se niti ne strinja niti strinja, 33 % se strinja in največ – 46 % se močno strinja.

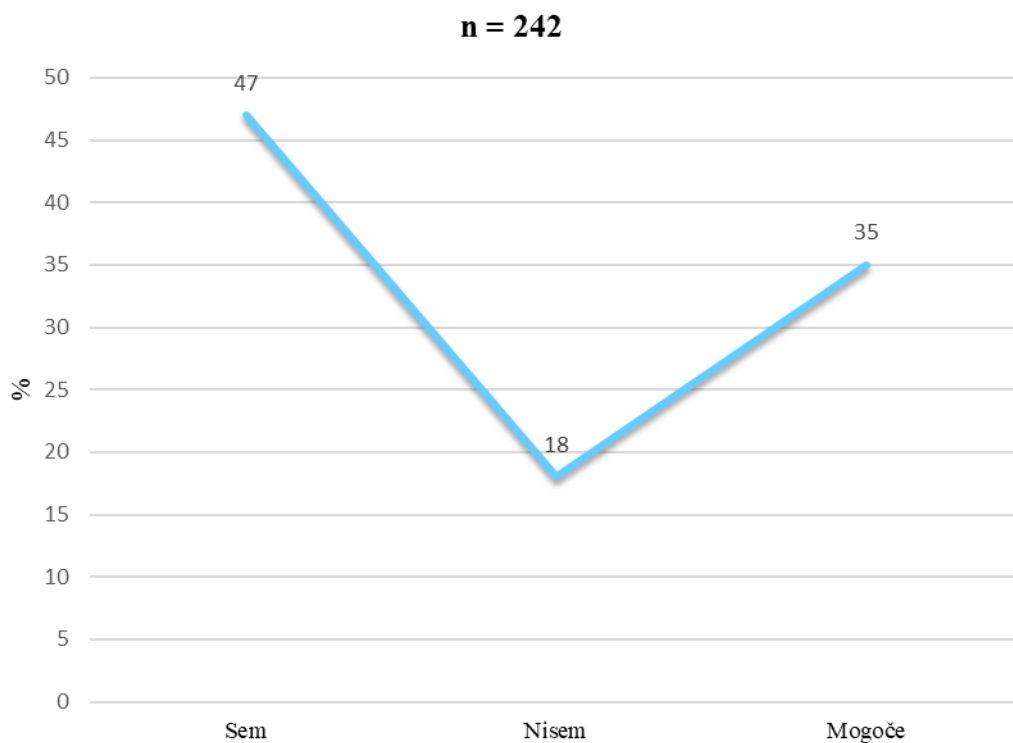
4. 11 Želja po doseganju visokih ciljev za druge ljudi



Graf 11: Ali si si zastavil/a visoke cilje, ki si jih želel/a doseči predvsem za druge ljudi, ne toliko zase?

Z željo po doseganju visokih ciljev, ne toliko zase, ampak za druge ljudi, se močno ne strinja 15 % anketiranih in ne strinja 23 %. Največji delež so zabeležili z ravno »Niti se ne strinjam niti strinjam«, in sicer 33 %. S tovrstno željo po doseganju visokih ciljev se strinja 16 % in 13 % se močno strinja.

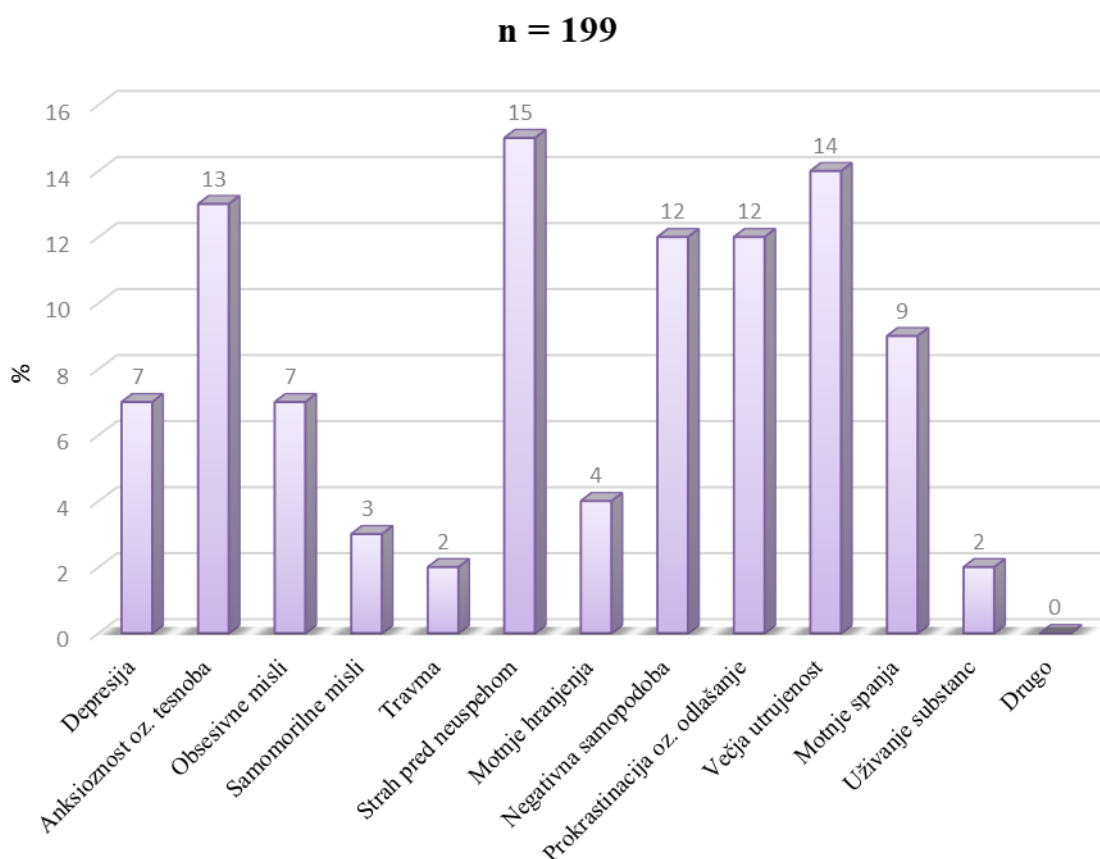
4. 12 Visoki cilji, pospremljeni z negativnimi učinki na duševno zdravje



Graf 12: Ali si si že kdaj zastavil/a visoke cilje, kjer so bile težnje po doseganju teh ciljev pospremljene z negativnimi posledicami na tvoje duševno zdravje?

Raziskava je pokazala, da ima 47 % anketiranih visoke cilje, pospremljene z negativnimi učinki na duševno zdravje. Nekoliko manj, in sicer 35 % je označilo, da imajo mogoče visoke cilje, pospremljene z negativnimi učinki na duševno zdravje. Najmanj anketiranih nima visokih ciljev, pospremljenih z negativnimi učinki na duševno zdravje – 18 %.

4. 13 Negativne posledice perfekcionizma na duševno zdravje



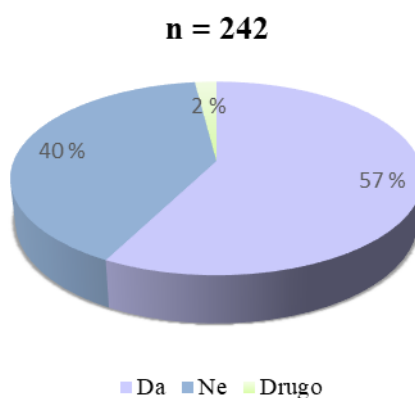
Graf 13: Če si odgovorila s »Sem« ali »Mogoče«, obkroži tiste posledice na duševno zdravje, ki so veljale ali veljajo v tvojem življenju. Možnih je več odgovorov. Če si odgovoril/a z »Nisem«, klikni na naslednje vprašanje.

Tisti, ki so v raziskavi označili na prejšnje vprašanje »Sem« in »Mogoče«, so konkretno označili negativne posledice perfekcionizma na njihovo duševno zdravje. Največ jih je označilo »Strah pred neuspehom« – 15 %, zatem 14 % »Večja utrujenost«, 13 % »Anksioznost oz. tesnoba«, 12 % »Negativna samopodoba« in prav tako 12 % »Prokrastinacija oz. odlašanje«. 9 % anketiranih je označilo »Motnje spanja«, 7 % »Depresija« in tudi 7 % »Obsesivne misli«, 4 % »Motnje hranjenja«, 3 % »Samomorilne misli« in najmanjši delež – 2 % »Travma« in takisto 2 % »Uživanje substanc«. Nekaj anketiranih je označilo tudi rubriko »Drugo« in odgovorilo s svojimi besedami:

Tabela 4: Negativne posledice perfekcionizma na duševno zdravje - »Drugo«.

Drugo
Kajenje.
Kratkotrajna obupanost.
Odrivanje najbližjih, zaprtost v hiši, izguba prijateljev, osamljenost.
Stalna utrujenost in slabo počutje.

4. 14 Označitev za perfekcionista od drugih ljudi



Graf 14: Ali so te kdaj znanci/prijatelji/partner/družina označili za perfekcionista?

Večinsko populacijo iz raziskave so znanci/prijatelji/partner/družina že označili za perfekcionista, saj je z »Da« na tovrstno vprašanje odgovorilo 57 % anketiranih. Z »Ne« je odgovorilo 40 % anketiranih ter pod 2 % so tisti, ki so svoje odgovore napisali v odgovor »Drugo«:

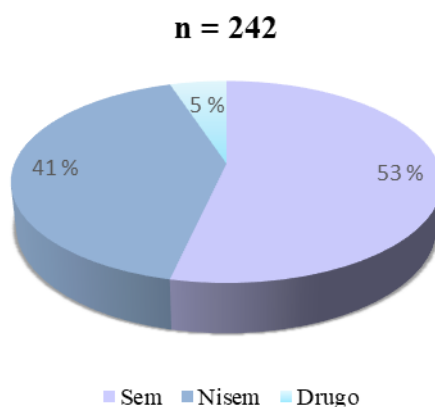
Tabela 5: Označitev za perfekcionista od drugih ljudi – »Drugo«.

Drugo
To je »samoumevno«.
Ne vem.
Včasih.

Običajno uporabljajo to besedo (tako kot se OCD v šali uporablja med pogovorom, se tudi perfekcionizem).

Predictive index testiranje – da.

4. 15 Samooznačba za perfekcionista



Graf 15: Kaj pa sam/a, si kdaj rekel/a, da si perfekcionista/ka?

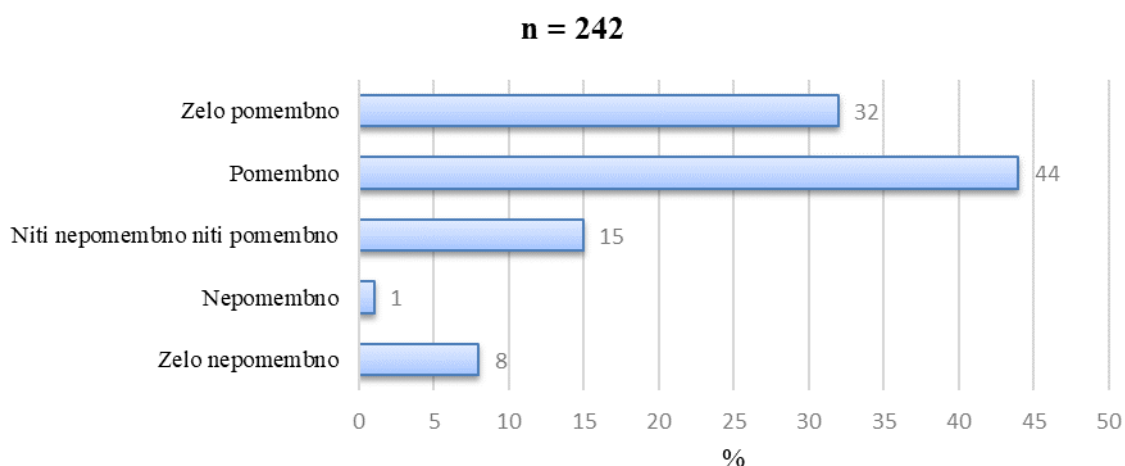
Tortni graf prikazuje največji delež tistih, ki so že kdaj rekli, da so perfekcionisti – 53 % anketiranih. Z »Nisem« je odgovorilo 41 % anketiranih ter pod 5 % so tisti, ki so svoje odgovore napisali pod »Drugo«:

Tabela 6: Samooznačba za perfekcionista - »Drugo«.

Drugo
Predvsem kadar se gre za moj izgled, saj imam nizko samopodobo.
Delni perfekcionista.
Pri stvareh, ki se mi zdijo zanimive/koristne. Takšne stvari z veseljem izpopolnim do potankosti.
Ne vem.
Nisem prepričana.
Nikoli ne razmišljam o tem, ampak vedno ko nekaj delam, se trudim, da nalogo opravi po svojih najboljših močeh.

Odvisno od situacije.
50/50.
Občasno.
Odvisno od dela. Če ocenim, da je neka reč zelo pomembna, potem sem perfekcionista.
V času izpitnega obdobja premišlujem, ali sem ali nisem perfekcionista.
Včasih se mi zazdi, da sem.
Sem tista perfekcionista, ki ima pozitivne rezultate zunaj sebe, znotraj sebe pa ne.

4. 16 Pomen omenbe perfekcionizma v kontekstu duševnega zdravja mladih



Graf 16: Kako pomembno se ti zdi, da omenjamo perfekcionizem v kontekstu duševnega zdravja mladih?

Iz rezultatov lahko opazimo, da se 8 % anketiranim zdi zelo nepomembno, da omenjamo perfekcionizem v kontekstu duševnega zdravja mladih in 1 % meni, da je to nepomembno. Po drugi strani pa je 15 % anketiranih označilo »Niti nepomembno niti pomembno«, največ – 44 % anketiranih meni, da je pomembno, da omenjamo perfekcionizem v kontekstu duševnega zdravja mladih ter 32 % meni, da je le-to zelo pomembno.

4. 17 Pregled hipotez

✓ *Potrjena hipoteza*

❖ *Ovržena hipoteza*

H1: Pri ravneh strinjanja s trditvami o vase usmerjenem perfekcionizmu bo pri enem odgovoru preseglo 50 % raven strinjanja.

- ✓ Pri ravneh strinjanja s trditvami o vase usmerjenem perfekcionizmu je pri enem odgovoru preseglo 50 % raven strinjanja, in sicer pri »Edinkrat ko sem kdaj zadovoljen/a s svojim delom, je, če je opravljeno v popolnosti.« Več kot polovica (52 %) se s trditvijo strinja in 21 % se jih močno strinja.

H2: V druge usmerjeni perfekcionizem se bo med študenti in študentkami izmed treh oblik najmanj izražal.

- ✓ V druge usmerjeni perfekcionizem se je med študenti in študentkami izmed treh oblik najmanj izražal.

H3: Pri socialno predpisanem perfekcionizmu bomo videli povezavo s strinjanjem glede trditve »Čutim, da me mediji usmerjajo k težnji po perfekciji« in s strinjanjem glede povezave med mediji in perfekcionizmom »Mediji so spodbujevalci perfekcionističnih teženj.«

- ✓ Pri socialno predpisanem perfekcionizmu vidimo povezavo s strinjanjem glede trditve »Čutim, da me mediji usmerjajo k težnji po perfekciji« in s strinjanjem glede povezave med mediji in perfekcionizmom »Mediji so spodbujevalci perfekcionističnih teženj.«

H4: Ob ruminaciji o izpitu in odgovorih nanj se med anketiranimi najbolj kaže vase usmerjeni perfekcionizem.

- ❖ Ob ruminaciji o izpitu in odgovorih nanj se med anketiranimi najbolj kaže vase usmerjeni in socialno predpisani perfekcionizem.

H5: Ko študirajo za izpit, ali ko se učijo za neko interesno dejavnost, je povprečje mere utrujenosti vsaj 50.

- ❖ Ko študirajo za izpit, ali ko se učijo za neko interesno dejavnost, je povprečje mere utrujenosti preseglo 50, in sicer je povprečje 71.

H6: Vsaj 20 % študentov in študentk ima neravnovesje v prehrani, kadar se trudijo za doseganje določenega cilja ali ciljev.

- ✓ Vsaj 20 % študentov in študentk ima neravnovesje v prehrani, kadar se trudijo za doseganje določenega cilja ali ciljev. Krepko več kot 20 % je tistih, ki imajo (38 %) in ki imajo včasih (42 %) neravnovesje v prehrani, kadar se trudijo za doseganje določenega cilja ali ciljev.

H7: Po počutju po oceni, ki ni tako dobra kot so pričakovali, bi 15 % študentov in študentk bilo besnih nase, ker so prejeli manj kot 9 ali 10.

- ✓ Po počutju po oceni, ki ni tako dobra kot so pričakovali, bi prav 15 % študentov in študentk bilo besnih nase, ker so prejeli manj kot 9 ali 10.

