

Gimnazija Vič

KDAJ PERFEKCIONIZEM POSTANE OVIRA?



Avtorici: Manca Kermelj Kuzman in Ula Prelaz
Mentorica: Majda Šajn Stjepić

Ljubljana, 2024

ZAHVALE

Zahvaljujema se mentorici, da naju je usmerjala in spodbujala pri raziskovanju.

Zahvaljujema se prof. Mirjam Šemrov za lektorski pregled naloge.

Zahvaljujema se prof. Mateji Legan Crnoja za lektorski pregled povzetka v angleščini.

Zahvaljujema se Marku Podlinšku za pomoč in podporo pri zaključevanju naloge.

Zahvaljujema se Sari Pirnat za čudovito ilustracijo na naslovni strani, saj je z njo res zajela bistvo najine naloge.

Zahvaljujema se vsem, ki so z nama delili svoje zgodbe in nama odpirali vprašanja, ki so naju vodila pri iskanju odgovorov.

Zahvaljujema se vsem, ki so izpolnili vprašalnik in ga delili s prijatelji; vsem, ki so naju vzpodbujali, da sva nalogo zaključili, kljub temu da ni narejena tako popolno, kot bi si najin najbolj perfekcionistični del želel.

Predvsem pa se zahvaljujema staršem, da so naju vedno navduševali za raziskovanje in nama tako kazali lepoto znanja oz. življenja.

KAZALO

Povzetek.....	4
Abstract.....	5
1 Problem.....	6
2 Teoretični del.....	7
2.1 Kaj je perfekcionizem.....	7
2.2 Dimenzije perfekcionizma.....	7
2.3 Razvoj perfekcionizma.....	8
2.4 Perfekcionizem in vloga spola.....	8
2.5 Merjenje perfekcionizma.....	9
2.6 Osebnostne lastnosti perfekcionista.....	9
2.7 Perfekcionistična vedenja.....	9
2.7.1 Odlaganje.....	10
2.8 Testna anksioznost.....	10
2.9 Samopodoba in perfekcionizem.....	10
2.10 Miselna izkrivljanja.....	11
2.11 Duševne težave.....	11
2.12 Nadarjenost in perfekcionizem v šolskem kontekstu.....	12
3 Cilji in hipoteze.....	13
4 Metodologija.....	14
4.1 Vzorec.....	14
4.2 Pripomočki.....	15
4.3 Postopek.....	19
5 Rezultati.....	19
5.1 Povprečna izraženost dimenzij perfekcionizma.....	20
5.2 Perfekcionizem glede na spol.....	22
5.2 Prednosti perfekcionizma.....	23
5.3 Slabosti perfekcionizma.....	25
5.3.1 Miselna izkrivljanja.....	27
5.3.2 Perfekcionistična vedenja.....	29
5.3.3 Duševne težave.....	30
5.4 Kdaj perfekcionizem postane ovira?.....	31
6 Interpretacija.....	33
7 Sklep.....	36
8 Viri in literatura.....	38
9 Priloge.....	40

Povzetek

Perfekcionizem je tematika, o kateri se zadnje čase veliko govori, vendar sva jo zasledili predvsem v negativni luči. Ob zavedanju tako ovir kot tudi prednosti, ki jih perfekcionistična naravnost lahko prinese, sva si postavili ključno vprašanje, kdaj perfekcionizem postane ovira.

Raziskavo sva izvedli na vzorcu srednješolcev s pomočjo vprašalnika, ki sva ga delili preko socialnih omrežij. V celoti ga je rešilo 806 anketirancev. Tako veliko število odgovorov je omogočilo, da sva lahko dobili dokaj zanesljive rezultate.

Rezultati so pokazali, da je perfekcionizem pri ženskah izražen v večji meri kot pri moških. Poleg tega rezultati potrjujejo hipotezo, da je zmerno izražen perfekcionizem lahko koristen; če pa je njegova izraženost previsoka, nas to lahko ovira in nam preprečuje, da bi dosegli svoj polni potencial.

Z raziskavo želiva spodbuditi nadaljnje raziskave o perfekcionizmu, vendar predvsem v smeri iskanja strategij za spoprijemanje z ovirajočim perfekcionizmom.

KLJUČNE BESEDE: perfekcionizem, dimenzije perfekcionizma, miselna izkrivljanja, perfekcionistična vedenja, duševne težave

Abstract

Perfectionism is a topic that has been widely discussed in the past few years, mainly for its negative side. Being aware of the advantages and disadvantages a perfectionist mindset can bring, we have asked ourselves a key question: when does perfectionism become an obstacle?

