

Pomoč učencem s težavami pri učenju

Perfekcionizem dijakov – kako ga razumeti in upoštevati

Gordana Rostohar, Gimnazija Brežice
gordana.rostohar@guest.arnes.si

● **Povzetek:** V članku je opisan perfekcionizem kot večrazsežnostni psihološki konstrukt, ki se lahko povezuje tako z negativnimi kot s pozitivnimi psihološkimi izidi, z ugodnimi in neugodnimi čustvenimi reakcijami dijakov. Osvetljena so nekatera nerazumna perfekcionistično naravnana prepričanja dijakov in perfekcionistične miselne sheme, ki vplivajo na njihovo doživljanje in ravnanje v šolskih okoliščinah in v njihovem življenju nasploh. Tudi zato ker v zadnjih letih predvsem v gimnazijah posvečamo veliko pozornosti vzgojno-izobraževalnemu delu z nadarjenimi oz. talentiranimi dijaki, je poznavanje in razumevanje perfekcionizma za šolske svetovalce in učitelje nujno, saj naj bi nadarjeni oz. talentirani dijaki bili zelo ranljivi za cel spekter perfekcionističnega vedenja in z njim povezanih rizičnih posledic za njihovo duševno zdravje.

Ključne besede: perfekcionizem, izvori perfekcionizma, nerazumna perfekcionistična prepričanja, perfekcionistične sheme

Students' perfectionism – how to understand it and take it into consideration

● **Abstract:** This article describes perfectionism as a multidimensional psychological construct, which can be related both to positive and negative

psychological results, with favorable and unfavorable emotional responses of students. We have highlighted some students' irrational perfectionist beliefs and perfectionist cognitive schemas, which have influenced their feelings and behavior in school and their life in general.

Due to the fact that in recent years we have paid a lot of attention, especially in upper secondary schools, to gifted and talented students, the teachers and school counsellors have to be familiar with the perfectionism. It is believed that this group of students is apt to the whole spectrum of perfectionist behavior which may present a risk to their mental health.

Key words: Perfectionism, roots of perfectionism, irrational perfectionist beliefs, perfectionist schemas

Uvod – opredelitev perfekcionizma

Šolski svetovalci imamo v svetovalni proces večkrat vključene dijake, pri katerih poleg drugih psiholoških značilnosti prepoznavamo tudi njihove perfekcionistične tendence in vedenja ali pa nas na to opozorijo njihovi učitelji in starši. Vprašamo se lahko, ali znamo dobro razlikovati med dijaki, ki si zastavljajo zelo visoke cilje in si prizadevajo izpolniti visoka merila odličnosti, a znajo sprejeti omejitve v konkretnih okoliščinah in se sprijazniti s tem, da jih ne zmorejo uresničiti, ter dijaki, katerih cilji in merila so nerealno visoki in jih zato ne morejo doseči, pa si kljub temu nepopustljivo prizadevajo, da bi jih. To jih lahko celo tako močno onesposobi, da ne dosežejo niti povprečnih rezultatov in se, soočeni z neuspehom ali z mnogo slabšimi rezultati, kot so jih pričakovali, doživljajo osebno povsem razvrednoteni in manjvredni.

Kako sploh opredeliti perfekcionizem?

Opredelitev perfekcionizma je veliko, perfekcionizem je raziskovalno pozornost psihologov pritegnil zlasti v zadnjih desetletjih prejšnjega stoletja. Iz tega obdobja imamo veliko opredelitev avtorjev, ki so izhajali sprva predvsem iz izkušenj kliničnega dela, kasneje pa tudi iz izsledkov raziskovalnih študij. Nekaj opredelitev bomo za boljše razumevanje tematike predstavili bolj podrobno.

Burns perfekcionizem opredeljuje kot kombinacijo mišljenja in vedenj, ki so v splošnem povezana z visokimi zahtevami in pričakovanji posameznika glede lastnega dela (Burns, 1980; Hamachek, 1978, oba po Schuler, 2002).

Za L. Silverman (n. d., po Schuler, 2008) je perfekcionizem abstraktni pojem; to je gonilna sila, notranje vodenje, želja »ustvariti smisel lastnega življenja in narediti vse najboljše, kot je mogoče«.

Na začetku so bile opredelitve perfekcionizma enorazsežnostne, kasneje pa so se razširile in je perfekcionizem v njih

opisan v večrazsežnostni perspektivi.