H8: Manj kot polovica študentov in študentk si je že zastavila visoke cilje, ki so jih želeli doseči predvsem za druge ljudi, ne toliko zase, s čimer jih je manj kot polovica socialno predpisanih perfekcionistov.

- ✓ Manj kot polovica študentov in študentk si je že zastavila visoke cilje, ki so jih želeli doseči predvsem za druge ljudi, ne toliko zase, s čimer jih je manj kot polovica socialno predpisanih perfekcionistov.

H9: Več kot 35 % študentov in študentk si je že zastavilo visoke cilje, kjer so bile težnje po doseganju teh ciljev pospremljene s slabšim duševnim zdravjem.

- ✓ Več kot 35 % študentov in študentk si je že zastavilo visoke cilje, kjer so bile težnje po doseganju teh ciljev pospremljene s slabšim duševnim zdravjem (47 % je tistih, ki so odgovorili s »Sem.« in 35 % tistih, ki so označili »Mogoče.«).

H10: Vsaj 15 % študentov in študentk je obkrožilo anksioznost kot posledico na duševno zdravje, zaradi težnje po doseganju visokih ciljev.

- ❖ Manj kot 15 % študentov in študentk je obkrožilo anksioznost kot posledico na duševno zdravje, zaradi težnje po doseganju visokih ciljev in sicer 13 %.

5 RAZPRAVA

»Perfekcionizem je past«, je v svojem delu zapisal avtor Turner (2017) ter z eno besedo prikazal perfekcijo v luči nepričakovanega ujetništva.

5.1 Spol

V raziskavi je anketni vprašalnik rešilo 242 študentov in študentk. Po analizi podatkov se je izkazalo, da je prevladujoč spol bil ženski, in sicer s 77 %. Anketiranci moškega spola pa so predstavljali delež 23 %. V primerjavi z raziskavami iz prebrane teorije se je procentni delež sodelujočih v moji raziskavi najbolj približal raziskavi avtorjev Limburg, Watson, Hagger in Egan (2017), kjer je v skupku raziskav sodelovalo 57.200 anketiranih – 74 % žensk in 26 % moških, in najmanj približal raziskavi Kilbert idr. (2015). Tu je bil vzorec podoben (262 študentov in študentk), vendar odstotki drugačni, saj so ženske in moški predstavljali enak delež.

Vprašanje po spolu anketiranih je bilo namenjeno le lažji predstavi o populaciji, ki je reševala anketni vprašalnik. Namreč beremo, da pri izraženosti perfekcionizma med spoloma ne prihaja do pomembnih razlik oz. razlike obstajajo, vendar ne pri vseh dimenzijah perfekcionizma (Stoeber in Otto, 2006). Ravno zato sem se osredotočila na aspekte perfekcionizma, ki se kažejo na populacijo študentov in študentk kot celoto.

5.2 Raven strinjanja s trditvami o vase usmerjenem perfekcionizmu

Vase usmerjeni perfekcionizem je označen kot najbolj kompleksen izmed treh dimenzij (Hewitt in Flett, 1991), tako so že pri prvi trditvi »Dolgo časa potrebujem, da pridem k sebi zaradi neuspeha.« ravno se ne strinjam, niti se ne strinjam niti strinjam in se strinjam, po deležu odgovorov blizu. Tu je prevladoval z 31 % »Se ne strinjam.«, sledil s 26 % »Niti se ne strinjam niti strinjam.« in s 24 % »Se strinjam.« Spoznali pa smo, da je cilj vase usmerjenih perfekcionista izogibanje neuspehu za vsako ceno. Ko ne dosežejo svojih ciljev, so lahko tovrstni perfekcionisti zelo samokritični, kar vodi v stisko. Tako je čas, ki ga anketirani potrebujejo, da si po neuspehu opomorejo, v populaciji enakomerno porazdeljen. Kljub temu so naprej v raziskavi označili kot najpogostejšo negativno posledico perfekcionizma na duševno zdravje ravno »Strah pred neuspehom«; ugotavljam, da imajo študenti in študentke večjo prisotnost negativnih aspektov vase usmerjenega perfekcionizma, preden se sam neuspeh že zgodi.

Izstopajoč delež odgovorov na »Skrbi me, če nisem vedno učinkovit/a v svojih interesnih dejavnostih« je bil s 37 % »Se strinjam.« Anketiranci visoko vrednotijo svoj performans pri svojih interesnih dejavnostih. Slednje povezujem z rigidnim perfekcionizmom opredeljenem kot zahtevanje brezhibnosti dejanj samega sebe, vsebuje pa vidike vase usmerjenega perfekcionizma. Hkrati so opazni zametki samokritičnega perfekcionizma, ki je opredeljen kot skrb in pomislek o in negativnih odzivih na nepopoln performans, ki ga je moč opaziti pri mojem vzorcu (Fehrer idr. 2020). Ob navezavi na vprašanje v raziskavi, kjer se je utrujenost pri učenju interesne dejavnosti v povprečju od 0 do 100 ustavila pri 71, lahko sklepam, da je skrb, da anketirani niso vedno učinkoviti pri svojih interesnih dejavnostih eden od pomembnih vzrokov za večjo utrujenost le-teh. Slednje ima negativne posledice na duševno zdravje študentov in študentk.

Zopet je večina (31 %) anketiranih izbrala raven »Se strinjam« z »Moram biti v popolni fizični formi, da bi se videl/a kot privlačen/o.« Presenetljivih 19 % pa se močno strinja s to trditvijo. Kurz (2021) pojasnjuje, da pritisk »biti popoln«, lahko izvira iz pritiska staršev, učiteljev, vrstnikov ali medijev, kjer danes igrajo veliko vlogo socialna omrežja. Veliko mladih je preplavljenih s sporočilom, da so brezupno pomanjkljivi, če ne izgledajo ali se ne oblečejo na določen način. Jasno je navedla študentka v raziskavi pod vprašanjem, ali si je že kdaj rekla, da je perfekcionista. Napisala je: »Predvsem kadar se gre za moj izgled, saj imam nizko samopodobo.« Ravno negativna samopodoba se vrsti kot eden pogostejših odgovorov pri nizanju negativnih posledic perfekcionizma na duševno zdravje anketiranih. Takšne ugotovitve vse bolj odgovarjajo na moji raziskovalni vprašanji o tem, kakšna je prisotnost aspektov perfekcionizma pri slovenskih študentih in študentkah s študentskim statusom v letu 2021/2022 in kakšne so posledice negativnih aspektov perfekcionizma na duševno zdravje le-teh.

29 % študentov in študentk se niti ne strinja niti strinja s trditvijo »Raje delam skupinske projekte sam/a, ker vsaj vem, da bodo izvedeno pravilno.« Tik za to ravno je »Se strinjam.« s 25 % in »Močno se strinjam.« z 18 %. Skratka, anketirani v večini raje vzamejo skupinske projekte v svoje roke in jih izpeljejo sami, kot da bi sodelovali s kopico ostalih članov. Za neprilagojeni perfekcionizem so značilna prepričanja, da predvsem drugi pričakujejo popolnost, a spoznavamo, da je prav vase usmerjeni perfekcionizem tisti, ki se v primeru te trditve, razvije kot posledica. Kranjec (2017) naprej piše, da nas perfekcionizem omejuje pri doseganju ciljev, kar drži tudi v pomenu besede, saj bi se v projektu, ki zahteva skupinsko sodelovanje študenti in študentke raje osamili in ga izpeljali do potankosti.

Pesimizem, ki se odraža v trditvi »Ko se ozrem nazaj na svoje življenje, v mislih prevladujejo neuspehi.«, se v večini pri študentih in študentkah ni realiziral. 30 % se jih namreč s trditvijo močno ne strinja in 30 % se jih ne strinja, kar je dovolj jasen pokazatelj, da jih večina svojega življenja ne enači z neuspehi – takšno posploševanje bi bilo v nasprotnem primeru sila problematično.

Družba pogosto nagraduje tistega, ki ima visoke standarde. Na primer, družba gleda s stališča pohval na trdo delo v šoli; dobro delo v šoli na splošno vodi do višjih ocen, pohval učiteljev in staršev ter vpisa na boljše fakultete (Antony in Swison, 2009). Pri trditvi »Ponosen/a sem na svoje delo le, če dobim pohvalo« so ravni strinjanja precej enakomerno razporejene – 25 % »Niti se ne strinjam niti strinjam.«, 24 % »Se strinjam.« in 22 % »Se ne strinjam.« Pohvala se potemtakem pri študentih in študentkah umešča na uravnoteženo raven pri ponosu posameznika na svoje delo. Kontrast temu izzidu pa je zadovoljstvo s svojim delom – tu jih je več kot polovica zadovoljnih le takrat, kadar je delo opravljeno v popolnosti. Prav zato je lahko tovrstni ponos kot tudi zadovoljstvo pri anketiranih pokazatelj vase usmerjenega perfekcionizma.

»Če v službi ali na študiju ne opravim neke naloge, se počutim neuspešen/o.« Z omenjeno trditvijo se kar 34 % strinja in največ – 38 % močno strinja. Kot posledica so študenti in študentke v raziskavi negativni perfekcionisti, ki jih poganja negativna okrepitev in strah pred neuspehom in prav ta lastnost jih dela še posebej ranljive v akademskem okolju. Za to okolje je namreč značilna popolna osredotočenost na uspeh, zato ima študent nerealna pričakovanja in ne dopušča napak (Kurtović, 2013). Ko ne dosežejo svojih ciljev, so lahko vase usmerjeni perfekcionisti zelo samokritični, kar vodi v stisko (Hewitt in Flett, 1991). Stiska pa je še večja, če se – kot tudi se raziskovanci v raziskavi – počutijo neuspešne. Kurz (2021) dobro pojasni mojo ugotovitev: Perfekcionizem je tisti kritični notranji glas, katerega sporočilo je: »Jaz sem neuspešen, nisem dovolj dober.« (Kurz, 2021).

Anketirani so raven strinjanja s trditvijo »Biti povprečen/a je zame nepijetna pomisel.«, označili z 34 % »Se strinjam,« 26 % »Niti se ne strinjam niti strinjam« in z 22 % »Močno se strinjam.« Zopet v odgovorih prevladuje strinjanje z dano trditvijo, kar me v tem primeru spomni na zametke narcisističnega perfekcionizma, saj gre le za pomisel na povprečnost in je že ta zanje neprijetna. Prehod iz mladostništva v zrelost je kritično obdobje, saj na mladostništvo vplivajo osebni, akademski in družbeni pritiski, ki duševno zdravje dodatno obremenijo. Nezmožnost obvladovanja teh stresorjev lahko prispeva k nezdravemu vedenju (Wiens idr., 2020).

Zadnja trditev v sklopu vase usmerjenega perfekcionizma je bila »Edinkrat, ko sem kdaj zadovoljen/a s svojim delom, je, če je opravljeno v popolnosti.« Potrjujem svojo hipotezo, ki pravi, da bo pri ravneh strinjanja s trditvami o vase usmerjenem perfekcionizmu pri enem odgovoru preseglo 50 % raven strinjanja. To se je zgodilo tu, in sicer se več kot polovica (52 %) s trditvijo strinja in 21 % se jih močno strinja. Zapisano je, da je posameznik – edinkrat – zadovoljen s svojim delom, le če je opravljeno v popolnosti. Glede na to, da se od 242 anketiranih veliko več kot polovica s tem strinja, je zelo problematično. Spomnimo se na slikarja Claudea Moneta, ki je pogosto svoje slike uničil v afektu samo zato, ker ni bil zadovoljen s svojim delom. Četudi so njegove slike slovele, je »perfekcionistična težnja« uničila skrbno ustvarjene umetnine (Ruggeri, 2018). Zakaj bi študentje in študentke podobno gledali na svoje delo in trud?

5. 3 Raven strinjanja s trditvami o v druge usmerjenem perfekcionizmu

V druge usmerjeni perfekcionizem se osredotoča na pričakovanja in prepričanja, ki jih ima oseba o drugih ljudeh. Takšen perfekcionista jim zastavlja visoke cilje, pomembno pa mu je, da so drugi ljudje izpopolnjeni, hkrati strogo ocenjuje delo le-teh (Hewitt in Flett, 1991). Pri prvi trditvi »Če skupinski projekt ni uspešen, je to običajno posledica pomanjkanja napora ostalih članov.« se s slednjo ne strinja 29 % anketiranih. Nekoliko več kot to (32 %) pa se jih niti ne strinja niti strinja ter naprej 19 % se jih strinja – te dve ravni si pojasnujem z že izraženo željo po tem, da bi skupinski projekt raje delali sami, saj bi vložili več napora (2. vprašanje).

S trditvijo »Od prijateljev ne pričakujem veliko« se ni strinjalo 26 % anketiranih. Blizu, s 25 %, se vrsti »Se strinjam.« in največ, s 32 % »Niti se ne strinjam niti strinjam.« Vrednosti, ki sem jih dobila so precej enakovredne, že ker se srednja raven vrsti najvišje, pomeni, da za to trditev lahko rečem, da študenti in študentke oboje – tako od prijateljev pričakujejo veliko kot tudi ne pričakujejo veliko.

Porast v druge usmerjenega perfekcionizma je posledica dejstva, da so ameriška, kanadska in britanska kultura v tem obdobju postale bolj individualistične, materialistične in družbeno antagonistične. Mladi pa se zato posledično spopadajo z bolj konkurenčnim okoljem nerealnih pričakovanj (Curran in Hill, 2019). S tem spoznanjem tudi lažje razumemo 35 % raven z niti se ne strinjam niti strinjam in 29 % raven z se ne strinjam s trditvijo »Ni pomembno, če nekdo, ki mi je blizu, ne da vse od sebe.« V družbi, v kateri živimo, kjer je konkurenčno okolje vseprisotno in postavlja visoka pričakovanja, je razumljivo, da bo za 9 % več tistih, ki se s to trditvijo ne strinjajo kot tistih, ki se strinjajo (20 %). Če pa bi bil odstotek nestrinjanja mnogo

večji, bi lahko že govorili o iskanju perfekcije pri drugih ljudeh. Obratno pa gre kvečjemu za to, da se študentom in študentkam zdi pomembno, da bi nekdo, ki jim je blizu, dal vse od sebe.

Podobno je pri trditvi »Opozoriti moram na napake prijatelja/ice/svojega partnerja/ice, ker se bo le tako spremenil/a.« 37 % se niti ne strinja niti strinja in 24 % se ne strinja in 17 % se strinja. Toda tokrat je več tistih, ki menijo, da ne morejo opozoriti na napako prijateljev/partnerjev, da bi le-ti svojo napako spremenili. Obratno pa se jih 17 % strinja in 10 % močno strinja – spomnimo se na parametre razvoja perfekcionizma. Eno izmed oblik sta opisala Antony in Swison (2009), ki pravita, da posamezniki, ki so v razmerju z osebo, ki nikoli ni zadovoljna z vedenjem partnerja (oblačila, pričeska, govor ...), lahko razvijejo prepričanje, da je izredno pomembno izpolnjevati določene standarde, da bi ugajali drugim. Če bi v druge usmerjeni perfekcionisti iz vzorca nenehno opazovali imperfekcijo njihovih prijateljev/ic ali partnerjev/ic, bi lahko slednji razvili nezdravi perfekcionizem.

Presenetljivo veliko anketiranih se strinja s trditvijo »Ko zadam nekomu nalogo, pričakujem, da bo opravljena brez pomanjkljivosti.« (36 %), in močno se strinja 14 %. Pri tej trditvi raven strinjanja nakazuje na prisotnost v druge usmerjenega perfekcionizma, saj je naloga, ki nima pomankljivosti le tista, ki je popolna – brezhibna – perfektna. Ponovno smo pri narcisističnem perfekcionizmu, ki vsebuje v druge usmerjeni perfekcionizem, tu pa se kaže hiperkritičnost (nestrpnost do napak drugih in pomanjkanja popolnosti) (Fehrer idr., 2020).

Pri trditvi »Ni pomembno, če nekdo, ki mi je blizu, ne da vse od sebe« smo ugotovili, da je zaradi današnje družbe in hitrega tempa življenja pomembno, da damo vse od sebe. Vendar pri naslednji trditvi »Redko kritiziram svoje prijatelje, ker so pristali na nekaj manj.« opazam kontradiktornost. Namreč so pri le-tej trditvi, z do sedaj najvišjo oceno ravni »Močno se strinjam« v mojem anketnem vprašalniku (37 %), zatrdili, da redko kritizirajo svoje prijatelje, ker so pristali na nekaj manj. Naprej pa je tudi 26 % tistih, ki se strinjajo. Pojasnjujem si, da je to nekaj manj lahko tudi to, kadar ne damo vsega od sebe. Glede na odgovore na anketnem vprašalniku opazam, da je študentom in študentkam izrednega pomena pot do cilja. Prav na tej »poti« se kaže višja raven v druge usmerjenega perfekcionizma. Ko pa se izid zgodi, tako kot se tudi omenjeni neuspeh pri skupinskem projektu, pristajanje na manj s strani prijateljev ipd., tu pokažejo manjšo raven v druge usmerjenega perfekcionizma.