Research has been done on a sample of high school students with the help of a questionnaire, which was shared on social media apps. The survey was completed by 806 young people, which enabled us to get quite reliable results.

The analysis shows that women tend to be more perfectionistic than men. Moreover, the results support the hypothesis that moderate perfectionism can be helpful, while high levels of it can hold us back from reaching our full potential.

With this research we want to encourage further research on perfectionism, especially when it comes to dealing with its harmful consequences.

KEY WORDS: perfectionism, dimensions of perfectionism, cognitive distortions, perfectionistic behavior, mental disorders

1 Problem

Pri sebi sva začeli opažati, da imava pri šolskem delu probleme z odlašanjem do zadnjega trenutka, s testno anksioznostjo, splošnim nezadovoljstvom nad svojim delom in še bi lahko naštevali. Vsemu temu pa je skupna želja po popolnosti. Najino osebnostno lastnost bi lahko opisali kot perfekcionizem. Želji po popolnosti pa je seveda dodan tudi pretiran strah pred neuspehom, ki se odraža v čustvenih, vedenjskih in telesnih spremembah. Hitro sva začeli takšne vzorce prepoznavati tudi pri drugih, vendar pa sva opazili nekaj bistvenih razlik. Nekateri si postavljajo visoke standarde, a jih ti motivirajo in jim pomagajo doseči zastavljene cilje, spet druge pa njihovi previsoki standardi ovirajo in jim povzročajo ogromno nelagodja. Seveda pa obstajajo tudi posamezniki, ki ne izražajo perfekcionističnih teženj. Opazili sva tudi, da se na enake informacije iz okolja (npr. na dobljeno oceno) odzovemo na zelo različne načine. Zakaj pride do teh razlik? Kako lahko enake informacije dojemamo tako različno? Zakaj nekoga perfekcionistične težnje motivirajo, drugega pa zavirajo?

V medijih sva zasledili kar nekaj prispevkov na temo perfekcionizma. Ob tem pa sva dobili občutek, da gre pri perfekcionizmu za močno negativno osebnostno lastnost, ki se ji je treba za vsako ceno izogniti, saj lahko takšna nagnjenja k popolnosti vodijo v izgorelost, deloholizem ali pa v najskrajnejših primerih celo do samomorilnih poskusov. Ampak ali res ni mogoče živeti s perfekcionizmom na zdrav način in si z njim pomagati? Ali nas perfekcionizem res samo ovira ali pa se preprosto ne zavedamo, kako nam lahko pomaga? Kje je tista meja, ko nas začne ovirati?

2 Teoretični del

2.1 Kaj je perfekcionizem

Perfekcionizem je osebnostna lastnost, za katero je značilno stremenje k popolnosti, ki pa skoraj nikoli ne more biti dosežena. Perfekcionizem vključuje posameznikove visoke standarde glede osebnih predstav, prizadevanj za brezhibno delovanje in nagnjenost k temu, da nepopolnost obravnavamo kot nesprejemljivo. Perfekcionisti so osebe z nedosegljivimi standardi in cilji, ki so pogosto neutemeljeni nefleksibilni. Ker si jih perfekcionisti prizadevajo doseči in svojo lastno vrednost pogosto merijo le na podlagi produktivnosti in dosežkov, jim, če je perfekcionizem izražen v preveliki meri, pogosto škoduje (Anthony in Swinson, 2009; Stoeber, 2018).

2.2 Dimenzije perfekcionizma

Različni avtorji so perfekcionizem v različnih časovnih obdobjih različno opisovali. Sprva so ga videli le kot negativno osebnostno lastnost, ki ima na posameznika negativen vpliv (Hollender, 1965, Patch, 1984, v Kranjec, 2017). Pomemben mejnik v pojmovanju perfekcionizma pa predstavljajo Hemackova dela, ki perfekcionizem obravnavajo v luči večdimenzionalnega konstrukta. V svojih delih loči med normalnimi in nevrotičnimi perfekcionisti. **Normalni perfekcionisti** so posamezniki, ki so zmožni postavitev visokih, a hkrati realnih ciljev in izbire, katerim področjem bodo posvetili več pozornosti in katerim manj. V splošnem so s svojim delom bolj zadovoljni in bolj fleksibilni pri lastnem ocenjevanju. **Nevrotični perfekcionisti** pa si postavljajo previsoke in nerealistične standarde. Ko jih ne uspejo doseči, se počutijo nezadovoljno in obupano (Kranjec, 2017; Stoeber, 2018).

