



PERFEKCI O NIZAM I NJEGOVE POSLJEDICE U ŠKOLSKOM OKRUŽENJU

**Dr. sc. Anita Lauri Korajlija
Odsjek za psihologiju
Filozofski fakultet Zagreb**

**Što je perfekcionizam?
Kako ga prepoznati?
Kako nastaje?
Koje su posljedice?
Što vi možete učiniti?**



PERFEKCI O NIZAM:

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

MITOVI:

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

PERFEKCI O NIZAM:

- veliki broj konceptualizacija i definicija perfekcionizma:
 - suvremene konceptualizacije perfekcionizam definiraju kao višedimenzionalan konstrukt:
 - adaptivne i neadaptivne aspekte
 - intra- i interpersonalne aspekte

Dvoprocetni model perfekcionizma

Slade i Owens (1998)

- **NEGATIVAN**
- **strah od neuspjeha**
- sram
- pesimizam
- kognitivna nefleksibilnost
- izbjegavanje problema
- netolerancija i nepovjerenje
- ruminacije vezane uz neuspjeh
- **POZITIVAN**
- **želja za uspjehom**
- ponos
- optimizam
- sram (-)
- aktivan pristup problemu
- savjesnost
- tolerancija na frustraciju

PERFEKCI NIZAM:

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



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



NEADAPTIVNI PERFEKcionista....

... postavlja nerealne ciljeve

... zabrinut je, usmjeren na pogreške



... postavlja nove nerealistične ciljeve

«Ako se više potrudim uspjeh ću»

... griješi, nesretan je, posramljen

PERFEKCI NIZAM U ŠKOLI:

✓ 1-2 u svakom razredu

✓ Niži razredi:

✓ nove igre i vještine; pisanje slova; čitanje na glas; igranje s drugom djecom, likovni

✓ Viši razredi

✓ "kampanjci"
✓ grupni rad

✓ Nadareni učenici: čak 88% perfekcionista

✓ Perfekcionizam najčešće neprepoznata, a jako utjecajna osobina nadarenih



KAKO GA PREPOZNATI:

- ✓ promatranjem njihovog ponašanja u razredu i razgovorom o navikama koje ih ometaju u sudjelovanju u radu i ispunjavanju zadataka



K

- nerealno visoka očekivanja od sebe
- standardi su nerealno visoki ili nepotrebno rigidni

- po
- bitn
- ne

- izrazito samokritični
- jako su osjetljivi na kritiku
- kritični su prema drugima
- strah od osramoćivanja, lako se posrame
- jak osjećaj nekompetentnosti i nisko samopoštovanje
- zabrinutost, briga
- snažna anksioznost/tjeskoba zbog pogreške
- pretjerane i katastrofične reakcije i na najmanji neuspjeh
- teško im je primiti pohvale čak i kad uspiju jer smatraju da je to moglo biti bolje
- nakon uspjeha nema osjećaja sreće i uzbuđenja – samo olakšanje
- žale se na glavobolje ili neke druge tjelesne smetnje tijekom izvršenja zadatka

Karakterist

✓ emoci

✓ vezane

✓ standar

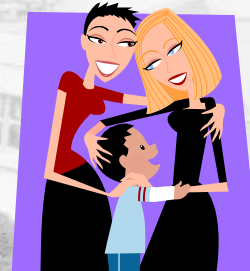
✓ odlaganje

✓ samo

- odgađanje ili teških zadatak
- odlažu s poč
- stalno započi

KAKO NASTAJE:

- ✓ Nasljedne karakteristike
- ✓ Roditeljski stil odgoja
 - ✓ Pohvala i kazna samo za savršenstvo
 - ✓ Modeliranje
 - ✓ Roditeljska ljubav uvjetovanja uspjehom



- ✓ Vanškolske aktivnosti
 - ✓ balet, gimnastika, glazbena škola



- ✓ Školski sustav

- ✓ Kultura u kojoj živimo

RAZVOJ PERFEKCIONIZMA:

- ✓ veći broj teorijskih pretpostavki koje opisuju način na koji se perfekcionizam razvija
 - ✓ nisu praćene sustavnim empirijskim provjerama
- ✓ osnovni čimbenik koji utječe na razvoj perfekcionizma je **stil roditeljskog odgoja**

RODITELJI

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

MODEL SOCIJALNIH OČEKIVANJA

Istraživanja:

✓ potvrdila ulogu autoritarnog stila odgoja i kontrolirajućih ponašanja roditelja (psihološka kontrola) u razvoju perfekcionizma djece

- ✓ djeca uče da roditelji imaju pravo na kontrolu samo ako budu sa
- ✓ kad dijete nije sposobno ispuniti roditeljska očekivanja, dolazi do razvoja kroničnog osjećaja bespomoćnosti i beznađa i dijete razvija kondicionalan osjećaj samopoštovanja
- ✓ *"Vrijedim samo ukoliko ispunim roditeljska očekivanja"*
- ✓ *Hipoteza:* problematična može biti i druga krajnost:
 - ✓ kada roditelji nemaju nikakva očekivanja i ne daju djetetu nikakve smjernice

MODEL SOCIJALNE REAKCIJE

Istraživanja:

- ✓ rijetka i većina provedena na kliničkim uzorcima osoba s poremećajima hranjenja
- ✓ osobe s poremećajima hranjenja koje imaju povijest spolnog ili tjelesnog zlostavljanja imaju izraženiji perfekcionizam od osoba bez takvog iskustva

- ✓ pretpostavlja da se radi o osobi koja su bila izložena zlostavljanju (tjelesno i psihičko) bez izražavanja ljutine i srama).
- ✓ perfekcionizam kao način suočavanja s takvim životnim okolnostima – i tada je to pokušaj izbjegavanja budućeg zlostavljanja i izloženosti ponižavanju
- ✓ *"Ukoliko sam savršen nitko me neće povrijediti"*

MODEL SOCIJALNOG UČENJA

- ✓ djeca imitiraju roditelje koji su perfekcionista
- ✓ socijalno učenje se javlja i kao razvojna tendencija djece da idealiziraju svoje roditelje i žele biti kao njihovi "savršeni" roditelji

Istraživanja:

- ✓ djeca perfekcionista imaju i roditelje perfekcionista
- ✓ moguća uloga nasljeđa?

MODEL IZRAŽENE ANKSIOZNOSTI

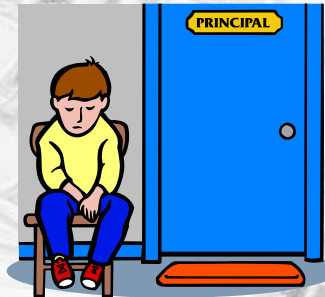
- ✓ nastao na osnovi istraživanja razvoja anksioznosti
- ✓ perfekcionistačke težnje i zabrinutost zbog pogrešaka - izloženost anksioznim roditeljima koji su usmjereni na pogreške i naglašavaju negativne posljedice pravljenja pogrešaka

Istraživanja:

- ✓ rijetka i donekle potvrđuju pretpostavke

POS LJEDICE PERFEKCI ONIZMA:

- ✓ Akademski neuspjeh
- ✓ Psihosomatske tegobe
 - ✓ Glavobolje, migrene, mučnine...
- ✓ Socijalna anksioznost
- ✓ Depresivnost
- ✓ Poremećaji hranjenja
- ✓ Opsesivno-kompulzivni poremećaj
- ✓ Suicidalnost



ŠTO KAŽU PERFEKCIONISTI

Neka normalna doza perfekcionizma ti pomaže u životu općenito.

- perfekcionizam **poželjan**
 - sebe opisuju kao „*normalne*“ perfekcionista
 - ali više se prepoznaju u opisu perfekcionistačkih briga i straha od pogrešaka i neuspjeha
 - perfekcionizam ima jasnu svrhu - **postizanje**
 - ne uočavaju **nikakvu povezanost** perfekcionizma i anksioznosti
- potreba za organizacijom i redom važna
 - pruža sigurnost i umirenje

Više se bojim neuspjeha. Da ne budem najgora.