Perfekcionizem je pojmovan kot osebostni slog, za katerega so značilni prizadevanje za brezhibnost in postavljanje pretirano visokih standardov uspešnosti, kar spremljajo težnje po kritičnih ocenah svojega vedenja (Stoeber in Otto, 2006). Pri trditvi »Ni pomembno, da so

ljudje, ki so mi blizu, uspešni.« se 25 % niti ne strinja niti strinja, 31 % se strinja in 24 % se močno strinja. Anketirani glede na vse trditve pri 3. vprašanju postavijo pretirano visoke standarde uspešnosti drugim ljudem, ki so jim pomembni. Prav tako kritično ocenijo njihovo vedenje, je pa končna uspešnost ali neuspešnost tista, ki jim ni toliko pomembna.

5. 4 Raven strinjanja s trditvami o socialno predpisanem perfekcionizmu

Socialno predpisani perfekcionizem se nanaša na prepričanje, da imajo drugi ljudje oz. družba nerealna in pretirana pričakovanja (Hewitt in Flett, 1991). Že pri prvi trditvi potrjujem tretjo hipotezo, saj pri socialno predpisanem perfekcionizmu vidimo povezavo s strinjanjem glede trditve »Čutim, da me mediji usmerjajo k težnji po perfekciji.« in s strinjanjem glede povezave med mediji in perfekcionizmom (10. Vprašanje) »Mediji so spodbujevalci perfekcionističnih teženj.« Študentov in študentk, ki čutijo, da jih mediji usmerjajo k težnji po perfekciji, je 62 %, od česar se jih 29 % močno strinja in 33 % strinja s trditvijo. Tukaj so zabeležili svojo povezavo z mediji in njihovim usmerjanjem k perfekcionističnim dejanjem, medtem ko so pri splošni trditvi o medijih kot spodbujevalcih težnje po perfekciji beležili podobne deleže – močno se strinja 46 % in strinja se 33 % anketiranih (skupaj 79 %). Ni presenetljivo, da se negativna samopodoba nahaja pri 12 % od 199 anketiranih z negativnimi posledicami perfekcionizma na duševno zdravje (13. vprašanje). Sadera in Lokuge (2020) razjasnita ugotovljeno s tem, da vedno več aplikacij, ki so vgrajene v prenosnike, pametne mobilne telefone, pametne naprave, digitalne fotoaparate in platforme družbenih medijev spodbujajo »korektivno« ali »priporočeno« vedenje za izboljšavo ali popravek izvirnega vedenja ali podobe posameznika.

Pri trditvi »Družba me ne bo obsojala, tudi če ne blestim v vsem.« se jih 7 % močno ne strinja, 17 % ne strinja, največ – 29 % se niti ne strinja niti strinja, 27 % se strinja in 19 % se močno strinja. Rezultat kaže, da v večini niso prepričani, če jih družba venomer obsoja, veliko pa je tudi tistih, ki verjamejo, da družba ne obsoja, tudi če ne blestijo v vsem. Prehod iz mladostništva v zrelost je kritično obdobje, saj na mladostništvo vplivajo osebni, akademski in družbeni pritiski, ki duševno zdravje dodatno obremenijo (Wiens idr., 2020). Malla in drugi (2018) trdijo, da govorimo o obdobju družbenih in razvojnih pretresov, ko poteka intenzivno oblikovanje identitete, kjer se mladi poskušajo pogajati o mnogih izzivih, vključno s preходом v več družbenih vlog. Študenti in študentke iz raziskave družbo ne doživljajo kot vedno obsojajočo, a vendar menijo, da se slednja zna osredotočiti na pomankljivosti pri vsaki mladi osebi. Perfekcionizem kot kompenzacijski mehanizem obvladovanja po Kurz (2021) naglašuje, da

imajo mladi ponotranjene iracionalne družbene ideale popolnega jaza, ki so, čeprav nerealni, zanje izjemno zaželeni in dosegljivi.

Naprej spoznavamo, da se anketirani porajajoči odrasli v enormni večini strinjajo s trditvijo »Bolje kot delam, bolje se od mene pričakuje.« Kar 35 % jih je označilo »Močno se strinjam.« in za nekoliko več, 39 % »Se strinjam.« Zelo majhen delež je tistih, ki se močno ne strinjajo (do zdaj najmanjši) in sicer 3 %. Ko je študent dober, drugi verjamejo, da je lahko še boljši. Ko pa je še boljši, stremijo k temu, da bi bil najboljši. Vprašanje je, kdaj so s takim študentom sploh na koncu zadovoljni, če pa »Bolje kot dela, bolje se od njega pričakuje?« Odgovora na to retorično vprašanje tu ne dobimo, lahko pa s teorijo spregledamo, kako se tak študent sam počuti. Acharya, Jin in Collins (2018) izpostavljajo, da obstajajo številni vzroki, ki bi lahko vodili v depresijo, tesnobo in druge motnje v duševnem zdravju mladih. Študentje predstavljajo ranljivo skupino zaradi njihove življenjske stopnje, narave prilagajanja novemu okolju na fakulteti, akademskih pričakovanj in visokošolskega programa. To ranljivost povečuje njihov nenaden prehod iz srednješolskega okolja na študij, nakar nastopi stres. Številni stresorji študentov vključujejo: občutek osamljenosti, pogrešanje družine in prijateljev, konflikte v medosebnih odnosih, akademski pritisk, zaskrbljenost zaradi finančnih težav in osebnega zdravja itn. Skratka, vzeti moramo v zakup, da je perfekcionizem samouničujoč in zasvojen sistem prepričanj, kjer si prizadevamo pridobiti še več popolnosti. Toda – nasprotje nepopolnosti ni popolnost, ampak celovitost. Če bi bil cilj, ki ga dosežemo že to, da smo dovolj dobri, bi se študenti in študentke počutili veliko bolj celoviti. Kljub temu pa smo ugotovili, da se jih večina (pri 2. vprašanju) strinja s tem, da je »Biti povprečen zanje neprijetna pomisel.«

Anketirani menijo, da njihovo ožje okolje oz. ožja socialna mreža v večini sprejema to, da lahko delajo tudi napake. Konkretnije se jih s trditvijo »Tisti okoli mene redko sprejemajo, da lahko delam tudi napake.« 22 % močno ne strinja, 30 % se ne strinja, 22 % se niti ne strinja niti strinja, 17 % se strinja in 9 % se močno strinja. Dobro je vedeti, da je socialna mreža študentov in študentk sprejemajoča ne glede na napake. V vednost pa se mladi, ki poiščejo pomoč zaradi stiske, pogosto obrnejo na ljudi, s katerimi jim je prijetno govoriti, na primer na družino, prijatelje, sosede in člane skupnosti, vendar le-ti pogosto nimajo znanja in spretnosti za prepoznavanje težav z duševnim zdravjem (Rose idr., 2017).

Ponovno se je med dvema trditvama pojavilo nasprotje: Pri trditvi »Družba me ne bo obsojala, tudi če ne blestim v vsem.« smo zaznali, da v večini anketirani niso prepričani, če jih družba venomer obsoja, veliko pa je tudi tistih, ki verjamejo, da jih družba ne obsoja tudi če ne blestijo

v vsem. Pri trditvi »Družba od mene pričakuje, da bom uspel/a v vsem, kar počnem« pa so bili rezultati drugačni, čeprav je šlo za vprašanje, podobno prejšnjemu. Namreč se jih največ in sicer 33 % strinja in 25 % močno strinja s slednjo trditvijo. Razlika pri mnenju študentov in študentk je v tem, da se pri prejšnji trditvi ozirajo na to ali jih bo družba obsojala, pri tej trditvi pa gre za pričakovanje s strani družbe. Glede na to, da se večina strinja, je socialno predpisani perfekcionizem tu prisoten. Stoeber (2018) pravi, da se perfekcionistične skrbi nanašajo na strah pred ustvarjanjem napak, dvome o dejanjih, strah pred negativno obravnavo s strani drugih in neskladje med pričakovanji in samoizvajanjem. Ta razsežnost je pogosto povezana z neprilagojenimi vidiki in izidi (nevrotizem, izogibanje, negativni vpliv). Ker pa ima vzorec v moji raziskavi študentski status, so mladi še toliko bolj občutljivi na pričakovanja drugih o dosežkih, zavedajoč se posledic šolske uspešnosti zanje. Zato je mladostništvo ključno obdobje za raziskovanje dejavnikov, ki prispevajo k razvoju perfekcionizma (Damian idr., 2017).

Če nadaljujemo s pričakovanji obarvano trditvijo, se s »Težko izpolnim pričakovanja drugih do mene.« 11 % anketiranih močno ne strinja, 28 % ne strinja, 36 % niti ne strinja niti strinja, 18 % strinja in 8 % močno strinja. Rezultati govorijo o mešanih občutkih glede tega, ali študentom in študentkam uspe izpolniti socialno predpisana pričakovanja, kljub temu pa jih nekoliko več meni, da jim ni težko izpolniti tovrstnih pričakovanj. Na splošno se v družbi zagovarja spodbudno odličnost in »ključ«, da nikoli ne izgubimo izpred oči razlike med prizadevanjem za odličnost in prizadevanjem za popolnost (Sherry, idr., 2010). Vse tri oblike (vase usmerjeni/v druge usmerjeni/socialno predpisani perfekcionizem) so povezane z naraščanjem težav, povezanih z duševnim zdravjem med mladimi. Pri socialno predpisanem perfekcionizmu pa mladi doživljajo, da je njihov socialni kontekst vse bolj zahtevajoč, da so strogo ocenjevani s strani drugih. Trdo delo, predanost in prizadevnost, ki se kaže z odgovori študentov in študentk, so vse zaželeni lastnosti. Zavse perfekcioniste je torej to simptom ali stranski produkt tega, kar je perfekcionizem (Kurz, 2021).

4. 5 Miselno premlevanje

Zatem, ko študentje in študentke odpišejo izpit, jih v mislih preganja izpit in njihovi odgovori nanj, dokler ne dobijo ocene (40 %), kratek čas po izpitu (28 %), tudi potem, ko že dobijo oceno (18 %). V socialnem delu zelo dobro poznamo pomembnost čuječnosti za »tukaj in zdaj«, saj je osredotočenje na sedanji trenutek to, kar omogoča spremembe na bolje. Ko študenti in študentke odpišejo izpit, se ne morejo vrniti nazaj v tisti trenutek, vendar se jih večina vrača v preteklost na način miselnega premlevanja oz. ruminacije. Ta ne vodi do aktivnega reševanja

težave za spremembo okoliščin. Namesto tega ljudje, ki tako premišlujejo, ostajajo osredotočeni na težave in o njihovih občutkih do njih, ne da bi ukrepali. Ruminacija je proces vztrajnega razmišljanja o svojih občutkih in težavah toda ne v smislu specifične vsebine misli. Miselno premlevanje je v korelaciji z različnimi neprilagodljivimi kognitivnimi slogi, vključno z disfunkcionalnimi stališči, brezupnostjo, pesimizmom, samokritičnostjo, anksioznostjo, depresijo in perfekcionizmom (Nolen-Hoeksema, Wisco in Lyubomirsky, 2008). Podobno v moji raziskavi rezultati kažejo, da se negativne posledice perfekcionizma pri anketiranih kažejo s strahom pred neuspehom, depresijo in anksioznostjo ter obsesivnimi mislimi (13. vprašanje). Glede na to, da so študenti in študentke miselno premlevali odpisani izpit, so se bali nepopolnih odgovorov na vprašanja, kar je tipično za samokritični perfekcionizem. Omenjeni je opredeljen kot skrb in pomislek o in negativnih odzivih na nepopolen performans (Fehrer idr., 2020).

Izražanje tipa perfekcionizma (vase usmerjen, na druge usmerjen, socialno predpisan) pri ruminaciji o izpitu in odgovorih nanj vidimo pri vseh odgovorih; vase usmerjene perfekcioniste v mislih preganja izpit in odgovori nanj, dokler ne dobijo ocene in tudi ko jo že dobijo; v druge usmerjeni perfekcionisti ruminirajo kratek čas po izpitu, medtem ko zanje velja tudi, da ko izpit odpišejo, slednjega tudi hitro odmislijo; socialno predpisani perfekcionisti pa miselno premlevajo izpit in svoje odgovore nanj tako kot vase usmerjeni.

4. 6 Mera utrujenosti

Perfekcionistične težnje so bile povezane z utrujenostjo in nespečnostjo (Ruggeri, 2018). V študiji Sederlund, Burns in Rogers (2020) so med 206 študenti našli povezavo negativnega perfekcionizma z utrujenostjo in akademsko neučinkovitostjo. Negativni perfekcionizem je povezan z večjo stopnjo utrujenosti (Dittner, Rimes in Thorpe, 2011). Vse te ugotovitve se vežejo na rezultate raziskave; znotraj intervala od 0 – nikakršna utrujenost do 100 – zelo velika utrujenost povprečna je mera utrujenosti 242 anketiranih pri študiranju ali pri učenju interesne dejavnosti 71. Številka je krepko presegla mojo predvideno povprečje, zato peto hipotezo »Ko študirajo za izpit, ali ko se učijo za neko interesno dejavnost, je povprečje mere utrujenosti vsaj 50« ovržem. Perfekcionizem ima negativne učinke na spanje, točneje na trajanje spanja, njegovo kvaliteto in tudi na uporabo uspaval. Posamezniki z več perfekcionistične zaskrbljenosti namreč poročajo o višji stopnji doživljanja stresa, kar se veže na večje število motenega spanca in z večjimi dnevnimi disfunkcijami (Molnar, Janssen in Sirois, 2020). Glede na ocenjeno mero utrujenosti ni nenavadno, da je večja utrujenost druga najpogostejše označena negativna posledica perfekcionizma na duševno zdravje 199 študentov in študentk (14 %). Tudi

pod rubriko »Drugo« je anketirani/a zapisal/a, da zaradi perfekcionističnih teženj čuti stalno utrujenost in slabo počutje (tabela 4, 13. vprašanje). Lahko bi trdili, da študentje z motnjami spanja oz. insomnio izkoristijo svoj »čas budnosti« za reševanje domače naloge ali študiranje. Tako vse več mladih obiskuje fakulteto, živi študentsko življenje in vstopa v delovno silo, nespečnost pa lahko poveča tveganje za depresijo, anksioznost in zmanjšano kakovost življenja nasploh (Taylor idr., 2013).

Korelacijo med utrujenostjo in tipi perfekcionizma vidimo pri socialno predpisanih perfekcionistih, kjer je glavna komponenta digitalnega perfekcionizma pretirana utrujenost; anketirani menijo, da so mediji spodbujevalci perfekcionističnih teženj. Vase usmerjeni perfekcionisti tudi korelirajo z utrujenostjo, saj njihova skrb, da niso vedno učinkoviti pri svojih interesnih dejavnostih, povzroča večjo utrujenost.

4. 7 Neravnovesje prehrane

Raziskava je pokazala, da ima 38 % anketiranih neravnovesje v prehrani, kadar se trudijo za doseganje določenega cilja ali ciljev. Nekoliko več, in sicer 42 % je označilo, da imajo včasih nervnovesje v prehrani, kadar se trudijo za doseganje določenega cilja ali ciljev. Najmanj anketiranih nima neravnovesja v prehrani, kadar se trudijo za doseganje določenega cilja ali ciljev – 20 %. Ugotovitve s strinjanjem krepko presegajo predvidenih 20 % študentov in študentk, ki naj bi imelo neravnovesje v prehrani, kadar se trudijo za doseganje določenega cilja ali ciljev. Hipotezo zato potrdim in spoznanje, da je neravnovesje v prehrani študentov in študentk v večini prisotno, vidim kot problematično. Ker bodo ljudje z visoko stopnjo perfekcionizma verjetno postavili zelo visoke standarde, je večja verjetnost, da bodo čez dan doživeli neuspeh glede prehranjevanja (Boone in Soenens, 2015). Številne študije so poročale o sorazmerno visoki razširjenosti več tveganih vedenj med študenti, kot so izpuščanje zajtrka in nezadosten vnos sadja/zelenjave, kar bi lahko imelo škodljive učinke na njihovo fizično in duševno zdravje (Yang idr., 2020). Neravnovesje v prehrani pa se lahko prelevi tudi v motnje hranjenja, ki pa so prisotne pri 4 % anketiranih (13. vprašanje). Konstrukti – perfekcionizem – se povezuje z motnjami hranjenja. Mladi se v času študija lahko borijo tudi z lastnimi težnjami po doseganju ciljev, nakar se ob negativnem spoprijemanju duševno zdravje poslabša (Newman idr., 2019).