Hamachek (1978, po Schuler, 2002) je tako pisal o dveh tipih perfekcionizma - normalnem in nevrotičnem perfekcionizmu, ki skupaj tvorita kontinuum perfekcionističnega vedenja. Zdravi perfekcionisti so po njegovem prepričanju tisti, ki izhajajo iz realnega doživljanja zadovoljstva in veselja do dela, so vestni in upoštevajo omejitve konkretne okoliščine. Razu-

Nevrotični perfekcionisti ne zmorejo sprejeti omejitev in tudi niso sposobni doživeti zadovoljstva ob doseženem, ker menijo, da nikoli ne naredijo ničesar tako dobro, da bi bili sploh upravičeni do zadovoljstva. Njihovo vodilo ni težnja k odličnosti, temveč strah pred napakami.

mejo, da s prizadevanjem in trdom lahko dosežejo želeni cilj in se sprejemajo takšne, kot so. Nevrotični perfekcionisti pa, ravno nasprotno, ne zmorejo sprejeti omejitev in tudi niso sposobni doživeti zadovoljstva ob doseženem, ker menijo, da nikoli ne naredijo ničesar tako dobro, da bi bili sploh upravičeni do zadovoljstva. Njihovo vodilo ni težnja k odličnosti, temveč strah pred napakami.

Vsi avtorji se ne strinjajo s tem, da bi perfekcionizem lahko vrednotili tudi v pozitivnem smislu.

Pacht (1984, po Schuler, 2002) ga pojmuje le kot destruktivnega in ga razume kot prisilno in nepopustljivo prizadevanje za doseganje nemogočih ciljev. Pacht in Burns (n. d., oba po Schuler, 2002) menita, da perfekcionisti merijo svojo lastno vrednost skozi dovršenost in produktivnost, njihova težnja po perfektnosti pa je samouničujoča. Težnje perfekcionista izhajajo iz izkrivljenih prepričanj, posledica pa so različne oblike psihične neprilagojenosti.

Pacht (1984, po Schuler, 2002) povezuje perfekcionizem z depresivnostjo, z motnjami hranjenja, migrenami, miselnimi blokadami, s seksualnimi disfunkcijami, z obsesivno kompulzivnimi motnjami, s suicidalnostjo, s tipom A koronarne nagnjenosti in z neupravičenim strahom pred deformacijo telesa.

Otroci s prilagojenim perfekcionizmom imajo visoka osebna merila, a so manj zaskrbljeni zaradi zaznanih neustreznosti in napak, imajo manj medosebnih težav in so manj zaskrbljeni glede pričakovanj staršev.

Perfekcionizem se je v študijah izkazal povezan tudi z neuspešnostjo (Lind, 1992, po Schuler, 2002), akademskim zavlačevanjem (Ferrari, 1992, po Schuler, 2002) ter ovirami in napakami v karieri (Connolly, 1994, po Schuler, 2002).

V svetu zelo razširjeni in proučevani model perfekcionizma sta opredelila Flett in Hewitt (1990; 1991; po Hewitt in Flett, 2002) in sicer sta perfekcionizem opisala kot trirazsežnostni konstrukt, ki upošteva tako znotrajosebno kot medosebno raven. Prvo razsežnost predstavlja vase usmerjeni perfekcionizem, pri katerem posameznik sam sebi postavlja izjemno visoka merila in se strogo vrednoti preko njih; drugo razsežnost predstavlja na druge usmerjeni perfekcionizem, ko ima oseba zelo visoka pričakovanja do vedenja oseb, ki so njej pomembna. Tretjo razsežnost sta Flett in Hewitt poimenovala socialno zahtevani perfekcionizem in predstavlja prepričanja posameznika, da imajo drugi do njega nerealistično visoka merila, po katerih ga strogo vrednotijo, zato jih doživlja kot pritisk, da mora biti popoln (Campbell in Di Paula, 2002; Ernst in Cox, 2002; Hewitt in Flett, 1991; Flett, 2000; vse po Stroeber, Otto, Dalbert, 2009).

Perfekcionizem tudi sama razumem kot večrazsežnostni konstrukt, ki se lahko povezuje tako z negativnimi kot s pozitivnimi psihološkimi izidi, z ugodnim in z neugodnim čustvenim reagiranjem posameznika.

Pomembno se mi zdi, da bi v šolski svetovalni praksi znali razmejevati med dijaki, ki si prizadevajo doseči visoka merila odličnosti in jih tudi dosegajo, ter tistimi dijaki, katerih cilji so tako nerealno visoko zastavljeni, da jih kljub prizadevanjem ne zmorejo doseči, a vztrajajo pri njih, ko pa spoznajo, da jih ne bodo mogli uresničiti, se doživljajo osebno razvrednoteni in temu sledijo še drugi neugodni izidi in posledice. Slednji so namreč tisti, ki potrebujejo našo pozornost in svetovalno pomoč.