Kad mi stvari nisu posložene, imam dojam da imam zbrku i u glavi i ne mogu se koncentrirati na učenje

ŠTO MOŽEMO UČINITI:

PERFEKCIONISTI GA SE TEŠKO ODRIČU

ŠTO ZADRŽATI:

- ✓ želje za uspjehom
- ✓ ulaganje truda
- ✓ visoke standarde

ALI

- ✓ trebaju to činiti na realističniji i produktiviji način a ne na rigidan i kompulzivan



ŠTO MOŽEMO UČINITI:

DJECU TREBA NAUČITI:

- ✓ da je škola mjesto na kojem se uče vještine i znanja, a ne mjesto na kojem se one samo demonstriraju
- ✓ pogreške su normalne, očekivane i ponekad nužne za proces učenja
- ✓ nema razloga da misle lošije o sebi ili se boje odbijanja ili kazne samo zato što su pogriješili



ŠTO MOŽEMO UČINITI?

RAD S NASTAVNICIMA

- ✓ razvijanje slike i kreativnosti, a ne strogog ocjenjivanja
- ✓ edukaciju o susretu s djecom
 - ✓ davati zadatke koji se ne ocjenjuju ili koji su kreativni (potičemo individualne odgovore, a ne nužno točne odgovore)
 - ✓ često je korisnije mjeriti osobni napredak, nego ih uspoređivati s vršnjacima ili nekim idealom savršenstva
 - ✓ hvaliti i nagraditi i trud, a ne samo uradak
 - ✓ paziti se pretjerane pohvale: da dijete ne bi pomislilo da je njegov uspjeh važniji od njega samog
 - ✓ u testovima označavati točne odgovore, a ne pogreške
- ✓ pogreške su normalne, očekivane i ponekad nužne za proces učenja

- ✓ učiti ih postavljati manje ciljeve i razbijanje zadatka u manje dijelove – treba ih učiti kako ti podijeliti na djelove koje mogu kontrolirati
- ✓ ponekad im je potrebno ograničiti vrijeme kako ne bi odlagali ili ograničiti koliko puta smiju nešto započeti
- ✓ poticati grupni rad
- ✓ naučiti da se neke stvari mogu obaviti na različite načine

ŠTO MOŽEMO UČINITI:

- ✓ razvijati atmosferu u kojoj je pravljenje pogrešaka normalan i očekivan dio procesa učenja
- ✓ svi griješe, pa čak i učitelji, roditelji
 - ✓ priznanje odraslih da i sami ponekad griješe
- ✓ učiti ih da je često nemoguće izvršiti zadatak bez da se učini pogreška
- ✓ učiti ih kako da pregledaju svoj uradak i uče iz vlastitih pogrešaka

ŠTO MOŽEMO UČINITI:

- ✓ protresti vjerovanje da su oni neuspješni i propalice ako pogriješe i učiti ih realnijim samoevaluacijama
- ✓ pomoći djeci da se osjećaju dobro kad daju najbolje od sebe, a ne kad su samo najbolji
- ✓ razgovarati s djecom i provjeriti njihovu samoevaluaciju
- ✓ naučiti ih kako da čestitaju drugima na njihovom uspjehu
- ✓ izbjegavati usporedbu među učenicima
- ✓ stvarati prilike za uspjeh kako bi im poboljšali samopoštovanje
- ✓ isticati dječje snage i potignuća (ali ne na glas nego osobne pohvale)
- ✓ hvaliti ih i za postignuća koja nemaju veze s uspjehom (za suradnju, nesebičnost, kad se nečeg sjete, za igranje s drugima)
- ✓ koristiti termine npr. *zavidan posao* radije nego savršeno ili izvrsno ili briljantno

ŠTO MOŽEMO UČINITI:

RODITELJE TREBA UČITI DA:

- ✓ pružaju bezuvjetnu ljubav i pažnju
- ✓ prisitak da budu savršeni je poguban za emocionalnu stabilnost i zdravlje djeteta - šalje poruku *"Nisi dovoljno dobar ovakav kakav jesi"*
- ✓ istaknuti da je u redu imati visoke standarde, ali da postoji razlika između savršenstva i izvrsnosti
- ✓ neka preispitaju svoju kompetitivnost i smanje naglasak na pobjedi
- ✓ neka ne uspoređuju djecu
- ✓ postavite djece realne ciljeve