4. 8 Počutje po slabši oceni

Antony in Swison (2009) sta zapisala, da je leta 2003 francoski kuhar Bernard Loiseau storil samomor kmalu po tem, ko se je ocena njegove nove restavracije v Michelin Red Guide znižala z 19/20 na 17/20. Usodni dogodki, kot so takšni, so posledica perfekcionističnih teženj, ki so dosegle svoj vrhunec. V moji raziskavi sem situacijo oblikovala tako, da posameznik obiskuje predmet, ki mu gre zelo dobro – pravzaprav bolje kot večini drugih študentov in študentk. Ko prejme oceno za svoj zadnji izpit, pa odkrije, da ni tako dobra, kot je pričakoval. Največ anketiranih, konkretnije 41 %, bi se počutilo rahlo razočarani, ker niso ohranili povprečja, a se hitro pomirijo. Zatem jih je 33 % tistih, ki bi bili razočarani nase, ker niso vzdrževali svojega skoraj popolnega povprečja. 15 % bi jih bilo besnih nase, ker so prejeli manj kot 9 ali 10 ter najmanj – 11 % je zadovoljnih, da so se dovolj dobro odrezali. Potrdila sem hipotezo, ki pravi, da bi po počutju po oceni, ki ni tako dobra, kot so pričakovali, 15% študentov in študentk bilo besnih nase, ker so prejeli manj kot 9 ali 10. Slednji odstotek je dovolj zakrbljujoč, saj glede na omenjeni teoretični vir ne moremo izključiti tveganja za samomorilne misli študentov in študentk. In če se osredinjimo na le-to, jih je 3 % takih, ki so zaradi perfekcionističnih teženj že imeli samomorilne misli (13. vprašanje).

Pri počutju ob slabši oceni pri predmetu, kjer posameznik sicer blesti, sta vase usmerjeni in socialno predpisani opazna v tem, da so raziskovanci besni nase, ker so prejeli manj kot 9 ali 10 in da so razočarani nase, ker niso vzdrževali svojega skoraj popolnega povprečja. V druge usmerjeni perfekcionisti in neperfekcionisti pa so rahlo razočarani, ker niso ohranili povprečja, a se hitro pomirijo in so zadovoljni, da so se dovolj dobro odrezali.

4. 9 Doživljanje socialne tesnobe

Družba manj prizanese nepopolnosti, s čimer se je pojavil izraz »ateloFOBija«, ki označuje nestrpnost do nepopolnosti (Paravati, 2015). Raziskovanci in raziskovanke se v večini niti ne strinjajo niti strinjajo s tem, da doživljajo socialno tesnobo, če niso skoraj popolno urejeni v družbi ljudi v javnosti (25 %). Spodnje in zgornje vrednosti pa so skoraj predstavljene »zrcaljeno« npr. 21 % se jih strinja in 24 % se jih ne strinja, 13 % se jih močno strinja in 16 % se jih močno ne strinja. Skratka, glede tesnobe v omenjeni situaciji študenti in študentke le-to doživljajo na srednji ravni. Perfekcionistične težnje povečujejo socialno anksioznost, zlasti ko posameznika težijo bojazni pred možnimi napakami. S povečanjem vedenj, ki so povezana s preokupacijo z videzom, se lahko tudi oziramo na motene vzorce hranjenja (Westberg, Edlund in Ghaderi, 2008). Dejavniki, ki se zadevajo skrbi za videz so socialni pritisk, da ustrezamo

lepotnim standardom (izpostavljenost medijskim podobam), perfekcionizem (zaradi tega, da si človek želi bolj izpolnjevati družbene norme) in visoka socialna anksioznost (večja dovzetnost za družbene povratne informacije) (Striegel Moore in Bulik, 2007).

Odražanje vase usmerjenega in socialno predpisanega perfekcionizma opažam v tem, da študenti in študentke morajo biti v popolni fizični formi, da bi se videli kot privlačni. Še nekoliko več socialno predpisanega perfekcionizma pa se naprej kaže v njihovem doživljanju socialne tesnobe, če niso skoraj popolno fizično urejeni v družbi ljudi v javnosti. Negativna posledica vase usmerjenega in socialno predpisanega perfekcionizma torej je anksioznost oz. tesnoba, ki je 3. najpogosteje navedena izkušnja z negativnimi posledicami na duševno zdravje anketiranih.

4. 10 Raven strinjanja s trditvami o medijih, družinskem okolju in epidemiji v povezavi s perfekcionizmom

S trditvijo »Ob epidemiji COVID-19 je perfekcionizem med mladimi v porastu.« se 12 % anketiranih močno ne strinja, 20 % se ne strinja, 34 % se niti ne strinja niti strinja, 19 % se strinja in 16 % se močno strinja. Kombinacija strožjega družbenega in gospodarskega okolja (danes vključno s finančnimi in psihološkimi posledicami COVID-19) negativno vpliva na njihovo duševno zdravje. Vedno večje zunanje zahteve se prelivajo v perfekcionizem študentov in študentk in samokritičnost ter s tem potrjujejo, da nikoli niso »dovolj dobri« (Kurz, 2021). Anketirani v moji raziskavi se niti ne strinjajo niti strinjajo s tem, da je perfekcionizem v porastu, odkar je epidemija virusa COVID-19. Medtem pa so Nelsen, Kayaalp in Page (2021) v nedavni raziskavi ugotovili, da 40 % študentov trpi zaradi zmerne ali resne duševne stiske v zadnjih 12 mesecih. Poleg tega se je duševno počutje študentov poslabšalo zaradi pandemije COVID-19 ter njenih socialnih in gospodarskih posledic. Perfekcionizem je danes med mladimi še toliko bolj prisoten hkrati pa je deležen vedno večje pozornosti s strani znanstvenikov v zadnjih dveh desetletjih.

S trditvijo »Na razvoj perfekcionizma ima velik vpliv družinsko okolje« se samo 1 % anketiranih močno ne strinja, 5 % se ne strinja, 13 % se niti ne strinja niti strinja, kar 42 % se strinja in 40 % se močno strinja. Pri ugotavljanju parametrov razvoja perfekcionizma smo spoznali, da raziskava Tozzi in drugih (2004) kaže na perfekcionizem, ki lahko vsebuje biološko komponento, toda oseba morebiti še vedno spremeni način razmišljanja ali obnašanja. V vprašanju pa se naglašuje vpliv družinskega okolja na razvoj perfekcionizma in ravno s tem se z največjo mero strinjanja označuje moj vzorec (skupaj se jih strinja in močno strinja 82 %).

Največ avtorjev je razvoj perfekcionizma razložilo z vplivom družinskega okolja. Hamachek (1978) je opisal dve vrsti čustvenih okolij, ki spodbujata razvoj neprilagojenih dimenzij perfekcionizma, in sicer okolje pogojnega pozitivnega odobravanja (otrok/mladi spozna, da bo starševsko ljubezen dobil le, če bo uspešen, zato stremi k perfekcionizmu) ter okolje nekonsistentnega odobravanja (otrok/mladi ne ve, kako odobravanje pridobiti od staršev in ker si želi le-to, razvije perfekcionistična vedenja). Ravno zaradi pomanjkanja osnovnih standardov, otrok postavi perfekcionizem za standard in se uči preko opazovanja perfekcionističnih drž in vedenj staršev ter pomembnih drugih. Zdi se, da družinsko okolje najbolj posega v tvorbo perfekcionizma pri mladih. Če gremo po vrsti skozi dejavnike, ki vplivajo na razvoj, najdemo pri genetskih vplivih s preučevanjem genetskih značilnosti in drugih osebnostnih lastnosti (npr. obsedenost s popolnostjo in ravni samozavesti) povezavo s perfekcionizmom (Tozzi idr., 2004). Naprej pri nagradah in pohvalah opazamo, da družba gleda s stališča pohval na trdo delo v šoli; dobro delo v šoli na splošno vodi do višjih ocen, pohval staršev ter vpisa na boljše fakultete. Dalje najdemo kaznovanje, kjer je kritika drugih ena od oblik kaznovanja; npr. otroka se pogosto kritizira, ker nekaj ne naredi prav (npr. naredi nered). Slednji se lahko nauči, da je pomembno, da stvari vedno naredimo pravilno in naj se pod vsako ceno izogibamo napakam (Antony in Swison, 2009). Ko govorimo o modelnem učenju, pa so se pojavile priložnosti za razvoj perfekcionističnih prepričanj in vedenja z opazovanjem drugih družinskih članov, zlasti staršev in starejših bratov ter sester (Flett, Hewitt, Oliver in Macdonald, 2002). Nenazadnje informacije in navodila opazamo pri strahu študentke, kjer so med raziskovanjem izvora njenega perfekcionističnega vedenja so ugotovili, da so njeni starši od nje že od malih nog pričakovali, da bo obiskovala medicino na vrhunski univerzi in sčasoma dobila Nobelovo nagrado za medicino (Antony in Swison, 2009).

S trditvijo »Mediji so spodbujevalci perfekcionističnih teženj.« se le 3 % anketiranih močno ne strinja, 5 % se ne strinja, 12 % se niti ne strinja niti strinja, 33 % se strinja in največ – 46 % se močno strinja. Prav te perfekcionistične težnje, ki jih otrok začne razvijati, se lahko dalje vzdržujejo in krepijo z različnimi dejavniki, kot so kognitivno izkrivljanje in selektivno zaznavanje povratnih informacij, poudarjanje dosežkov v šolskem okolju in prevladovanje »popolnih« posameznikov v medijih (Kurdija in Petrovec, 2020). Ugotovitev iz ankete FHE Health, (2017) pravi, da je med mladimi povečano sodelovanje z družbenimi mediji in digitalno tehnologijo ustvarilo težje spopadanje z realnostjo neuspeha. Družboslovci opozarjajo, da s povečanim digitalnim angažmajem perfekcionizem narašča, kar povzroča depresijo, osamljenost in tesnobo (Griffiths in Balakrishnan 2018). K temu lahko dodamo utrujenost, saj

smo pri ugotavljanju povprečja utrujenosti (6. vprašanje) opazili visoko št. 70 od 100, ki bi bila največja utrujenost. To se namreč lahko navezuje tudi na digitalni perfekcionizem (Sedra in Lokuge, 2020), čigar komponenta je tudi pretirana utrujenost. Avtorici narekujejo, da obstaja vedno več aplikacij, ki spodbujajo »korektivno« ali »priporočeno« vedenje za izboljšavo ali popravek izvirnega vedenja ali podobe posameznika. Zaskrbljujoč pa je podatek, ki pod drobnogled postavi to, da večina mladih v Sloveniji – 89,7 % vsakodnevno uporablja internet (Klanšček idr., 2016). Ravno to dejstvo nas opozarja na to, da mediji pomembno korelirajo z življenjem mladih oseb.

Opažamo, da večina anketiranih ugotavlja močno prisotnost socialno predpisanega perfekcionizma, saj menijo, da perfekcionistične težnje spodbujajo predvsem mediji in družinsko okolje.

4. 11 Želja po doseganju visokih ciljev za druge ljudi

Zanimalo me je, v kolikšni meri si študenti in študentke želijo izpolniti neke perfekcionistične težnje, da bi v očeh drugih bili videti uspešni. Včasih se perfekcionizem lahko gleda tudi skozi narcisističen okvir; najnovejša je po Smith in drugih (2016) lestvica perfekcionizma velikih treh, ki ocenjuje tri globalne dejavnike višjega reda, med katerimi je tudi narcisistični perfekcionizem. Pri perfekcionističnih stilih samopredstavitve perfekcionistična samopromocija odkrito promovira perfekcijo posameznika. Morebiten pa je tudi pojavnarcisistične osebnostne motnje (Flett in Hewitt, 2007). Z željo po doseganju visokih ciljev, ne toliko zase, ampak za druge ljudi, se močno ne strinja 15 % anketiranih in ne strinja 23 %. Največji delež so zabeležili z ravno »Niti se ne strinjam niti strinjam.«, in sicer 33 %. S tovrstno željo po doseganju visokih ciljev se strinja 16 % in 13 % se močno strinja. Nekoliko več je torej tistih, ki se nahajajo na srednji ravni in tistih, ki se rahlo več ne strinjajo. Če pa pogledamo na socialno predpisani perfekcionizem v dani situaciji, ki jo najdemo pod to točko, se spomnimo na starše, šole, univerze in delodajalce. Slednji morajo razumeti, da je prizadevanje za vedno višje standarde problematično. Vse več mladih postavlja nase zelo visoka in pogosto nerealna pričakovanja in/ali išče nenehno odobravanje drugih. Vedno večje zunanje zahteve se prelivajo v njihov perfekcionizem in samokritičnost ter s tem potrjujejo, da nikoli niso »dovolj dobri« (Kurz, 2021). S socialno predpisanim in narcisističnim perfekcionizmom si torej lahko razlagamo 29 % strinjanje (močno se strinjam in se strinjam) s trditvijo, s čimer potrjujem hipotezo, da si je manj kot polovica študentov in študentk že zastavila visoke cilje, ki so jih želeli doseči predvsem za druge ljudi, ne toliko zase.

4. 12 Visoki cilji, pospremljeni s slabšim duševnim zdravjem

Postavila sem vprašanje »Ali si si že kdaj zastavil/a visoke cilje, kjer so bile težnje po doseganju teh ciljev pospremljene z negativnimi posledicami na tvoje duševno zdravje?« Prisotnost negativnih posledic perfekcionizma na duševno zdravje anketiranih se kaže z visoko številko 47 % (»Sem.«). Naslednja izmerjena vrednost je bila »Mogoče.«, in sicer z 35 %, najmanj odgovorov pa se je vrstilo z »Nisem.« (18 %). Kaj nam to pove? Od 242 anketiranih jih je 199 tistih, ki so že imeli/so že mogoče imeli visoke cilje, pospremljene s slabšim duševnim zdravjem. Tudi v študiji Sederlund, Burns in Rogers (2020) so med 206 študenti našli povezavo perfekcionizma s slabšim duševnim zdravjem. Alarmni odstotki strinjanja v moji raziskavi presežejo predvideno številko in potrjujejo deveto hipotezo: »Več kot 35 % študentov in študentk si je že zastavilo visoke cilje, kjer so bile težnje po doseganju teh ciljev pospremljene s slabšim duševnim zdravjem.« Porast perfekcionizma ne pomeni, da vsaka generacija postaja vse bolj izpopolnjena. To pomeni, da postajamo bolj neprilagodljivi, žalostni in pripravljeni spodkopavati lastne potenciale. Curran in Hill (2019) ugotavljata, da novejša generacija mladih poročajo o višji stopnji perfekcionizma kot osebnostne lastnosti, ki zajema nerealne standarde in ostro samokritiko. Kot ranljivost za psihopatologijo zagovarjata idejo, da je lahko posledica naraščajočega perfekcionizma množični porast hudih duševnih bolezni med mladimi. V drugi raziskavi pišeta: Če se kdorkoli bori s perfekcionizmom, še zdaleč ni sam. Težnja se začne v mladosti – in postaja vse pogostejša. Nedavna metaanaliza stopenj perfekcionizma od leta 1989 do 2016, ki sta jo izvedla Thomas Curran in Andrew Hill (2019), prva študija, ki je primerjala perfekcionizem med generacijami, je pokazala znatno povečanje med študenti v ZDA, Združenem kraljestvu in Kanadi. Z drugimi besedami je povprečni študent lanskega leta imel veliko večjo verjetnost, da bo imel perfekcionistične težnje kot študent v devetdesetih ali zgodnjih letih dvajsetega stoletja.

Vase usmerjeni, v druge usmerjeni in socialno predpisani perfekcionisti znotraj raziskave so že imeli težnje po doseganju visokih ciljev pospremljene z negativnimi učinki na duševno zdravje (82 % od celotnega vzorca).

4. 13 Negativne posledice perfekcionizma na duševno zdravje

Tisti, ki so v raziskavi označili na prejšnje vprašanje »Sem.« in »Mogoče.«, so konkretno označili negativne posledice perfekcionizma na njihovo duševno zdravje. Največ jih je označilo »Strah pred neuspehom.« – 15 %. Perfekcionista motivira strah pred neuspehom, medtem ko je razlika med perfekcionizmom in prizadevanjem za dosežke/vestnost v tem, da zdrave oz.

pozitivne perfekcioniste motivira želja po uspehu in ne strah pred neuspehom, kot to vidimo pri nezdravih perfekcionistih (Flett in Hewitt, 2007). Perfekcionistične skrbi se nanašajo na strah pred ustvarjanjem napak, dvome o dejanjih, strah pred negativno obravnavo s strani drugih in neskladje med pričakovanji in samoizvajanjem (Stoeber, 2018). Negativne perfekcioniste poganja negativna okrepitev in strah pred neuspehom in prav ta lastnost jih dela še posebej ranljive v akademskem okolju. Za to okolje je namreč značilna popolna osredotočenost na uspeh (Kurtović, 2013). Back in Turner (2021) sta naglasila v svojem članku poziv s strani študentov in študentk, k več čuječnosti za negativne posledice straha pred neuspehom: Po njihovih izkušnjah se o perfekcionizmu in strahu pred neuspehom redko razpravlja na vrstniški ravni, kar vodi v občutek izolacije in občutka lastnih napak. Tako predlagajo sistem mentorstva, v katerem študente, ki niso opravili izpita (potem ko so ga uspešno že opravili), vprašajo, ali želijo mentorirati mlajšega študenta, ki se s tem izpitom še bori. Tako bi študent dobil potrebno podporo in prijazen nasvet. Za normalizacijo vidikov neuspeha predlagajo, da šole vključijo predavanje o perfekcionizmu in strahu pred neuspehom. Pomembna komponenta je tudi prokrastinacija oz. odlašanje (v moji raziskavi 12 % anketiranih), ki se po Rogers (2020) lahko poveže z negativnimi značilnostmi, ki se pojavijo in sicer – strah pred neuspehom. Slednji je najpogostejše središčna problematika perfekcionizma (Turner 2017).