Med dijaki, ki si prizadevajo doseči odličnost in tistimi, ki so neprilagojeni perfekcionisti, najbolje razlikujemo glede na njihovo doživljanje zaskrbljenosti.

DiPrima, Ashby, Gnilka in Noble (2011; na podlagi študij Dixon, Lapsley in Hanchon, 2004; Gilman in Ashby, 2003; Gilman, Ashby, Sverko, Florell in Varjas, 2005; LoCicero in Ashby, 2000; Nounopoulos, Gilman in Ashby, 2006; Parker, 1997; Parker in Adkins, 1995; Parker in Stumpf, 1995) omenjajo, da imajo otroci s prilagojenim perfekcionizmom visoka osebna merila, a so manj zaskrbljeni zaradi zaznanih neustreznosti in napak, imajo manj medosebnih težav in so manj zaskrbljeni glede pričakovanj staršev, otroci, ki pa so identificirani kot neprilagojeni perfekcionisti, imajo enako visoka osebna merila, poročajo pa o večji zaskrbljenosti glede napak, medosebnih težavah in zaskrbljenosti glede pričakovanj staršev.

Izvori perfekcionizma

Vprašamo se lahko, od kod izvira perfekcionizem. Zakaj se pri enem mladostniku oblikujejo perfekcionistične težnje in razvijejo perfekcionistična vedenja, pri drugem pa ne?

Dabrowski (1972, po Schuler, 2008), Kerr (1991, po Silverman, 1993) in Silverman (1993) trdijo, da je pri posamezniku perfekcionizem prirojen in tako pritisk visokih standardov izhaja iz otroka samega.

Frost, Lahart in Rosenblate (1991, po Shafran in Mansell, 2001) navajajo, da perfekcionizem otrok korenini v interakcijah s starši, ki so perfekcionistični in zahtevni. Tudi Rowell, (1986, po Schuler, 2008) govori o perfekcionističnih starših; Ablard in Parker (1997) pa o starših, ki jih bolj kot učenje zanima dejansko izvajanje nalog.

Elkind (1981, po Schuler, 2008) med razloge za nezdravi perfekcionizem prišteva tudi zgodnji akademski trening.

Veliko raziskovalne pozornosti je bilo posvečene proučevanju vpliva določenega vzgojnega sloga staršev na razvoj perfekcionizma pri otrocih in podrobnemu raziskovanju interakcij staršev z otroki. Starši, ki so avtoritarni in pogojno sprejemajo svoje otroke, naj bi najbolj prispevali k razvoju perfekcionističnega vedenja svojih otrok.

S perfekcionističnim razmišljanjem naj bi bili povezani štirje tipi izkušenj: odprto kritični in zahtevni starši; nakazana kritičnost skozi visoka pričakovanja, odsotnost meril ali nekonsistentno odobravanje staršev; perfekcionistični starši, ki modelirajo perfekcionistič-

no držo in vedenje (Barrow in Moore, 1983, po Clark in Coker, 2009).

Nikakor ne bi smeli prezreti vpliva širšega socialnega okolja na oblikovanje perfekcionističnih tendenc, kot so npr. nerealistični modeli v množični kulturi in poudarek na dosežkih v izobraževalnem sistemu (po Kawamura, Frost, Harmatz, 2002). Barrow in Moore (1983, po Schuler, 2002) govorita o vztrajnih medijskih sporočilih o tem, da je treba biti vedno in povsod odličen in popoln, ter pritisku učiteljev in vrstnikov, da morajo biti najboljši. Ravno to je tisto, čemur bi tudi v slovenskih šolah zagotovo morali nameniti več pozornosti.

V zadnjih letih, ko se poglobljeno ukvarjam z nadarjenimi dijaki, v strokovni literaturi pogosto zasledim, da se perfekcionizem kot implicitni silogizem navaja v razpravah o socialnem in emocionalnem razvoju nadarjenih dijakov, in sicer naj bi bili zaradi visokih zahtev do sebe zelo ranljivi za cel spekter perfekcionističnega vedenja in z njim povezanih rizičnih posledic za njihovo duševno zdravje.

Nekateri avtorji poudarjajo oba pola kontinuuma perfekcionizma pri nadarjenih otrocih in mladostnikih. Schuler (2002) tako opozarja, da nadarjeni mladostniki dojemajo vpliv perfekcionizma tako spodbujajoče kot tudi zavirajoče za njihove odnose, šolsko delo in pogled v prihodnost.