ISTRAŽIVANJE NA VELIKOM UZORKU DJECE I ADOLESCENATA

SUDIONICI

- N=1370 (663-Ž)
- 254 iz SŠ (strukovne i gimnazije)
- Zagreb, Osijek, Karlovac

INSTRUMENTI

depresivnost - CDI (Childhood Depression Inventory)

anksiozna osjetljivost - ASI (Anxiety Sensitivity Index)

anksioznost kao osobina ličnost - STAIC-T (Trait Anxiety Inventory for Children)

samopoštovanje – Coopersmith upitnik samopoštovanja

- Prosjek ocjena na polugodištu
- Samoprocjene zadovoljstva sobom kao učenikom i roditeljskog zadovoljstva
- Procjena omiljenosti u razredu

PITALI SMO DJECU I MLADJE DA PROCJENE...

Koliko si zadovoljan sobom kao učenikom?

- a) zadovoljan sam, trebam samo tako nastaviti
- b) zadovoljan sam, no mogao bi biti bolji
- c) nezadovoljan sam, trebao bi se više potruditi
- d) nezadovoljan sam, ali nemam volje više se potruditi

Što misliš koliko su tobom kao učenikom zadovoljni tvoji roditelji?

- a) Jako su zadovoljni, stalno me hvale
- b) Zadovoljni su, no stalno govore da se trebam još potruditi
- c) Ne znam jesu li zadovoljni
- d) Nezadovoljni su, stalno me kritiziraju

Kako se osjećaš u svom razredu?

- a) izvrsno, imam dobro društvo u razredu
- b) imam malo prijatelja u razredu
- c) nemam baš prijatelja u razredu, ali imam izvan razreda (iz drugih razreda ili van škole)
- d) uopće nemam prijatelja, ali bi volio imati
- e) nemam prijatelja niti bi ih želio imati

Na liniji označi u kojoj se mjeri smatraš omiljenim ili neomiljenim u svom razredu od strane drugih učenika

Ja sam
neomiljen u razredu

Ja sam
oomiljen u razredu



ZADOVOLJSTVO OSOBNO I RODITELJSKO

- Oko 50% odličnih učenika odgovara:
"zadovoljan sam, no mogao bi biti bolji", odnosno "Zadovoljni su, no stalno govore da se trebam još potruditi"
- Samo 9% vrlo dobrih učenika odgovara
"zadovoljan sam, trebam samo tako nastaviti" odnosno "Jako su zadovoljni, stalno me hvale"