Zatem je 14 % anketiranih označilo »Večja utrujenost«. Glede na to, da se nahaja na drugem mestu po pogostosti negativnih posledic perfekcionizma na duševno zdravje študentov in študentk, še toliko bolj potrjuje že ugotovljene vrednosti (6. vprašanje) – povprečna mera utrujenosti anketiranih pri študiranju ali pri učenju interesne dejavnosti je 71. Močno se je približala k zelo veliki utrujenosti, ki se nahaja pri stotici. Tu je odgovarjalo 242 mladih, pri tukajšnjem vprašanju pa 199. Glede na to, da je visoko ocenjena negativna posledica večja utrujenost tudi pri manjšem vzorcu, je pokazatelj na težavno posledico perfekcionističnih teženj. Perfekcionistične težnje so bile povezane s sindromom kronične utrujenosti (Ruggeri, 2018). Tudi Rogers (2020) med 206 študenti najde povezavo negativnega perfekcionizma z utrujenostjo. Opažamo, da je negativni perfekcionizem povezan z večjo stopnjo utrujenosti. Rezultati iz članka pa so pokazali, da je depresija pogosti posrednik med negativnim perfekcionizmom in poznejšo utrujenostjo (Dittner, Rimes in Thorpe, 2011). Na podlagi rezultatov iz moje raziskave pa se depresija kot posledica nahaja pri 7 %, kar je polovica toliko, kolikor so označili večjo utrujenost. Takšne povezave na tem mestu ni moč posploševati.

Pri 13 % najdemo posledico »Anksioznost oz. tesnoba«, ki pa se z vrednostjo močno približa, a ovrže mojo hipotezo: »Vsaj 15 % študentov in študentk je obkrožilo anksioznost kot posledico

na duševno zdravje zaradi težnje po doseganju visokih ciljev.« Konstrukt, ki se povezuje z anksioznostjo, je perfekcionizem (Newman idr., 2019). Depresija in tesnoba oz. anksioznost sta najpogostejša vprašanja duševnega zdravja na študiju, kjer je anksioznost kot najpogostejša skrb za duševno zdravje presegla depresijo, saj prizadene od 38 % do 55 % študentov (LeViness, Bershad in Gorman, 2017). Na podlagi svoje raziskave ugotavljam, da je anksioznost z 13 % presegla depresijo (7 %) ter povezujem predhodna teoretična spoznanja s svojimi. Vsi trije dejavniki anksioznosti (socialna anksioznost/anksioznost/zaskrbljenost, PTSD oz. posttravmatski stresni sindrom in OCD) so bili v raziskavi na vzorcu študentov povezani z negativnimi aspekti perfekcionizma (Kawamura et al., 2001). Pri rezultatih pa opazam, da socialno tesnobo študenti in študentke doživljajo na srednji ravni (9. vprašanje). PTSD oz. travmo doživljajo v manjši meri (2 %), sestavni del OCD, točneje obsesivne misli, pa doživlja 7 % anketiranih. Ugotavljam, da se anksioznost, ki jo izkusijo kot posledico perfekcionizma, kaže najbolj skozi nekonkretizirano – anksioznost kot tako in kot zaskrbljenost. Vzorec 262 študentov (131 žensk in 131 moških) je na spletu izpolnil vrsto vprašalnikov. Rezultati so kazali, da je socialno predpisan perfekcionizem glavna dimenzija, povezana s splošnimi simptomi anksioznosti. Med svojimi rezultati pa opazam, da je tesnoba večja pri vase usmerjenem perfekcionizmu (2. vprašanje), takoj za tem pa mu sledi socialno predpisani perfekcionizem (4. vprašanje). Ena najmočnejših »zaščit« pred anksioznostjo pa je sočutje do sebe – prav tisto, kar perfekcionista manjka (Pschtests, 2018).

Raziskovanci in raziskovanke so kot posledico perfekcionizma na duševno zdravje označili tudi »Negativno samopodobo«, in sicer 12 % le-teh. Spomnimo se na medije, ki posameznikom omogočajo večji nadzor, npr. s ponudbo popravljalnih funkcij zlasti za lastni videz in filtrov za izboljšanje slik. To je poudarilo tveganje idealne samopodobe, ustvarjene na spletu, kar lahko vodi v perfekcionizem (Fioravanti et al., 2020). Nezadovoljstvo s telesom Boone in Soenens (2015) pri študentih tesno povežeta s perfekcionizmom: Rezultati v zvezi z željo za vitkostjo kažejo, da je perfekcionizem vplival na višje ravni aspiracij za vitkost v naslednjih 24 urah samo med udeleženci z visoko stopnjo že obstoječe negativne samopodobe. Prisotnost perfekcionizma je vplivala na stanje previsoke ocene teže in širine telesnega videza med udeleženci, ki so imeli visoko negativno samopodobo. Perfekcionizem v kombinaciji z nezadovoljstvom s telesom naredi človeka bolj občutljivega za precenjevanje pomena teže in postave. To lahko rezultira v režim stroge diete, ki se na neki točki obrne in povzroči epizode prenašanja. Po drugi strani pa ta vedenja ponovno ohranjajo osrednjo psihopatologijo, saj povečujejo zaskrbljenost glede njihove postave in teže. Kot tak se lahko sproži negativni

začaran krog. Negativna samopodoba tako najpogostejše narekuje motnje hranjenja, le-te pa rezultati posledic začrtajo pri 4 % anketiranih študentov in študentk.

Glede na to, da perfekcionistični posamezniki stremijo k visokim ciljem in si zanje močno prizadevajo, niti ne bi pomislili, da bi sploh kaj odlašali z ravnanji, ki bi jih približali k ciljem. Ravno »prokrastinacija oz. odlašanje« je pomembna posledica perfekcionističnih teženj, saj so z lestvico pozitivnega in negativnega perfekcionizma (PNP), ki je bila prilagojena kot merilo večdimenzionalnega perfekcionizma na številnih področjih, v študiji Sederlund, Burns in Rogers (2020) med 206 študenti našli povezavo negativnega perfekcionizma s prokrastinacijo oz. odlašanjem. Takisto ugotavljam tudi jaz, saj se kar 12 % študentov in študentk bori z odlašanjem kot posledico perfekcionizma. Flett in Hewitt (2007) perfekcionizmu pripišeta slabo organizacijo posameznika, prizadevanju za dosežke/vestnost pa pripišeta dobro organizacijo posameznika. Obratno pišejo Frost in drugi (1990) pri navajanju šestih dimenzij perfekcionizma, kjer izpostavita pretiran poudarek na natančnosti, redu in organizaciji kot problematiko znotraj perfekcionistične drže (kar pa je pretiranega, seveda ne sovпада z zdravim perfekcionizmom). Pri tistih posameznikih, ki pa prokrastinirajo, se perfekcionistične skrbi nanašajo na strah pred ustvarjanjem napak – izogibanje (Stoeber, 2018). Na drugi strani pa lahko odlašanje vidimo kot izogibanje neuspehu za vsako ceno (Flett in Hewitt, 1991). Z odlašanjem in izogibanjem neuspehu pa v omenjeni raziskavi Rogersa (2020) pripelje tudi do akademske neučinkovitosti.

Ozirajoč na mero utrujenosti znotraj raziskave ni presenetljivo, da je kar 9 % anketiranih označilo »motnje spanja«. Perfekcionizem ima negativne učinke na spanje, točneje na trajanje spanja, njegovo kvaliteto in tudi na uporabo uspaval. Posamezniki z več perfekcionistične zaskrbljenosti namreč poročajo o višji stopnji doživljanja stresa, kar se veže na večje število motenega spanca in z večjimi dnevnimi disfunkcijami (Molnar, Janssen in Sirois, 2020). Študenti z nespečnostjo imajo v povprečju motnje več kot 3 leta in ni indikacij, da se umiri kar samo od sebe. Tako vse več mladih obiskuje fakulteto, živi študentsko življenje in vstopa v delovno silo, nespečnost pa lahko poveča tveganje za depresijo, anksioznost in zmanjšano kakovost življenja nasploh (Taylor idr., 2013).

Omenjeno »depresijo« pa kot negativno posledico perfekcionizma na duševno zdravje doživlja 7 % študentov in študentk. Pirbaglou in drugi (2013) so v študiji ugotovili, da ima skoraj tretjina študentov v povezavi s perfekcionizmom simptome depresije. Kar je ključno omeniti, ko gre za pojav psihičnih motenj je dejstvo, da se obdobje njihovega pojavljanja povezuje z

obiskovanjem fakultete, kar še dodatno govori o pomenu raziskovanja duševnega zdravja študentov (Kessler idr., 2005). Burns in Beck (1978) opisujeta mlado žensko, ki doživlja depresijo in napade samopoškodovanja zaradi njenih perfekcionističnih standardov. Vedno, ko je zaznala, da njen performans ni bil perfekten, je razvila depresivne reakcije. Slabo razpoloženje in panika so jo skozi izkušnje prepričali, da je v resnici grozno biti nepopolna, nakar se je za rezultat počutila slabo. Ko so se pojavili simptomi depresije, je doživljala vse večjo letargijo in nedejavnost in se začela umikati iz običajnih dejavnosti. Pod rubriko »drugo« se je v raziskavi pojavil odgovor »Odrivanje najbližjih, zaprtost v hiši, izguba prijateljev, osamljenost«, na kar lahko gledamo kot na pokazatelja letargije in umikanja iz dejavnosti.

V raziskavi med avstralskimi študenti in študentkami so obsesivno-kompulzivne lastnosti bile poudarjene kot temeljne značilnosti perfekcionistične osebnosti, in kot je navedeno, je bil perfekcionizem vključen kot osrednja komponenta pri diagnozi OCD, kar kaže na možno komorbidnost med perfekcionizmom in obsesivno-kompulzivnimi simptomi (Schweitzer in Hamilton, 2002). V raziskavi med slovenskimi študenti in študentkami pa ugotavljam, da jih pod negativno posledico perfekcionizma na duševno zdravje 7 % niza »obsesivne misli«. S to opazko v tudi na tem mestu potrjujem komorbidnost med perfekcionizmom in obsesivno-kompulzivnimi simptomi. Posebne sestavine perfekcionizma so bile preučene v odnosu do miselnih obsesij in prisil oz. kompulzij. Z uporabo vzorca 152 študentov, Bhar in Kyrios (1999) ugotavljata, da je vase usmerjeni perfekcionizem napovedoval obsesije.

Motnje hranjenja kot posledico perfekcionističnih teženj opazamo pri številnih raziskavah. Psihološke motnje, ki so bile najbolj ocenjene v povezavi s perfekcionizmom, so bile anksiozne motnje (6,2 %), sledijo motnje hranjenja (4,6 %), OCD (3,9 %) in depresija (1,6 %). V moji raziskavi pa je ta vrstni red drugačen; anksiozne motnje, zatem depresija in OCD, nato pa šele motnje hranjenja. Perfekcionizem je dejavnik tveganja in ohranja dejavnike številnih psiholoških motenj (Limburg, Watson, Hagger in Egan, 2017). 4 % študentov in študentk je označilo »Motnje hranjenja« kot negativno posledico perfekcionizma. S povečanjem vedenj, ki so povezana s hujšanjem in preokupacijo z videzom, se oziramo na motene vzorce hranjenja, značilne za bulimijo in anoreksijo nervozo, ob čemer se vrednost indeksa telesne mase zmanjša (Westberg, Edlund in Ghaderi, 2008).

»Samomorilne misli« so se pri anketiranih pojavile s 3 %. Samomor je drugi najpogostejši vzrok smrti po vsem svetu za mlade, stare od 15 do 29 let, kjer vse večjo podskupino teh posameznikov sestavljajo študenti. Študentske raziskave kažejo, da ima sorazmerno velik delež

študentov samomorilne misli in vedenja (Mortier idr., 2018). V moji raziskavi so druge negativne posledice na duševno zdravje odstotkovno presegle samomorilne misli. V vsakem primeru moramo ostati čuječi za razmišljanje o usodnem dejanju mladih. V raziskavi Roxborough in drugih (2012) so namreč dokazali, da je negativni perfekcionizem povezan s samomorilnim vedenjem med mladostniki in mladostnicami. Še posebej pri socialno predpisanem perfekcionizmu se kot psihopatologija pojavlja samomorilno vedenje in splošna stiska (Flett in Hewitt, 2007).

Najmanjši delež – 2 % »travma« se pri študentih in študentkah pojavi po perfekcionističnih težnjah. Pri 5. vprašanju smo zaznali, da jih večina premlevala odpisani izpit in odgovore nanj oz. jih večina izkusi ruminacijo. Če pa se ozremo na članek Egan, Hattaway in Kane (2014) obstaja pomembna povezava med PTSD in perfekcionizmom, medtem ugotavljajo, da je bila ruminacija (začaran krog misli oz. dolgotrajno premišljevanje in analiziranje teme, ki nas pripelje v stres) posrednik v razmerju med PTSD in perfekcionizmom. Rezultati so podprli hipotezo, da je perfekcionizem pomemben napovedovalec simptomov PTSD, vendar bi to razmerje posredovala ruminacija (Egan, Hattaway in Kane, 2014). V svoji raziskavi tovrstne povezave med perfekcionizmom, ruminacijo in travmo na večinski ravni ne zaznavam.

Ponovna 2 % pa vidimo pri posledici »uživanje substanc«. Glede na razširjenost sočasne uporabe alkohola in tobaka med študenti je konstrukt, ki je še posebej zanimiv glede razmerja med perfekcionizmom in duševnim zdravjem, uživanje substanc (Nelsen, Kayaalp in Page, 2021). Tudi pri odgovorih pod rubriko »drugo« je nekdo napisal »kajenje«, toda nismo konkretizirali substanc, da bi lahko opazili sočasno uporabo alkohola in tobaka. Skratka so se anketirani v najmanjši meri poslužili uživanja substanc kot negativnih posledic na duševno zdravje.

Izmed prvih treh najpogosteje navedenih negativnih posledic perfekcionizma se strah pred neuspehom kaže pri vase usmerjenih in socialno predpisanih perfekcionistih, večja utrujenost prav tako pri vase usmerjenih in socialno predpisanih perfekcionistih in tesnoba pri vase usmerjenih, v druge usmerjenih in socialno predpisanih perfekcionistih.

4. 14 Označba za perfekcionista

Večinsko populacijo iz raziskave so znanci/prijatelji/partner/družina že označili za perfekcionista, saj je z »da« na tovrstno vprašanje odgovorilo 57 % anketiranih. Z »ne« je odgovorilo 40 % anketiranih ter pod 2 % so tisti, ki so svoje odgovore napisali pod »drugo«. Kot sem napisala v formulaciji problema »Ko slišimo besedo perfekcionista, nam lahko skoraj

takoj nekdo pride na misel.« Vprašanje, ki se pa pojavi je, ali nam je poznano, da je pomembno omenjati konstrukt – perfekcionizem v kontekstu duševnega zdravja (Newman idr., 2019). Slednji je najpogostejše opredeljen kot težnja posameznika, da si na več področjih zastavi in sledi nerealno visoke cilje in kriterije (Mamić in Nekić, 2019). Ugotavljanje pomembnosti omembe perfekcionizma sem z rezultati zaključila pri spoznanju, da je večini študentov in študentk pomembno (44 %) in zelo pomembno (32 %), da omenjamo perfekcionizem v kontekstu duševnega zdravja mladih. O označevanju s strani drugih ljudi smo prebrali v besedilu Antony in Swison (2009, str. 1, 2): »Ljudje, ki so z režiserjem Jamesom Cameronom sodelovali pri uspešnici Titanik, so ga v intervjujih pogosto označevali za perfekcionista. Pripovedovali so zgodbe o tem, kako je pogosto izgubljal živce, ko stvari niso šle od rok.« Študenti in študentke pa so napisali tudi, da se jim zdi uporaba besede perfekcionizem ne dovolj resno uporabljena: »Običajno uporabljajo to besedo (tako kot se OCD v šali uporablja med pogovorom, se tudi perfekcionizem).« Še en korak dalje je šel nekdo iz vzorca, ki se je odločil testirati s predictive index testiranjem. Le-to ga/jo je označilo za perfekcionistično osebo.