Adderholdt-Elliot (1989) poudarja, da zavlačevanje z začetkom učenja, strah pred neuspehom, mišljenje »vse ali nič«, paralizirajoči perfekcionizem in deloholizem najbolj prispevajo k temu, da so perfekcionistični dijaki neuspešni.

Pri nadarjenih dijakih razvoj perfekcionističnih tendenc lahko pripišemo tudi dejstvu, da so bili kot učenci v osnovni šoli na vseh področjih zelo uspešni, ker je bil kurikulum zanje prelahak. Ker odlične ocene zanje niso bile izziv, so si kot cilj zastavili popolnost (doseči sto odstotkov na testu npr., imeti vse točke). Ker so bili ves čas uspešni, tudi niso razvili strategij za uspešno sprijemanje z neuspehi. Ob prehodu v srednjo šolo, ko so zahteve mnogo višje, še zlasti je to opazno v gimnazijah, kljub temu da več delajo in se bolj trudijo, pogosto ne zmorejo uresničiti želje po pridobivanju samo visokih ocen in doseganju izjemno visokih rezultatov, pa tudi konkurenca je mnogo večja. Tako ne zmorejo biti tako »popolni«, kot bi si želeli, kar si interpretirajo kot hud osebni poraz.

Nadarjeni učenci tudi ne funkcionirajo v tekmovalnih okoliščinah, če se ne vidijo kot potencialni zmagovalci (Rimm, 1995, po Davis in Rimm, 1998).

Perfekcionistične sheme dijakov

Ramirez Basco (2000) z izrazom perfekcionistične sheme opiše prepričanja posameznikov, da je nujno biti popoln in da je to dosegljivo. V bistvu gre za miselne sheme, ki podčrtujejo perfekcionizem.

Če izhajamo iz šolske svetovalne prakse, nas vsekakor zanimajo konkretna nerazumna perfekcionistična prepričanja dijakov, vključenih v svetovalni proces, zaradi katerih izkrivljeno zaznavajo določene šolske okoliščine ali jo napačno interpretirajo oziroma svoj položaj v njej ter posledično čustveno reagirajo in se vedejo na način, ki v danih okoliščinah ni koristen ali celo sam po sebi povzroča probleme.

Temelj posamezne perfekcionistične sheme je po razlagi Ramirez Baskove (2000) prepričanje, da je biti popoln ali dovršen dosegljivo in mogoče. V določenih okoliščinah to lahko velja, za večino vsakdanjih aktivnosti

V strokovni literaturi pogosto zasledim, da se perfekcionizem kot implicitni silogizem navaja v razpravah o socialnem in emocionalnem razvoju nadarjenih dijakov, in sicer naj bi bili zaradi visokih zahtev do sebe zelo ranljivi za cel spekter perfekcionističnega vedenja in z njim povezanih rizičnih posledic za njihovo duševno zdravje.

pa je to preveč ekstremno in posledično vodi v nerešljive notranje in zunanje konflikte in doživljanje stresa.

Zaradi perfekcionističnih prepričanj si posamezniki prizadevajo, da bi bili popolni, hkrati pa v svoji predstavi o sebi nikoli niso prepričani, da so dovolj dobri. Spodbujeni z negativnimi življenjskimi dogodki v glavnem doživljajo strah, žalost ali jezo (Ramirez Basco, 2000).

Kaj konkretno to pomeni? Da v šolah lahko vidimo dijake, ki takrat, ko menijo, da bi morali biti zelo uspešni ali npr. zmagati, pa jim to ne uspe, niso zadovoljni, so frustrirani, jezni, jezni nase, lahko doživljajo samoprezir in manjvrednost. Če menijo, da je zelo pomembno, da npr. ne naredijo nobene napake na testu, vlagajo izjemen napor na kognitivnem področju in s tem trošijo veliko psihične energije.

V nadaljevanju bo, v navednicah in poševnem tisku, nanizanih nekaj perfekcionističnih prepričanj oz. shem dijakov, ki jih v svetovalnem procesu lahko prepoznamo in svetovalne intervence usmerimo tako, da dijaki razmislijo o preteklih ravnanjih ali o tem, kako je mogoče ravnati v prihodnje. Vodimo jih v ozaveščanje in razumevanje njihovih čustvenih reakcij in jim tako približamo možnosti vplivanja na razmišljanje, čustvovanje in izbiro vedenj v prihodnje. Opisane perfekcionistične sheme so prirejene po Ramirez Basco (2000), obogatene z opisi konkretnih šolskih okoliščin iz avtoričine prakse.