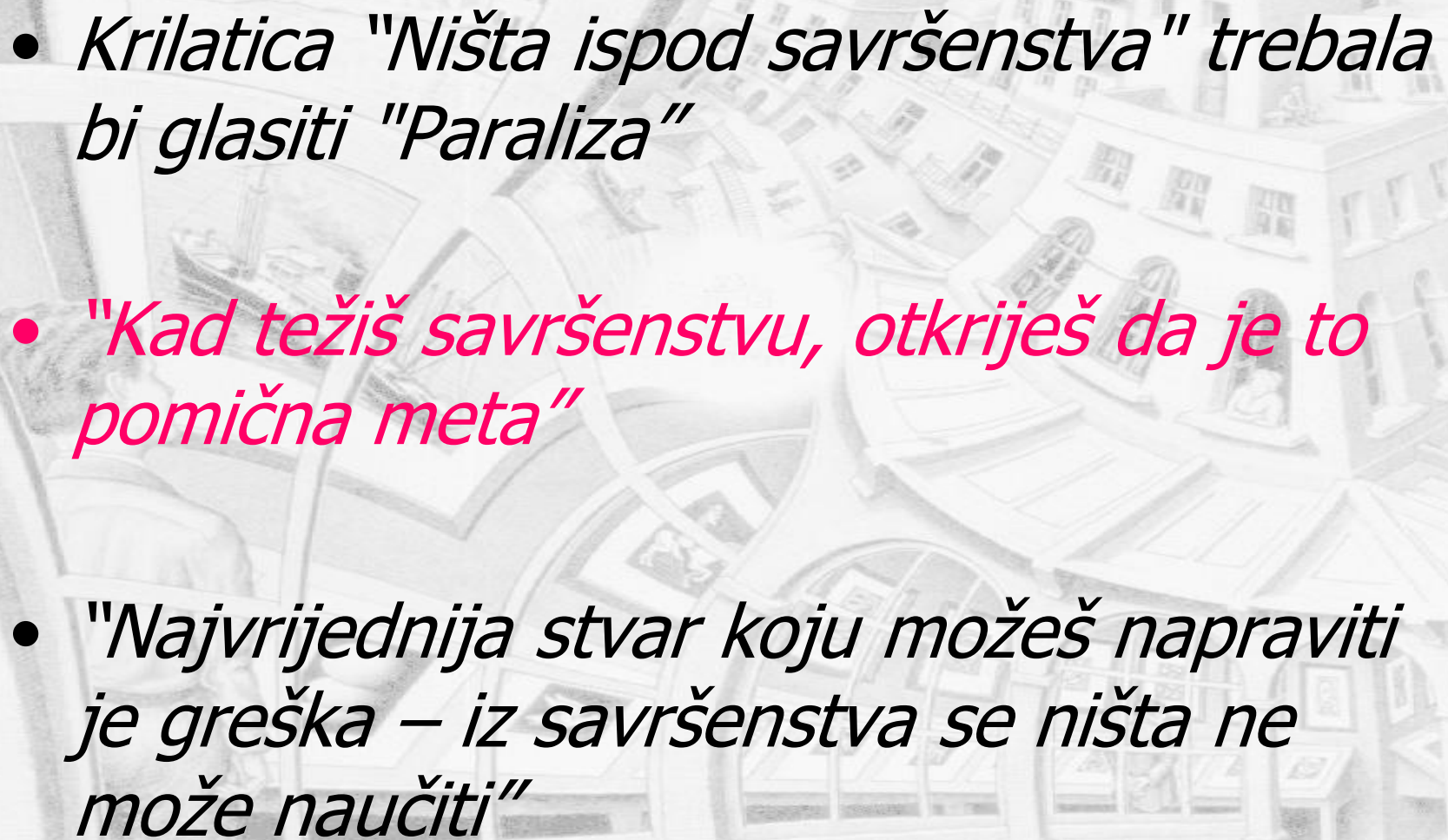
Treba svakako ispitati zadovoljstvo učenika i njihovih roditelja jer je ono prediktor psihičkih smetnji!

ZADOVOLJSTVO SOBOM I PSIHIČKE SMETNJE

Koliko si zadovoljan sobom kao učenikom?	samopoštovanje	anksioznost	depresivnost
zadovoljan sam, trebam samo tako nastaviti	20.8	30.4	6.1
zadovoljan sam, no mogao bi biti bolji	18.2	32.2	8.6
Nezadovoljan sam, trebao bih se više potruditi	15.0	35.1	12.5
Nezadovoljan sam ali se nemam volje više potruditi	13.1	37.0	14.7

ZADOVOLJSTVO SOBOM I PSIHIČKE SMETNJE

Koliko si zadovoljan sobom kao učenikom?	Suicidalna razmišljanja (%)
zadovoljan sam, trebam samo tako nastaviti	8.8
zadovoljan sam, no mogao bi biti bolji	17.2
Nezadovoljan sam, ttrebao bih se više potruditi	21.4
Nezadovoljan sam ali se nemam volje više potruditi	35.1

- 
- *Krilatica "Ništa ispod savršenstva" trebala bi glasiti "Paraliza"*
 - *"Kad težiš savršenstvu, otkriješ da je to pomična meta"*
 - *"Najvrijednija stvar koju možeš napraviti je greška – iz savršenstva se ništa ne može naučiti"*

HVALA NA PAŽNJI!