4. 15 Samooznačba za perfekcionista

Lahko se kar takoj navežemo na ugotovitve označbe vzorca s strani drugih ljudi in ugotovitve samooznačbe za perfekcionista. Tortni graf prikazuje največji delež tistih, ki so že kdaj rekli, da so perfekcionista – več kot polovica, in sicer 53 % anketiranih. Z »Nisem.« je odgovorilo 41 % anketiranih ter pod 5 % so tisti, ki so svoje odgovore napisali pod »drugo«. Odgovori so sila podobni tistim, kjer so anketirane iz raziskave označili drugi ljudje za perfekcionista (14. vprašanje). Zaradi takšne podobnosti (pritrnilno 57 % – pritrnilno 53 %; zanikano 40 % – zanikano 41 %). Razliko pa opazimo pri odgovorih pod rubriko »Drugo«, pri čimer so za samooznačbo pisali v večjem številu (5 %) kot pri označbi s strani drugih ljudi (2 %). Tukaj so predvsem pisali o tem, da niso povsem prepričani ali pa da se nahajajo na sredi, primeri odgovorov: »delni perfekcionista«; »50/50«; »občasno«, ipd. Razlika, ki jo je moč opaziti med rezultati 14. in 15. Vprašanja so tudi v tem, da jih je nekoliko več tistih, ki so jih drugi označili za perfekcionista kot tistih, ki so se sami označili za le-te. Toda znova naglašujem, da so si izmerjene vrednosti tesno podobne. Že to, da pri obeh opazimo preseganje čez polovico visokega števila 242 anketiranih, je pokazatelj problematičnih perfekcionističnih teženj mlade populacije. Ayearst, Flett in Hewitt (2012) se sprašujejo, zakaj toliko ljudi komurkoli rečejo, da so tudi sami perfekcionista (ne povedo pa, s kakšnimi posledicami se soočajo)? Tudi študentje iz članka Back in Turner (2021) poročajo, da se jih večina identificira kot perfekcionista, vendar morda ne vidijo vplivov negativnih misli, ki jih perfekcionizem lahko

ustvari. Za boj proti temu si želijo, da bi se njihove neprilagojene perfekcionistične težnje obravnavale skupaj s strokovnjakom. Poleg tega bi svetovanje med študenti medicine omogočalo razvoj neprecenljivih veščin za prilagajanje kariere pod pritiskom. Odgovor študentke iz ankete da misliti, saj pravi takole: »Sem tista perfekcionistka, ki ima pozitivne rezultate zunaj sebe, znotraj sebe pa ne.« Brustein (2013) pa »kot odgovor« na takšno držo piše, da ni fokus na tem, da študentje opustijo svoja prizadevanja (razen če gre za povsem nerealna), ampak, da namesto tega razmislijo o možnostih v stran od samokaznovalne drže.

4. 16 Pomembnost omembe perfekcionizma

Iz rezultatov lahko opazimo, da največ – 44 % anketiranih meni, da je pomembno, da omenjamo perfekcionizem v kontekstu duševnega zdravja mladih ter 32 % meni, da je le-to zelo pomembno. Tovrstne ugotovitve kažejo na to, da se slovenski študenti in študentke s študentskim statusom v letu 2021/2022, zavedajo pomena obravnave perfekcionizma. Mladi se v času študija lahko borijo tudi z lastnimi težnjami po doseganju ciljev, nakar se ob negativnem spoprijemanju duševno zdravje poslabša. Na perfekcionizem se danes gleda kot na večdimenzionalni konstrukt. Hewitt in Flett (1991) ločujeta tri dimenzije perfekcionizma: Vase usmerjeni, v druge usmerjeni in socialno predpisani perfekcionizem. Opazili pa smo, da imajo različne komponente perfekcionizma različne psihološke, socialne in vedenjske posledice. Večdimenzionalni konstrukt se pri anketiranih pomembno povezuje z negativnimi posledicami na duševno zdravje slednjih ter se kaže skozi strah pred neuspehom, večjo utrujenost, anksioznost oz. tesnobo, negativno samopodobo in prokrastinacijo oz. odlašanje, motnje spanja, depresijo in obsesivne misli, motnje hranjenja in nazadnje tudi na samomorilne misli in travmo. Po ugotovitvah Ståhlberg, Tuominen, Pulkka in Niemivirta (2020) se s previsokimi standardi motivacijska ranljivost zdi zaskrbljujoča in s tem predstavlja tveganje za dobrobit študentov. Tega se, glede izid moje raziskave, študentje in študentke v večini zavedajo. To pa za strokovne delavce pomeni, da bi namesto posvečanja pozornosti na prisotnost perfekcionizma kot takega (tj. kombinacija visokih standardov in zaskrbljenosti), morali postati bolj čuječi za prepoznavanje širše zapletenosti perfekcionističnih teženj.

6 SKLEPI

6. 1 Kakšna je prisotnost aspektov perfekcionizma pri slovenskih študentih in študentkah s študentkim statusom v letu 2021/2022?

- Vase usmerjeni perfekcionizem:
 - Čas, ki ga anketirani potrebujejo, da si po neuspehu opomorejo, je v populaciji enakomerno porazdeljen, saj ne pride do odstopanj. Kljub temu je najpogostejša negativna posledica perfekcionizma na duševno zdravje ravno »Strah pred neuspehom« – študenti in študentke imajo večjo prisotnost negativnih aspektov vase usmerjenega perfekcionizma, preden se sam neuspeh zgodi.
 - Anketiranci visoko vrednotijo svoj performans pri svojih interesnih dejavnostih. Slednje povezujem z rigidnim perfekcionizmom, hkrati pa so opazni zametki samokritičnega perfekcionizma. Skrb, da anketirani niso vedno učinkoviti pri svojih interesnih dejavnostih, je eden od pomembnih vzrokov za večjo utrujenost le-teh.
 - Večina študentov in študentk čuti, da mora biti v popolni fizični formi, da bi se videl/a kot privlačen/o, saj je veliko mladih preplavljenih s sporočilom, da so brezupno pomanjkljivi, če ne izgledajo ali se ne oblečejo na določen način. Slednje ima povezavo z neurejeno prehrano in negativno samopodobo anketiranih.
 - Anketirani v večini rajši vzamejo skupinske projekte v svoje roke in jih izpeljejo sami, kot da bi sodelovali s kopico ostalih članov. Kot posledica je to dejavnik v razvoju vase usmerjenega perfekcionizma.
 - Večina študentov in študentk svojega življenja ne enači z neuspehi.
 - Pohvala se pri študentih in študentkah umešča na uravnoteženo raven pri ponosu posameznika na svoje delo. Kontrast temu izzidu pa je zadovoljstvo s svojim delom – tu jih je več kot polovica zadovoljnih le takrat, kadar je delo opravljeno v popolnosti.
 - Če v službi ali na študiju študenti in študentke ne opravijo neke naloge, se počutijo neuspešen/o. Mladi iz raziskave so negativni perfekcionisti, ki jih poganja negativna okrepitev in strah pred neuspehom in prav ta lastnost jih dela še posebej ranljive v akademskem okolju.

- »Biti povprečen/a« je za večino študentov in študentk neprijetna misel, s čimer se kaže tudi narcisistični perfekcionizem.
- Edinkrat, ko so študenti in študentke kdaj zadovoljni s svojim delom, je, če je opravljeno v popolnosti. Tu opažamo izrazit vase usmerjeni perfekcionizem.
- V druge usmerjeni perfekcionizem:
 - Če skupinski projekt ni uspešen, je to običajno posledica pomanjkanja napora tistih, ki so odgovorni za projekt. Študenti in študentke bi skupinski projekt raje delali sami, saj bi vložili več napora.
 - Študenti in študentke od prijateljev niti ne pričakujejo in niti pričakujejo veliko.
 - V družbi, v kateri živimo, kjer je konkurenčno okolje vseprisotno in postavlja visoka pričakovanja, je razumljivo, da se študentom in študentkam zdi pomembno, da bi nekdo, ki jim je blizu dal vse od sebe.
 - Študenti in študentke v večini ne morejo opozoriti na napake prijatelja/ice/svojega partnerja/ice, ker se bo le tako spremenil/a.
 - Ko raziskovanci in raziskovanke nekomu zadajo nalogo, pričakujejo, da bo opravljena brez pomanjkljivosti. S tem se kaže hiperkritičnist znotraj narcisističnega perfekcionizma pod okriljem v druge usmerjenega perfekcionizma.
 - Študentom in študentkam je izrednega pomena pot do cilja. Prav na tej »poti« se kaže višja raven v druge usmerjenega perfekcionizma. Ko pa se izid zgodi, tako kot se tudi omenjeni neuspeh pri skupinskem projektu, pristajanje na manj s strani prijateljev ipd., tu pokažejo manjšo raven v druge usmerjenega perfekcionizma.
 - Anketirani postavijo pretirano visoke standarde uspešnosti drugim ljudem, ki so jim pomembni. Prav tako kritično ocenijo njihovo vedenje, je pa končna uspešnost ali neuspešnost tista, ki jim ni toliko pomembna.
- Socialno predpisani perfekcionizem:
 - Večina študentov in študentk čuti, da jih mediji usmerjajo k težnji po perfekciji, hkrati pa menijo, da jih mediji usmerjanjajo k perfekcionističnim dejanjem.
 - Rezultat kaže, da študenti in študentke v večini niso prepričani, če jih družba venomer obsoja, veliko pa je tudi tistih, ki verjamejo, da družba ne obsoja, tudi če ne blestijo v vsem. Študenti in študentke iz raziskave družbe ne doživljajo kot vedno obsojajoče, a vendar menijo, da se slednja zna osredotočiti na pomankljivosti pri vsaki mladi osebi.

- Anketirani se v enormni večini strinjajo s trditvijo »Bolje kot delam, bolje se od mene pričakuje.«
- Anketirani menijo, da njihovo ožje okolje oz. ožja socialna mreža v večini sprejema to, da lahko delajo tudi napake.
- Glede na to, da se večina anketiranih strinja s tem, da družba od njih pričakuje, da bodo uspeli v vsem, je socialno predpisani perfekcionizem zelo prisoten.
- Rezultati govorijo o mešanih občutkih glede tega, ali študentom in študentkam uspe izpolniti socialno predpisana pričakovanja, kljub temu pa jih nekoliko več meni, da jim ni težko izpolniti tovrstnih pričakovanj.
- Vse tri oblike (vase usmerjeni/v druge usmerjeni/socialno predpisani perfekcionizem) so povezane z naraščanjem težav, povezanih z duševnim zdravjem slovenskih študentov in študentk. Vrstni red intenzivnosti prisotnosti treh dimenzij perfekcionizma po Hewitt in Flett (1991) pri slovenskih študentih in študentkah:
 1. vase usmerjeni perfekcionizem,
 2. socialno predpisani perfekcionizem,
 3. v druge usmerjeni perfekcionizem.
- S trditvijo »Ob epidemiji COVID-19 je perfekcionizem med mladimi v porastu.« se anketirani v moji raziskavi niti ne strinjajo niti strinjajo, medtem ko je perfekcionizem danes med mladimi še toliko bolj prisoten, hkrati pa je deležen vedno večje pozornosti s strani znanstvenikov v zadnjih dveh desetletjih; s trditvijo »Na razvoj perfekcionizma ima velik vpliv družinsko okolje.« se večina strinja in močno strinja, obenem pa je največ avtorjev razvoj perfekcionizma razložilo z vplivom družinskega okolja; s trditvijo »Mediji so spodbujevalci perfekcionističnih teženj« se največ študentov in študentk močno strinja. Povečana angažiranost z mediji je ustvarila težje spopadanje z realnostjo neuspeha in se navezuje na digitalni perfekcionizem, čigar komponenta je tudi pretirana utrujenost.
- Z željo po doseganju visokih ciljev, ne toliko zase, ampak za druge ljudi, se največji delež niti ne strinja niti strinja. Starši, šole, univerze in delodajalci morajo razumeti, da je prizadevanje za vedno višje standarde problematično. Vse več mladih postavlja nase visoka in pogosto nerealna pričakovanja in/ali išče odobravanje od drugih. S socialno predpisanim in narcisističnim perfekcionizmom si razlagam delež študentov in študentk, ki pa ima željo po doseganju visokih ciljev, ne toliko zase, ampak za druge ljudi.

- Večinsko populacijo (več kot polovico) iz raziskave so znanci/prijatelji/partner/družina že označili za perfekcionista. »Ko slišimo besedo perfekcionista, nam lahko skoraj takoj nekdo pride na misel.« Obenem se študenti in študentke zavedajo pomembnosti omembe perfekcionizma v kontekstu duševnega zdravja mladih. O označevanju s strani drugih ljudi smo prebrali, da se študentom in študentkam iz teorije in študentom in študentkam iz moje raziskave zdi uporaba besede perfekcionizem ne dovolj resno uporabljena.
- Označba študentov in študentk za perfekcionista s strani drugih ljudi in ugotovitve samooznačbe za perfekcionista se navezuje ena na drugo. Več kot polovica jih je pritrdila, da so se že označili za perfekcionista. Ugotavljam, da jih peščica ni prepričana, ali so ali niso perfekcionisti.
- Največ študentov in študentk meni, da je pomembno, da omenjamo perfekcionizem v kontekstu duševnega zdravja mladih, s čimer se zavedajo pomena obravnave perfekcionizma. Večdimenzionalni konstrukt se pri anketiranih pomembno povezuje z negativnimi posledicami na duševno zdravje študentov in študentk, nakar se ranljivost zdi zaskrbljujoča in s tem predstavlja tveganje za dobrobit študentov.

6. 2 Kakšne so posledice negativnih aspektov perfekcionizma na duševno zdravje slovenskih študentov in študentk s študentkim statusom v letu 2021/2022?

- Zatem, ko študentje in študentke odpišejo izpit, jih večino v mislih preganja izpit in njihovi odgovori nanj, dokler ne dobijo ocene. V socialnem delu se zavedamo pomembnosti čuječnosti za »tukaj in zdaj«, saj je osredotočenje na sedanji trenutek to, kar omogoča spremembe na bolje. Ko študenti in študentke odpišejo izpit, se ne morejo vrniti nazaj v tisti trenutek, vendar se jih večina vrača v preteklost na način miselnega premlevanja oz. ruminacije. Glede na to, da so študenti in študentke miselno premlevali odpisani izpit, so se bali nepopolnih odgovorov na vprašanja, kar je tipično za samokritični perfekcionizem.
- Perfekcionistične težnje so bile povezane z utrujenostjo in motnjami spanja pri slovenskih študentih in študentkah. Znotraj intervala od 0 – nikakršna utrujenost do 100 – zelo velika utrujenost, je povprečna mera utrujenosti 242 anketiranih pri študiranju ali pri učenju interesne dejavnosti 71. Posamezniki s perfekcionistično zaskrbljenostjo

namreč poročajo o višji stopnji doživljanja strahu pred neuspehom, kar se veže na več motenj spanja.

- Raziskava je pokazala, da ima največ anketiranih (tudi le včasih) neravnovesje v prehrani, kadar se trudijo za doseganje določenega cilja ali ciljev. Neravnovesje v prehrani slovenskih študentov in študentk je v večini prisotno, kar je problematično. Neravnovesje v prehrani pa se lahko prelevi tudi v motnje hranjenja, ki pa so pri nekaterih anketiranih že prisotne.
- Študenti in študentke, ki bi obiskovali predmet, ki jim gre zelo dobro – pravzaprav bolje kot večini drugih študentov in študentk ob prejemu ocene za zadnji izpit odkrijejo, da ni tako dobra, kot so pričakovali. Počutili bi se rahlo razočarani, ker niso ohranili povprečja, a se hitro pomirijo in razočarani nase, ker niso vzdrževali svojega skoraj popolnega povprečja.
- Raziskovanci in raziskovanke se v večini niti ne strinjajo niti strinjajo s tem, da doživljajo socialno tesnobo, če niso skoraj popolno urejeni v družbi ljudi v javnosti. Skratka, glede tesnobe v omenjeni situaciji študenti in študentke le-to doživljajo na srednji ravni. Perfekcionistične težnje pa povečujejo socialno anksioznost, motene vzorce hranjenja in socialni pritisk, da ustrezamo lepotnim standardom.
- Prisotnost negativnih posledic perfekcionizma na duševno zdravje študentov in študentk se kaže z visoko številko. Od 242 anketiranih jih je 199 tistih, ki so že imeli/so že mogoče imeli visoke cilje pospremljene s slabšim duševnim zdravjem. Perfekcionistične težnje se začnejo v mladosti in postajajo vse pogostejše.
- Raziskava je pokazala, da je največ študentov in študentk kot negativno posledico perfekcionizma na duševno zdravje označilo »Strah pred neuspehom«, zato anketirane motivira strah pred neuspehom, kar je značilno za nezdrave perfekcioniste, saj jih ne motivira želja po uspehu; zatem »večja utrujenost«, ki se že sama po sebi kaže z visokim označevanjem povprečja utrujenosti pri trudu za doseganjem ciljev; »anksioznost oz. tesnoba«, ki se kaže najbolj skozi občo zaskrbljenost. Anksioznost zaznavam v večji meri pri vase usmerjenem perfekcionizmu, takoj za tem pa sledi socialno predpisani perfekcionizem; »negativna samopodoba«, ki je rezultat socialno predpisanega perfekcionizma s strani medijev in gre z roko v roki z motnjami hranjenja in neravnovesjem v prehrani ob prisotnosti perfekcionističnih teženj; »prokrastinacija oz. odlašanje«, ki se veže na negativni perfekcionizem; naprej beremo »motnje spanja«, kar se lahko združuje z izmerjenim povprečjem utrujenosti, depresijo in anksioznostjo

znotraj raziskave; »depresija«, kot na pokazatelj letargije in umikanja iz dejavnosti; »obsesivne misli«, ki so kot del OCD komorbidne s perfekcionizmom, zlasti vase usmerjenim perfekcionizmom; »motnje hranjenja« kot tveganje pred hujšanjem in preokupacijo z videzom; zatem »samomorilne misli« še posebej pri socialno predpisanem perfekcionizmu; »travma«, ki nima znatne povezave z ruminacijo in nenazadnje »uživanje substanc«, katerih uporabo je moč zaznati v najmanjši prisotnosti negativnih posledic perfekcionizma na duševno zdravje študentov in študentk.