»Moram biti popoln, sicer ...«

Tako vase kot navzven usmerjeni perfekcionisti so največkrat prepričani, da se bo zgodilo nekaj hudega, slabega, nesprejemljivega, če ne bodo popolni. Vase usmerjeni perfekcionistični dijaki se bojijo zavrnitve, usmerjeni navzven pa bolj, da bi bili ponižani ali da jih bi bilo sram (pred učitelji, vrstniki). Večina jih logično sicer razume, da se ne bo zgodilo nič slabega, če bodo naredili napako, pa se jim vendar zaradi te, največkrat prikrite bojazni, zdi bolje, da napake ne naredijo.

Prepričani so, da vedno obstaja »popoln način«, kako nekaj opraviti. Za socialno »predpisane« perfekcioniste je merilo, po katerem se ravnajo, način, kakršnega od njih po njihovem mnenju pričakuje oseba, ki je pomembna zanje. Če ta oseba (starši, učitelj, mentor) ne pove povsem natančno, kaj v resnici pričakuje od njih, je lahko njihova stiska zelo velika. Navzven usmerjeni perfekcionisti sami postavljajo merila, takšna, kot menijo, da je prav.

Tisti, ki ravnajo po perfekcionistični shemi »Moram biti popoln, sicer ...«, ker so prepričani, da drugi od njih pričakujejo natančno določeno vedenje, pričakujejo tudi, da bodo ti jezni, žalostni ali razočarani, če ne bo opravljeno tako. Jezo in druge neprijetne čustvene reakcije teh oseb doživljajo kot nesprejemljive, lahko celo kot kazen.

V šolski praksi večkrat srečujem perfekcionistične dijakke (morda bi bilo bolj ustrezno zapisati »dijakinje«, ker sem v svetovalni praksi imela več takšnih deklet kot fantov), ki vsako oceno, ki je slabša od odlične, povezujejo s hudim razočaranjem staršev, četudi je ti sploh ne pričakujejo.

»Da bi me drugi sprejeli, moram biti popoln.«

To je podobno prepričanju »Če ne bom popoln, me nihče ne bo maral«. Če posameznik s takšnim prepričanjem s strani drugih doživi odobravanje, se čuti sprejet, zelen, ljubljen. Odobravanje mu prinaša ugodno doživljanje, nestrinjanje drugih z nekim njihovim vedenjem npr. pa neugodno doživljanje.

V svetovalni praksi lahko v posameznih pogovorih z dijaki razberemo, da so res, predvsem na podlagi izku-

šenj iz odnosov s svojimi starši, pa tudi z učitelji, skleпали, da vsaka kritika pomeni odklanjanje in da jih tisti, ki jim izreka kritiko, ne mara. Tudi kadar je kritizirano njihovo vedenje, to razumejo kot zavrnitev njih kot osebnosti, bitja. Kadar pa se dovršeno (popolno) vedejo in drugi to njihovo vedenje sprejmejo z odobravanjem, pogosteje menijo, da so jih sprejeli tudi kot osebe, da so jim drugi naklonjeni, kot pa, da so pohvalili samo njihovo vedenje. Sklepajo, da je sprejemanje in naklonjenost drugih odvisna od tega, kako se sami vedejo.

Logično je, da ljudje sprejemajo druge, če delajo dobre stvari, in jih ne marajo, če delajo slabe. Vendar za perfekcioniste, kot pravi Ramirez Basco (2000), to še ni dovolj. Prepričani so, da morajo biti popolni, da jih bodo drugi sprejeli in jim bodo naklonjeni.

Če naredijo napako, pričakujejo zavrnitev, če je ne doživijo, postanejo sumničavi in ne zaupajo ljudem, od katere so jo pričakovali.

»Če to opravi popolno, potem ...« - fantazijski izidi

Pod tem perfekcionističnim prepričanjem je skrita fantazija, da se bo zgodilo nekaj resnično dobrega, če bo posameznik nekaj dovršeno opravil; »me bodo končno cenili«, »bom lahko nehala skrbeti«, »bom dobil, kar si že dolgo želim«, »se bom končno lahko sprostita«.

Prepričanje sloni na domnevi, da bo sledila neka nagrada, če bo perfektnost opažena. Pojavi pa se problem v določitvi, koliko popolnosti je potrebne za nagrado - lahko je to določeno z nekimi pravili, npr. z zelo natančnimi merili ocenjevanja pri določenem predmetu, vedno pa to ni mogoče.

Tudi nagrade, ki jih tako naravnani perfekcionistični dijaki pričakujejo od drugih, niso vedno mogoče.

Navajam kot primer dijaka, ki si zelo želi, da bi ga cenil njegov učitelj matematike. Njegovo prepričanje je: »Če bom popoln, me bo učitelj matematike res cenil.« Če bi ga vprašali, kaj to pomeni zanj, nam bi lahko odgovoril »Ne bo me več gledal le kot dijaka, pohvalil bo moje vedenje, pohvalil me bo pred vsem razredom ...« V resnici pa tega kljub »popolnemu« vedenju ne bi dočkal, ker ta učitelj tudi sicer nikoli nikogar ne pohvali. To, da dijak ne bo dobil tistega, kar si želi, torej ne bo imelo zveze s tem, kakšen je in kako se vede, temveč z učiteljevim ravnanjem nasploh.

Drugi problem pa je v tem, da tudi če pride do sprejemanja, perfekcionistični dijaki včasih ne vidijo tega ali pa ne zaupajo temu. V svetovalni praksi sem imela primer, ko je razredničarka, ki je bila za dijakinjo zelo pomembna oseba, to brezpogojno sprejemala in tudi komunicirala z njo na način, ki je odražal, da ji zaupa in spoštuje njeno mišljenje, četudi je bilo različno od njenega. Dijakinja pa se vseeno ni čutila sprejeta oz. se je ves čas bala njene zavrnitve, če ne bi vse naredila po-

polno, ker so bile takšne njene izkušnje z razredničar-ko iz osnovne šole.

»Če bom naredil napako, potem ...« - strah pred neugodnimi posledicami

Takšno prepričanje je zrcalno prepričanju »Če bom popoln, bom nagrajen«. Posameznik je prepričan, da bo napaka, če jo bo storil, privedla do katastrofe velikih razsežnosti. Bolj kot razmišlja o tem, bolj ga je strah. Prepričanje je pogostejše pri vase usmerjenih perfekcionističnih dijakih. Seveda se »katastrofiranje« najpogosteje izkaže za nerealno.

Včasih v strahu, da bi lahko naredili napako, posamezniki sploh ne poskusijo z nekim preizkusom, učenjem večine, tekmovanjem. Kot takšne lahko prepoznamo dijake, ki se ne želijo udeleževati različnih tekmovanj, čeprav njihovi učitelji presojujejo, da bi lahko bili zelo uspešni.

»Če naredim napako, potem sem res popolna zguba.«

Nekateri dijaki se počutijo popolnoma neuspešni že, če naredijo manjšo napako. Primer razočaranega dijaka po tekmi v šolski košarkaški ligi, ki so jo izgubili z veliko razliko v točkah in je za poraz obtoževal samo sebe: »Ne morem verjeti, da sem zgrešil koš. Popolnoma sem zatajil. Ne bi sploh smel v ekipo. Zdaj vsi vedo, da sem popolna zguba.« Ali razmišljanje dijaka, ki je matematiko pisal negativno: »Moral bi nalogo reševati tako, kot sem jo sprva mislil. Idiot sem.«

Napake, kot razlaga Ramirez Basko (2000), zanje niso samo napake, ki jih v življenju nujno delajo, temveč so zanje dokaz, da imajo neko pomanjkljivost, kar pa je nekaj nedopustnega. Pomanjkljivost želijo prikriti, ker če jo vidijo tudi drugi, se čutijo kot zgube, sram jih je, doživljajo se ponižani.

Kot v drugih primerih, tudi pri tem ne gre za to, kaj se je zgodilo v resnici, temveč za to, kakšen pomen in vrednost posamezniki pripisujejo temu. Če niso popolni, lahko doživljajo sram, sramujejo se, ker odstopajo od predstave, za katero bi želeli, da jo imajo drugi o njih (opredelitev sramu po Milivojeviču, 2008) ali se celo prezirajo oz. doživljajo samoprezir, doživljajo se inferiorne ali ničvredne. Samoprezir nastane z introjekcijo realnega ali namišljenega prezira pomembnih oseb v otroštvu (opredelitev samoprezira po Milivojeviču, 2008).