7 PREDLOGI

- Študenti in študentke potrebujejo drugače zastavljene informacije s strani družbe. Poudarek bi moral biti na promociji stremljenja k realnim (ne nerealnim) ciljem. Na ta način bi se mladi bolj zavedali, da je cilje z vestnostjo moč doseči.
- Mlade ljudi moramo ozaveščati o pozitivni pomembnosti delanja napak. Študentom in študentkam se na študiju mora predstaviti tudi scenarij »kadar ti spodleti«, še preden jim na poti doseganja visoko zastavljenih ciljev morebiti »spodleti«.
- Predlagam mentorstvo za mlajše študente s strani študentov višjih letnikov za tiste izpite, ki so jih težka naredili. Neosebna interakcija preko socialnih omrežij je možna, a ni dovolj, potrebno se je podpirati v živo. Sočasno predlagam, da se sošolci in sošolke na študiju dobijo v živo in si svetujejo/se podpirajo preden se izpitni rok prehitro približa.
- V Sloveniji je potrebno opozoriti na zvijače nerealnih lepotnih standardov, ki so jim študenti in študentke z uporabo medijev vsakodnevno priče. Zaradi slabe samopodobe in neurejene prehrane študentov in študentk je potrebno ozaveščati na negativen zgled univerzalnih lepotnih standardov, zlasti na socialnih omrežjih.
- Kot predlog navajam prve izpitne roke, ki bi bili bolj enakomerno razporejeni skozi prvo izpitno obdobje, da ne bi prišlo do prokrastinacije, utrujenosti ali katerikoli drugih negativnih posledic perfekcionizma pri študentih in študentkah.
- Potrebujemo več ozaveščanja s pomočjo akcij, projektov in delavnic, ki postavijo hiter tempo življenja pod žaromet in izpostavijo, da je normalno, da si v konkurenčni družbi želimo dosežati visoke cilje; študentom in študentkam pa je obenem treba predstaviti razlike med pozitivnim in negativnim/prilagojenim in neprilagojenim/zdravim in nezdravim perfekcionizmom.
- Študentje in študentke se zavedajo pomembnosti omembe perfekcionizma v kontekstu duševnega zdravja mladih in imajo prav oni v večini negativne posledice perfekcionizma na svoje duševno zdravje – prav zato je nujno ozaveščati mlade na pokazatelje tega, ali gre za zdravi ali za nezdravi perfekcionizem.
- Poleg že obstoječih youtube posnetkov v angleškem jeziku, ki opozarjajo na pasti perfekcionističnih teženj, bi morali ustvariti video posnetke v slovenskem jeziku, ki nagovarjajo mlado populacijo in prav tako opozarjajo na isto ciljno tematiko. Video posnetki morajo biti ustvarjeni tako, da v ospredje postavijo problematiko in zatem krepitev moči mladih.

- Socialni delavci in delavke moramo biti opremljeni z znanjem o perfekcionizmu in perfekcionistačinih težnjah študentov in študentk, da bi lahko z uporabniki/cami vzpostavili varen prostor delovnega odnosa soustvarjanja rešitev, kjer izhajamo iz perspektive moči. Skupaj s posameznikom/ico raziskujemo dobre plati, kaj je dobrega naredil/a, kje se skriva moč, kaj zmore in kaj še lahko zmore, pri čemer je končna destinacija celovitost osebe in opolnomočenje. Pomembno med tikanjem rešitev je tudi poznavanje morebitnih ovir, saj nas ne bi presenetile in bi nam lahko pomagale pri premostitvi prav teh.
- Toplo priporočam supervizijo kot dober proces, ki strokovnjaku in strokovnjakinji omogoča, da razmišlja o svojem delu in intervizijske skupine za pridobivanje kompetenc pri delu. Perfekcionizem se kot večdimenzionalni konstrukt znotraj konteksta duševnega zdravja omenja vse bolj, kot se tudi med mladimi poraja vse več – ker gre za naraščajoč pojav, o njem v stroki potrebujemo čim več znanja, prakse in skupinskega preišljevanja.
- Socialni delavci in delavke oz. spoštljivi in odgovorni zavezniki lahko s študenti in študentkami oz. eksperti iz izkušenj soustvarjamo individualni načrt, s čimer želimo dosegljive življenjske cilje analizirati na več srečanjih.
- Pomiriti uporabnike s tem, da je prilagodljivo oz. pozitivno imeti visoke standarde. Problem pa se pojavi ob neprilagodljivem odzivu nanje. Predlog je, da ne bi opustili svojih prizadevanj (razen če gre za povsem nerealna), ampak da namesto tega razmislijo o možnostih stran od nezdravih perfekcionistačinih teženj.
- Eden izvrstnih načinov prostovoljne delitve perfekcionistačinih skrbi in posledic le-teh je na skupinah za samopomoč. Tu lahko delijo svojo življenjsko zgodbo soočanja s strahom pred neuspehom in uspešnimi/neuspešnimi izkušnjami ob soočanju s perfekcionizmom.
- Izrazno-ustvarjalni mediji kot socialnodelovna oblika pomoči lahko pomaga razbremeniti študente in študentke in jih navdahniti s kreativnimi pristopi, ki sprejmejo napake kot del umetnosti. Menim, da lahko kreativni prijemi pozitivno pripomorejo k odvojenosti od motečih negativnih aspektov perfekcionizma in usmerijo k zdravim korakom do zelenih pozitivnih sprememb.

8 LITERATURA

- Abi-Jaoude, E., Naylor, K. T., & Pignatiello, A. (2020). Smartphones, social media use and youth mental health. *Cmaj*, 192(6), 136 – 141.
- Acharya, L., Jin, L., & Collins, W. (2018). College life is stressful today – Emerging stressors and depressive symptoms in college students. *Journal of American college health*, 66(7), 655 – 664.
- Adams, J. (2018). More college students seem to be majoring in perfectionism. *New York Times*, 18.
- Antony, M. M., & Swinson, R. P. (2009). *When perfect isn't good enough: Strategies for coping with perfectionism*. New Harbinger Publications.
- Auerbach, R. P., Mortier, P., Bruffaerts, R., Alonso, J., Benjet, C., Cuijpers, P., Demyttenaere, K., Ebert, D. D., Green, J., Hasking, P., Murray, E., Nock, M. K., Pinder-Amaker, S., Sampson, N. A., Stein D. J., Vilagut, G., Zaslavsky, A. M. & Kessler, R. C. (2018). WHO World Mental Health Surveys International College Student Project: Prevalence and distribution of mental disorders. *Journal of abnormal psychology*, 127(7), 623.
- Ayeairst, L. E., Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2012). Where is multidimensional perfectionism in DSM-5? A question posed to the DSM-5 personality and personality disorders work group. *Personality Disorders: Theory, Research, and Treatment*, 3, 458 – 469.
- Back, F., & Turner, M. (2021). Proposals to address maladaptive perfectionism in medical school-a student's perspective. *Medical Teacher*, 1 – 1.
- Bhar, S. S., & Kyrios, M. (1999). Cognitive personality styles associated with depressive and obsessive compulsive phenomena in a non-clinical sample. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 27, 329 – 343.
- Blatt, S. J. (1995). The destructiveness of perfectionism: Implications for the treatment of depression. *American psychologist*, 50(12), 1003.
- Boone, L., & Soenens, B. (2015). In double trouble for eating pathology? An experimental study on the combined role of perfectionism and body dissatisfaction. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 47, 77 – 83.
- Brown, B. (2012). The wholehearted parenting manifesto. *Daring greatly: How the courage to be vulnerable transforms the way we live, love, parent, and lead*.

- Brustein, M. (2013). *Perfectionism: A guide for mental health professionals*. Springer Publishing Company.
- Burns, D. D., & Beck, A. T. (1978). Cognitive behavior modification of mood disorders. V *Cognitive behavior therapy* (pp. 109 – 134). Springer, Boston, MA.
- Casale, S., Caplan, S. E., & Fioravanti, G. (2016). Positive metacognitions about Internet use: The mediating role in the relationship between emotional dysregulation and problematic use. *Addictive behaviors*, 59, 84 – 88.
- Čuk, V. (2010). Uvodnik: zdravstvena nega in duševno zdravje. *Obzornik zdravstvene nege*, 44(3), 145 – 146.
- Curran, T. in Hill, A. P. (2019). Perfectionism is increasing over time: A meta-analysis of birth cohort differences from 1989 to 2016. *Psychological Bulletin*, 145(4), 410 – 429.
- 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), 410.
- Curran, Thomas, in Andrew P. Hill. 2019. Perfectionism is Increasing Over Time: A Meta-Analysis of Birth Cohort Differences From 1989 to 2016. *American Psychological Association: Psychological Bulletin* 145(4), 410 – 429.
- Damian, L. E., Stoeber, J., Negru-Subtirica, O., & Băban, A. (2017). On the development of perfectionism: The longitudinal role of academic achievement and academic efficacy. *Journal of personality*, 85(4), 565 – 577.
- Dittner, A. J., Rimes, K., & Thorpe, S. (2011). Negative perfectionism increases the risk of fatigue following a period of stress. *Psychology & health*, 26(3), 253 – 268.
- Downs, N., Alderman, T., Bhakta, S., & Greenwood, T. A. (2019). Implementing a college mental health program—An overview of the first twelve months. *Journal of American college health*, 67(1), 27 – 31.
- Egan, S. J., Hattaway, M., & Kane, R. T. (2014). The relationship between perfectionism and rumination in post traumatic stress disorder. *Behavioural and cognitive psychotherapy*, 42(2), 211 – 223.
- Feher, A., Smith, M. M., Saklofske, D. H., Plouffe, R. A., Wilson, C. A., & Sherry, S. B. (2020). The Big three perfectionism scale—short form (BTPS-SF): development of a brief self-report measure of multidimensional perfectionism. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 38(1), 37 – 52.

- Ferbežer, I. (2017). Teme, ki se vračajo na področje kariernega svetovanja nadarjenih učencev. *Pregledni rad*, 22.
- FHE Health. (2017). "#Bodypositive: A Look at Body Image & Social Media," FHE Rehab Blog.
- Fioravanti, G., Flett, G., Hewitt, P., Rugai, L., & Casale, S. (2020). How maladaptive cognitions contribute to the development of problematic social media use. *Addictive behaviors reports*, 11, 100267.
- Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2007). When does conscientiousness become perfectionism. *Current Psychiatry*, 6(7), 49.
- Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2016). Still measuring perfectionism after all these years: Reflections and an introduction to the special issue on advances in the assessment of perfectionism. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 34(7), 615 – 619.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Oliver, J. M. in Macdonald, S. (2002). Perfectionism in children and their parents: A developmental analysis. V: G. L. Flett in P. L. Hewitt (ur.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (str. 89 – 132). Washington, DC; American Psychological Association.
- Freud, S., & Strachey, J. E. (1964). *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud*.
- Frost, R. O., Heimberg, R. G., Holt, C. S., Mattia, J. I. in Neubauer, A. L. (1993). A comparison of two measures of perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 14, 119 – 126.
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 21, 209 – 232.
- Geranmayepour, S., & Besharat, M. A. (2010). Perfectionism and mental health. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 5, 643 – 647.
- Gilman, R., & Ashby, J. S. (2003). A First Study of Perfectionism and Multidimensional Life Satisfaction Among Adolescents. *Journal of Early Adolescence*, 23(2), 218 – 235.
- Golightley, M., & Goemans, R. (2020). *Social work and mental health*. Sage.
- Griffiths, M.D., and Balakrishnan, J. 2018. The Psychosocial Impact of Excessive Selfie-Taking in Youth: A Brief Overview. *Education and Health* 36(1), 3 – 6.
- Hamachek, D. E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology: A Journal of Human Behavior*.

- Hellmann, E. (2016). *Keeping up appearances: perfectionism and perfectionistic self-presentation on social media*.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991.). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualisation, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 456 – 470.
- Hong, M. H., & Doh, H. S. (2018). Effects of helicopter parenting on depression in female emerging adults: Examining the mediating role of adaptive and maladaptive perfectionism. *Korean J. Child Stud*, 39, 143 – 158.
- Kağan, M., Çakır, O., İlhan, T., & Kandemir, M. (2010). The explanation of the academic procrastination behaviour of university students with perfectionism, obsessive-compulsive and five factor personality traits. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 2(2), 2121 – 2125.
- Kawamura, K. Y., Hunt, S. L., Frost, R. O., & DiBartolo, P. M. (2001). Perfectionism, anxiety, and depression: Are the relationships independent?. *Cognitive therapy and research*, 25(3), 291 – 301.
- Kessler, R. C., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., Merikangas, K. R. & Walters, E. E. (2005). Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the national comorbidity survey replication. *Archives of General Psychiatry*, 62(6), 593 – 602.
- Klanšček, H. J., Roškar, S., Britovšek, K., Scagnetti, N., Kuzmanić, M., Anderluh, M. B., & Blenkuš, M. G. (2016). *Mladostniki o duševnem zdravju*. Nacionalni inštitut za javno zdravje.
- Klibert, J., Lamis, D. A., Naufel, K., Yancey, C. T., & Lohr, S. (2015). Associations between perfectionism and generalized anxiety: Examining cognitive schemas and gender. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 33, 160 – 178.
- Kranjec, E. (2017). Perfekcionizem: prednost ali ovira za učenca? *Revija za elementarno izobraževanje*, 10(1), 39 – 56.
- Kranjec, E., Košir, K., & Komidar, L. (2016). Dejavniki akademskega odlašanja: vloga perfekcionizma, anksioznosti in depresivnosti. *Psihološka obzorja*, 25, 51 – 62.
- Kurdija, N. & Petrovec, M. Ž. (2020). Nepopolnost perfekcionizma. *Obča psihologija*, 24.
- Kurtović, A. (2013). Odnos perfekcionizma i socijalne podrške s anksioznošću i depresivnošću kod studenata. *Medica Jadertina*, 43(4), 189 – 200.

- Kurz, E. (2021). I will never be good enough!!—The rise of perfectionism among young adults. *European Journal of Psychotherapy & Counselling*, 23(1), 85 – 98.
- Leavey, J. E. (2009). Youth experiences of living with mental health problems: Emergence, loss, adaptation and recovery (ELAR). *Canadian Journal of Community Mental Health*, 24(2), 109 – 126.
- Lessin, D. S. i Pardo, N. T. (2017). The impact of perfectionism on anxiety and depression. *Journal of Psychology and Cognition*, 2(1).
- LeViness, P., Bershad, C., & Gorman, K. (2017). The association for university and college counseling center directors annual survey. *Retrieved August, 1, 2019*.
- 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), 1301 – 1326.
- Lindow, J. C., Hughes, J. L., South, C., Minhajuddin, A., Gutierrez, L., Bannister, E., Trivedi, M. H., & Byerly, M. J. (2020). The Youth Aware of Mental Health Intervention: Impact on help seeking, mental health knowledge, and stigma in US adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 67(1), 101 – 107.
- Lloyd S, Schmidt U, Khondoker M, Tchanturia K (2015). Can Psychological Interventions Reduce Perfectionism? A Systematic Review and Meta-analysis. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*. 43(6), 705 – 31.
- Louis, P. T., & Kumar, N. (2016). Does birth order and academic proficiency influence perfectionistic self-presentation among undergraduate engineering students? A descriptive analysis. *Indian journal of psychological medicine*, 38(5), 424 – 430.
- Malla, A., Shah, J., Iyer, S., Boksa, P., Joober, R., Andersson, N., Lal, S. & Fuhrer, R. (2018). Youth mental health should be a top priority for health care in Canada. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 63(4), 216 – 222.
- Mamić, S. & Nekić, M. (2019). Anksioznost kod studenata: Uloga perfekcionizma, netolerancije neizvjesnosti, ruminacije i usredotočene svjesnosti. *Društvena Istraživanja*, 28(2).
- Milyavskaya, M., Harvey, B., Koestner, R., Powers, T., Rosenbaum, J., Ianakieva, I., & Prior, A. (2014). Affect across the year: How perfectionism influences the pattern of university students' affect across the calendar year. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 33(2), 124 – 142.