Perfekcionisti nerazumno veliko energije vlagajo v to, da ne bi naredili nobene napake, čeprav je neizogibno, da se bodo pojavile. Pretežko je, da bi bili vedno popolni, to zahteva veliko njihovega časa, energije in čustvovanja. Skozi proces tako postajajo utrujeni, a kljub temu vztrajajo v svojih perfekcionističnih prizadevanjih. »Nisem dovolj dober, moram se še bolj potruditi« postaja njihov moto in nadaljujejo. Ko pa doživijo neuspeh, naredijo napako in se počutijo kot zgube, se nji-

hov moto spremeni v »Nikoli ne bom dovolj dober«. Takrat pa začnejo doživljati brezup in depresijo (Ramirez Basco, 2000).

Kako naj poteka svetovanje perfekcionističnim dijakom?

V svetovanju vodimo perfekcionistične dijake v uvid, da je nemogoče biti popoln v vsem in da je velika razlika med nekaj narediti najbolje, kot zmores, in »popolno izvedbo«. Sami naj bi se naučili ločevati med razumnimi težnjami po odličnosti in prisilnim perfekcionizmom. To je zlasti pomembno pri vase usmerjenih perfekcionistih. Koristi jim pomoč pri preoblikovanju nerealnih zahtev do sebe.

Včasih se tudi pozitivno naravnani perfekcionistični dijaki ne znajdejo, ker se doživljajo preplavljene s cilji, ki jih želijo doseči, in potrebujejo naše usmerjanje v to, da premislijo o stvareh in določijo prioritete med njimi. Usmerjamo jih v učenje dobrega načrtovanja in organiziranja časa.

Pri nevrotično perfekcionističnih dijakih je koristno razvijanje strategij, s katerimi bodo bolje obvladovali stresne okoliščine in se bodo znali soočiti z bojznijo pred napakami. Naučiti se morajo pretehtati alternativne možnosti, če izbrana pot ne vodi k cilju, dovoliti si morajo narediti napake (po Davis in Rimm, 1998).

Vsem, ki izražajo strah pred napakami, koristi spodbujanje k napredku in ne nagrajevanje dosežkov kot takih.

Zelo je pomembno, da k sodelovanju v svetovalnem odnosu pritegnemo tudi starše perfekcionističnih dijakov, še zlasti če ugotovimo, da so tudi starši perfekcionistično naravnani in svoje razmišljanje, čustvovanje in vedenje modelirajo otrokom.

V primerih, ko ugotavljamo, da je dijak razvil socialno zahtevani perfekcionizem, zelo koristi soočanje z dejanskimi pričakovanji in zahtevami staršev (ali drugih njemu pomembnih oseb) v skupnih svetovalnih pogovorih. V svetovalni proces poskušamo pritegniti vsaj tistega od staršev, ki ima po dijakovem mnenju nanj pomembnejši vpliv. Včasih svojih zahtev starši ne vidijo kot nerealne, v perspektivi njihovega otroka pa so tako doživete, zato se je treba pogovarjati res odkrito. V svetovalnem procesu lahko skupaj določimo cilje in jim pomagamo tudi pri tem, da do njih vzpostavijo potrebno distanco.

Sklep

V šoli moramo zagotoviti, da so dijaki soočeni z njim primernimi učnimi izzivi. Zlasti za akademsko nadar-

jene dijake velja, da učni cilji ne smejo biti zastavljeni prenizko, saj jih tako lahko »zamika« strmenje k popolnosti. K temu lahko najbolj prispevamo z individualizacijo in diferenciacijo nalog, kot koristno se v praksi pri akademsko nadarjenih dijakih izkaže tudi zgoščevanje kurikula, v izjemnih primerih pa tudi akceleracije.

Samo visoko zastavljeni cilji vodijo v poglobljanje znanja in visoka merila v urjenje veščin do mojstrstva, zato perfekcionizma šolski svetovalci ne smemo napačno pojmovati le kot nezdravo vedenje. Težnje dijakov po odličnosti vsekakor zaslužijo tako naše razumevanje kot podporo.

Zato da bomo dijakom (pa tudi njihovim staršem in učiteljem), ki jih perfekcionizem ovira v njihovem učenju, osebnem in socialnem funkcioniranju, znali kakovostno svetovati in bomo lahko res vplivali na spreminjanje nerazumnih perfekcionističnih prepričanj in

oblikovanje bolj prilagojenih strategij vedenja, se moramo strokovno izpopolniti.

Vsakega perfekcionističnega dijaka je nujno obravnavati v širšem kontekstu in izhajati iz širšega teoretičnega znanja, zato pri opisanih perfekcionističnih miselnih shemah niso navedene konkretne svetovalne intervence, ki so se avtorici v konkretni gimnazijski svetovalni praksi izkazale kot dobre. Te je namreč nujno prilagoditi konkretnemu kontekstu, v katerem svetovalno delujemo.

Avtorica pri svetovalnem delu s perfekcionističnimi dijaki uporablja kot orodje transakcijsko analizo, kot pomoč pri oblikovanju zelo uporabnih svetovalnih intervenc pa priporoča tudi tehnike nevrolingvističnega programiranja in šolske svetovalce spodbuja, da sami raziščejo, kaj jim lahko najbolj koristi glede na njihovo strokovno znanje in izkušnje.

Literatura

1. Ablard, K. E., Parker, W. D. (1997). Parents' achievement goals and perfectionism in their academically talented children. *New York: Journal of Youth and Adolescence*. Vol. 26, Iss. 6, pg. 651, 17 pgs. Dostopno na <http://proquest.umi.com.nukweb.nuk.uni-lj.si/pqdweb?index=72&si> dne 23. 12. 2009.
2. Adderholt-Elliott, M. (1989). *Perfectionism: What's so bad about being good?* Minneapolis: Free Spirit.
3. Bainbridge, C. (2007). *Social and Emotional Problems Affecting Gifted Children*. Dostopno na <http://giftedkids.about.com/od/socialemotionalissues/a/gtproblems.html>.
4. Davis, G. A., Rimm, S. B. (1998). *Education of the Gifted and talented*. MA: Alyn and Bacon.
5. DiPrima, A. J., Ashby, J. S., Gnilka, P. B., Noble, C. (2011). Family relationships and perfectionism in middle school students. *Psychology in Schools*, Vol. 48 (8), pg. 815, 13 pgs. Dostopno na [Wileyonlinelibrary.com/journal/pits](http://www.wileyonlinelibrary.com/journal/pits) dne 10. 10. 2012.
6. Clark, S., Coker, S. (2009). Perfectionism, self-criticism and maternal criticism: A study of mothers and their children. *Personality and Individual Differences*. September 2009, Volume 47, Issue 4, pgs. 321-325. Dostopno na <http://www.sciencedirect.com.nukweb.nuk.uni-lj.si/science> dne 22. 12. 2009.
7. Flett, G. L., Hewitt, P. L. (2002). Perfectionism and Maladjustment: An Overview of Theoretical, Definitional, and Treatment Issues; v *Perfectionism. Theory, Research and Treatment*. Washington, DC : American Psychological Association.
8. Kawamura K. Y., Frost, R. O., Harmatz, M. G. (2002). The relationship of perceived parenting styles to perfectionism. *Personality and Individual Differences*. January 2002, Vol. 32., Iss. 2, pgs. 317-327. Dostopno na <http://www.sciencedirect.com.nukweb.nuk.uni-lj.si/science> dne 21. 12. 2009.
9. Milivojević, Z. (2008). *Emocije. Razumevanje čustev v psihoterapiji*. Novi Sad: Psihopolis.
10. Ramirez Basco, M. (2000). *Never Good Enough. How to use perfectionism to your advantage without letting it ruin your life*. New York: Touchstone.
11. Shafran, R., Mansell, W. (2001). Perfectionism and psychopathology: a review of research and treatment. *Clinical Psychology Review*. Vol. 21, Iss. 6, August 2001; pgs. 879-906. Dostopno na <http://www.sciencedirect.com.nukweb.nuk.uni-lj.si/science> dne 21. 12. 2009.
12. Schuler, P. (2002). Perfectionism in gifted children and adolescents. V Neihart, M.; Reis, S., Robinson, N., Moon, S. (2002). *The social and emotional development of gifted children. What do we know?* (str. 71-76). Washington: The national Association for gifted children.
13. Schuler, P. (2008). Perfectionism: Burden or Blessing? 2008 Montana AGATE Spring Conference »Unleashing the Magic of Gifted Education. Dostopno na http://www.mtagate.org/conferences/previous_conferences.html dne 30. 9. 2012.
14. Silverman, L. (1993). *Theories od Perfectionism v Problems with Organization, Procrastination and Perfectionism in Gifted Children*; powerpoint presentation. Dostopno na http://www.powershow.com/view/35f42-MjM4Z/Problems_with_Organization_Procrastination_and_Perfectionism_in_Gifted_Children_powerpoint_ppt_presentation.
15. Stroeber, J., Otto, K., Dalbert, C. (2009). Perfectionism and the Big Five: Conscientiousness predicts longitudinal increases in self-oriented perfectionism. *Personality and Individual Differences*. Vol. 47, Iss 4, September 2009, pgs. 363-368. Dostopno na <http://www.sciencedirect.com.nukweb.nuk.uni-lj.si/science> dne 22. 12. 2009.