- Molnar, Danielle S., William F. Janssen in Fuschia M. Sirois. (2020). Sleeping perfectly? Trait perfectionism, perceived stress, and sleep quality. *Personality and Individual Differences* 167(1), 10244.
- Molnar-Sirianni, D. (2010). *The light and dark sides of perfekcionism*. Brock University, Canada.
- Mortier, P., Cuijpers, P., Kiekens, G., Auerbach, R. P., Demyttenaere, K., Green, J. G., Kessler, R. C., Nock, M. K. & Bruffaerts, R. (2018). The prevalence of suicidal thoughts and behaviours among college students: a meta-analysis. *Psychological medicine*, 48(4), 554 – 565.
- Nelsen, S. K., Kayaalp, A., & Page, K. J. (2021). Perfectionism, substance use, and mental health in college students: A longitudinal analysis. *Journal of American College Health*, 1 – 9.
- Neumeister, K. L. S. (2004). Interpreting successes and failures: The influence of perfectionism on perspective. *Journal for the Education of the Gifted*, 27(4), 311 – 335.
- Newman, B. N., Strickler, J. G., O'Brien, C., Lui, T., & Lynch, M. (2019). Deconstructing perfectionism in college students: Patterns of behavior, emotion, and cognition. *Personality and Individual Differences*, 145, 106 – 111.
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on psychological science*, 3(5), 400 – 424.
- Paravati, M. (2015). Atelophobia. *Gandy Dancer Archives*, 4(1), 2.
- Pedersen, D. E. (2020). Bipolar disorder and the college student: A review and implications for universities. *Journal of American college health*, 68(4), 341 – 346.
- Penezić, Z., Ivanov, L., & Proroković, A. (1998). Samoefikasnost i perfekcionizam kod studenata. *Papers on Philosophy, Psychology, Sociology and Pedagogy*, 37(14).
- Pirbaglou, M., Cribbie, R., Irvine, J., Radhu, N., Vora, K. & Ritvo, P. (2013). Perfectionism, anxiety, and depressive distress: Evidence for the mediating role of negative automatic thoughts and anxiety sensitivity. *Journal of American College Health*, 61(8), 477 – 483.
- Proctor, L. C., Linley, P. A., Maltby, J. (2008). Youth Life Satisfaction: A Review of the Literature. *J Happiness Stud*, 10, 583 – 630.
- Pschtests (2018). *Not good enough: New study reveals young people more likely to be perfectionists*. Pridobljeno 18. 10. 2021 s <https://www.prweb.com/pdfdownload/15819448.pdf>.

- Randolph, J. J., & Dykman, B. M. (1998). Perceptions of parenting and depression-proneness in the offspring: Dysfunctional attitudes as a mediating mechanism. *Cognitive Therapy and Research*, 22(4), 377 – 400.
- Raval, G., Montañez, E., Meyer, D., & Berger-Jenkins, E. (2019). School-Based Mental Health Promotion and Prevention Program “Turn 2 Us” Reduces Mental Health Risk Behaviors in Urban, Minority Youth. *Journal of school health*, 89(8), 662 – 668.
- Rice, K. G., & Lapsley, D. K. (2001). Perfectionism, coping, and emotional adjustment. *Journal of College Student Development*, 42(2), 157 – 168.
- Rose, T., Leitch, J., Collins, K. S., Frey, J. J., & Osteen, P. J. (2019). Effectiveness of youth mental health first aid USA for social work students. *Research on Social Work Practice*, 29(3), 291 – 302.
- Roxborough, M. H., Hewitt, P., Kaldas, J., Flett, L. G., Caelian, M. C., Sherry, S., & Sherry, D. (2012). Perfectionistic Self-Presentation, Socially Prescribed Perfectionism, and Suicide in Youth: A Test of the Perfectionism Social Disconnection Model. *Suicide and Life-Threatening Behaviour*, 42(2), 217 – 233.
- Ruggeri, A. (2018). *The dangerous downsides of perfectionism*. Pridobljeno 20. 12. 2021 s <https://www.bbc.com/future/article/20180219-toxic-perfectionism-is-on-the-rise>.
- Schripsema, N. R., van Trigt, A. M., van der Wal, M. A., & Cohen-Schotanus, J. (2016). How different medical school selection processes call upon different personality characteristics. *PLoS One*, 11(3).
- Schweitzer, R., & Hamilton, T. (2002). Perfectionism and mental health in Australian university students: Is there a relationship? *Journal of College Student Development*, 43(5), 684 – 695.
- Sedera, D., & Lokuge, S. (2020). Flaws in Flawlessness: Perfectionism as a New Technology Driven Mental Disorder. *arXiv preprint arXiv:2010.12032*.
- Sedlar, T. (2002). Dolgoročne strategije razvoja zdravstvene nege na področju duševnega zdravja. *Obzornik zdravstvene nege*, 36(3), 143 – 151.
- Sherry, S. B., Hewitt, P. L., Sherry, D. L., Flett, G. L., & Graham, A. R. (2010). Perfectionism dimensions and research productivity in psychology professors: Implications for understanding the (mal)adaptiveness of perfectionism. *Canadian Journal of Behavioral Science*, 42, 273 – 283.

- Slade, P. D., & Owens, R. G. (1998). A dual process model of perfectionism based on reinforcement theory. *Behavior modification*, 22(3), 372 – 390.
- Smith, M. M., Saklofske, D. H., Stoeber, J., & Sherry, S. B. (2016). The big three perfectionism scale: A new measure of perfectionism. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 34(7), 670 – 687.
- Smith, M. M., Vidovic, V., Sherry, S. B., Stewart, S. H., & Saklofske, D. H. (2018). Are perfectionism dimensions risk factors for anxiety symptoms? A meta-analysis of 11 longitudinal studies. *Anxiety, Stress, & Coping*, 31(1), 4 – 20.
- Ståhlberg, J., Tuominen, H., Pulkka, A., Niemivirta, M. (2020). Students' perfectionistic profiles: Stability, change, and associations with achievement goal orientations. *Psychology in the Schools*, 2020, 1 – 23.
- Statistični urad Republike Slovenije. (2019). *Mladi v Sloveniji: več kot polovica jih je vključenih v formalno izobraževanje*. Pridobljeno 9. 1. 2021 s <https://www.stat.si/StatWeb/News/Index/8070>
- Stoeber, J. (2018). *Perfectionism*. V Zeigler-Hill & T. K. Shackelford (Eds.), *Encyclopedia of personality and individual differences*. Springer.
- Stoeber, J., & Otto, K. (2006). Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and social psychology review*, 10(4), 295 – 319.
- Stoeber, J., Madigan, D. J., Damian, L. E., Esposito, R. M., & Lombardo, C. (2017). Perfectionism and eating disorder symptoms in female university students: The central role of perfectionistic self-presentation. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 22(4), 641 – 648.
- Striegel-Moore, R. H. & Bulik, C. M. (2007). Risk factors for eating disorders. *Am Psychol*, 62(3), 181 – 98.
- Taylor, D. J., Bramoweth, A. D., Grieser, E. A., Tatum, J. I., & Roane, B. M. (2013). Epidemiology of insomnia in college students: relationship with mental health, quality of life, and substance use difficulties. *Behavior therapy*, 44(3), 339 – 348.
- Tozzi, F., Aggen, S. H., Neale, B. M., Anderson, C. B., Mazzeo, S. E., Neale, M. C., & Bulik, C. M. (2004). The structure of perfectionism: A twin study. *Behavior Genetics*, 34(5), 483 – 494.
- Turner, F. J. (2017). *Social work treatment: Interlocking theoretical approaches*. Oxford University Press.

- Vincent, D., Oakley, D., Pohl, J., & Walker, D. S. (2000). Survival of nurse-managed centers: The importance of cost analysis. *Outcomes Management for Nursing Practice*, 4, 124 – 128
- Westberg, J., Edlund, B. & Ghaderi, A. (2008). A 2-year longitudinal study of eating attitudes, BMI, perfectionism, asceticism and family climate in adolescent girls and their parents. *Eating and Weight Disorders – Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 13(2), 64 – 72.
- Wiens, K., Bhattarai, A., Pedram, P., Dores, A., Williams, J., Bulloch, A., & Patten, S. (2020). A growing need for youth mental health services in Canada: examining trends in youth mental health from 2011 to 2018. *Epidemiology and psychiatric sciences*, 29(115), 1 – 9.
- Yang, X. H., Yu, H. J., Liu, M. W., Zhang, J., Tang, B. W., Yuan, S., Gasevic, D., Paul, K., Wang, P. & He, Q. Q. (2020). The impact of a health education intervention on health behaviors and mental health among Chinese college students. *Journal of American College Health*, 68(6), 587 – 592.

9 PRILOGE

9.1 Anketni vprašalnik

Uvod

Pozdravljeni!

Sem Ivana Malkoč, absolventka Fakultete za socialno delo. Za magistrsko nalogo sem si izbrala temo raziskovalne naloge z naslovom: Perfekcionizem in duševno zdravje študentov in študentk. K izpolnjevanju vabim študente in študentke s študentskim statusom v letu 2021/2022 v Sloveniji, stare od 18 do 29 let. Anketa traja približno 5 minut.

Prosim vas za iskrene odgovore, le tako bo raziskava korektna.
Hvala vam!

Vprašalnik je anonimen. Na voljo sem vam za dodatno razlago in morebitna vprašanja na ivana.malkoc7@gmail.com

Stran 1

Q1

Katerega spola si?

- ☐ Moški
☐ Ženska

Q2

Pri naslednjih trditvah označi odgovore, ki veljajo zate glede na raven strinjanja.

	Močno se ne strinjam 1	Se ne strinjam 2	Niti se ne strinjam niti strinjam 3	Se strinjam 4	Močno se strinjam 5
Edinkrat ko sem kdaj zadovoljen/a s svojim delom, je, če je opravljeno v popolnosti.	☐	☐	☐	☐	☐
Biti povprečen/a je zame neprijetna pomisel.	☐	☐	☐	☐	☐
Če v službi ali na študiju ne opraviš neke naloge, se počutiš neuspešen/a.	☐	☐	☐	☐	☐
Ponosen/a sem na pohvalo.	☐	☐	☐	☐	☐
Ko se ozrem nazaj na svoje življenje, v mislih prevladujejo neuspehi.	☐	☐	☐	☐	☐
Raje delam skupinske projekte sam/a, ker vsaj vem, da bodo izvedeni pravilno.	☐	☐	☐	☐	☐
Moram biti v popolni fizični formi, da bi se videl/a kot privlačen/no.	☐	☐	☐	☐	☐
Skrbi me, če nisem vedno učinkovit/a v svojih interesnih dejavnostih.	☐	☐	☐	☐	☐
Dolgo časa potrebujem, da pridem k sebi zaradi neuspeha.	☐	☐	☐	☐	☐

Q3

Pri naslednjih trditvah označi odgovore, ki veljajo zate glede na raven strinjanja.

	Močno se ne strinjam 1	Se ne strinjam 2	Niti se ne strinjam niti strinjam 3	Se strinjam 4	Močno se strinjam 5
Ni pomembno, da so ljudje, ki so mi blizu, uspešni.	☐	☐	☐	☐	☐
Redko kritiziram svoje prijatelje, ker so pristali na nekaj manj.	☐	☐	☐	☐	☐
Ko zadam nekemu nalogo, pričakujem, da bo opravljena brez pomanjkljivosti.	☐	☐	☐	☐	☐
Opozoriti moram na napake prijatelja/ice/svojega partnerja/ice, ker se bo le tako spremenil/a.	☐	☐	☐	☐	☐
Ni pomembno, če nekdo, ki mi je blizu, ne da vse od sebe.	☐	☐	☐	☐	☐
Od prijateljev ne pričakujem veliko.	☐	☐	☐	☐	☐
Če skupinski projekt ni uspešen, je to običajno posledica pomanjkanja navora ostalih članov.	☐	☐	☐	☐	☐

Q4

Pri naslednjih trditvah označi odgovore, ki veljajo zate glede na raven strinjanja.

	Močno se ne strinjam 1	Se ne strinjam 2	Niti se ne strinjam niti strinjam 3	Se strinjam 4	Močno se strinjam 5
Težko izpolnim pričakovanja drugih do mene.	☐	☐	☐	☐	☐
Družba od mene pričakuje, da bom uspel/a v vsem, kar počnem.	☐	☐	☐	☐	☐
Tisti okoli mene redko sprejemajo, da lahko delam tudi napake.	☐	☐	☐	☐	☐
Bolje kot delam, bolje se od mene pričakuje.	☐	☐	☐	☐	☐
Družba me ne bo obsojala, tudi če ne blestim v vsem.	☐	☐	☐	☐	☐
Čutim, da me mediji usmerjajo k težnji po perfekciji.	☐	☐	☐	☐	☐

Q5

Zatem ko odpišeš izpit, kako dolgo te v mislih preganja izpit in tvoji odgovori nanj?

- ☐ Kratek čas po izpitu.
- ☐ Dokler ne dobim ocene.
- ☐ Tudi potem ko že dobim oceno.
- ☐ Ko odpišem, izpit hitro odmislim.

Q6

Kolikšna je najpogostejše tvoja utrujenost, ko študiraš za izpit ali ko se učiš neko interesno dejavnost? Označi vrednost, ki se giblje od 0 - nikakršna do 100 - zelo velika.



Q7

Ali je tvoja prehrana v neravnovesju, kadar se trudiš za doseganje določenega cilja ali ciljev?

- ☐ Da
- ☐ Ne
- ☐ Včasih

Q8

Obiskuješ predmet, ki ti gre zelo dobro - pravzaprav bolje kot večini drugih študentov in študentk. Ko prejmeš oceno za svoj zadnji izpit, pa odkriješ, da ni tako dobra, kot si pričakoval/a. Kako bi se najverjetneje počutil/a?

- ☐ Besen/a nase, ker sem prejel/a manj kot 9 ali 10.
- ☐ Razočaran/a nase, ker nisem vzdrževal/a svojega skoraj popolnega povprečja.
- ☐ Rahlo razočaran/a, ker nisem ohranil/a povprečja, a se hitro pomirim.
- ☐ Zadovoljen/a, da sem se dovolj dobro odrezal/a.

Q9

Ali doživljaš tesnobo, če nisi skoraj popolno fizično urejen/a v družbi ljudi v javnosti?

	Močno se ne strinjam 1	2	3	4	Močno se strinjam 5
Označi glede na raven strinjanja.	☐	☐	☐	☐	☐

Q10

S katerimi spodnjimi trditvami se strinjaš?

	Močno se ne strinjam 1	Se ne strinjam 2	Niti se ne strinjam niti strinjam 3	Se strinjam 4	Močno se strinjam 5
Mediji so spodbujevalci perfekcionističnih teženj.	☐	☐	☐	☐	☐
Na razvoj perfekcionizma ima velik vpliv družinsko okolje.	☐	☐	☐	☐	☐
Ob epidemiji COVID-19 je perfekcionizem med mladimi v porastu.	☐	☐	☐	☐	☐

Q11

Ali si si zastavil/a visoke cilje, ki si jih želel/a doseči predvsem za druge ljudi, ne toliko zase?

	Močno se ne strinjam 1	Se ne strinjam 2	Niti se ne strinjam niti strinjam 3	Se strinjam 4	Močno se strinjam 5
Označi glede na raven strinjanja.	☐	☐	☐	☐	☐

Q12

Ali si si že kdaj zastavil/a visoke cilje, kjer so bile težnje po doseganju ciljev pospremljene z negativnimi posledicami na tvoje duševno zdravje?

- ☐ Sem
☐ Nisem
☐ Mogoče

Q13

Če si odgovorila s "Sem" ali "Mogoče", obkroži tiste posledice na duševno zdravje, ki so veljale ali veljajo v tvojem življenju. Možnih je več odgovorov. Če si odgovoril/a z "Nisem", klikni na naslednje vprašanje.

Možnih je več odgovorov

- ☐ Depresija
☐ Anksioznost oz. tesnoba
☐ Obsesivne misli
☐ Samomorilne misli
☐ Travma
☐ Strah pred neuspehom
☐ Motnje hranjenja
☐ Negativna samopodoba
☐ Prokrastinacija oz. odlašanje
☐ Večja utrujenost
☐ Motnje spanja
☐ Uživanje substanc
☐ Drugo:

Q14

Ali so te kdaj znanci/prijatelji/partner/družina označili za »perfekcionista«?

- ☐ Da
☐ Ne
☐ Drugo:

Q15

Kaj pa sam/a, si kdaj rekel/a, da si »perfekcionista/ka«?

- ☐ Sem
☐ Nisem
☐ Drugo:

Q16

Kako pomembno se ti zdi, da omenjamo perfekcionizem v kontekstu duševnega zdravja mladih?

Zelo
nepomembno

Nepomembno

Niti
nepomembno
niti
pomembno

Pomembno

Zelo
pomembno

Označi raven tvojega
mnenja.

☐☐☐☐☐

Zaključna stran

Zaključek

Hvala ker si sodeloval/a. :) Klikni "KONEC", da se shranijo podatki.