Obstaja ogromno modelov različnih avtorjev, navedli bova le primere nekaterih. Frost (1990, v Kranjec 2017) je perfekcionizem razdelil v šest dimenzij. Štiri, ki so usmerjene na posameznika (osebni standardi, dvom v dejanja, zaskrbljenost zaradi napak in organiziranost), in dve, usmerjeni na vpliv pomembnih drugih (starševska kritika in pričakovanja staršev). Dimenzija **osebni standardi** predstavlja postavitev visokih standardov glede lastnega delovanja, predstave in samoocene, **dvom v dejanja**, stopnjo, do katere posameznik dvomi v lastne sposobnosti pri opravljanju naloge, **zaskrbljenost zaradi napak**, težnjo k negativnemu odzivanju na napake, pričakovanja neodobravanja s strani drugih in enačenje napak z neuspehom, **organiziranost**, posameznikovo urejenost in red, **starševska kritika** predstavlja strogost staršev, **pričakovanja staršev** pa starševsko postavitev visokih standardov (Kranjec, 2017; Stoeber, 2018).

Hewitt in Flett (1991, v Kranjec, 2017) sta perfekcionizem videla kot celoto, sestavljeno iz treh dimenzij: **nase usmerjeni perfekcionizem** (postavitev visokih lastnih standardov, strogo ocenjevanje lastnega vedenja, samokritičnost in samodokazovanje, razhajanje med realnim in idealnim jazom), **na druge usmerjeni perfekcionizem** (postavitev nerealnih standardov za

vedenje drugih in njihovo strogo ocenjevanje) in **družbeno predpisan perfekcionizem** (doseganje družbenih standardov in pričakovanj) (Kranjec, 2017; Stoeber, 2018).

Te dimenzije se med seboj povezujejo, zato bi lahko dimenzije osebni standardi, organiziranost, nase usmerjeni perfekcionizem in na druge usmerjeni perfekcionizem uvrstili med **prilagojene dimenzije**, ki posamezniku koristijo, dimenzije zaskrbljenost zaradi napak, dvom v dejanja, pričakovanja staršev, starševska kritika in družbeno predpisan perfekcionizem pa spadajo med **neprilagojene dimenzije** perfekcionizma, ki perfekcionista pogosto predstavljajo oviro (Kranjec, 2017, Stoeber, 2018).

2.3 Razvoj perfekcionizma

Pri razvoju perfekcionizma govorimo o prepletu razvojnih, vzgojnih in družbenih dejavnikov. Eden izmed teh je seveda genetika, torej je perfekcionizem do neke mere podedovan, a to še ne pomeni, da nanj nimamo nobenega vpliva. Poleg dednosti sta tudi nagrajevanje perfekcionističnih in kaznovanje oziroma grajanje neprfekcionističnih vedenj ena izmed vzrokov za oblikovanje perfekcionističnih teženj. Na razvoj perfekcionizma vpliva tudi zgledovanje po vzornikih s perfekcionističnimi težnjami, visoka pričakovanja staršev in različne informacije perfekcionistične narave, ki jih zasledimo na socialnih omrežjih ali v medijih. Med širše družbene dejavnike, ki pripomorejo k razvoju te osebnostne lastnosti, pa prištevamo interakcije z vrstniki in učitelji, kulturne vrednote ter norme, vpliv šole in podobno (Anthony in Swinson, 2009).

2.4 Perfekcionizem in vloga spola

Raziskave so pokazale, da so ženske veliko bolj nagnjene k perfekcionizmu kot moški (Elison in Partridge, 2012). Vendar naj bi kljub temu moški dosegali višje rezultate na dimenziji perfekcionizma, usmerjenega na druge (Musumeci, 2022).

Vzroke za to, da so ženske bolj perfekcionistično naravnane od moških, lahko pripišemo naslednjim dejavnikom. Na ženske je usmerjeno več družbenih pričakovanj, povezanih z njihovo kariero, izgledom in družino. Če ne dosega teh standardov, so v družbi pogosto kritizirane. Žensko telo je v medijih pogosto idealizirano in za žensko so postavljeni praktično nedosegljivi lepotni standardi. V družbi so še vedno prisotne tradicionalne spolne vloge, kjer mora ženska skrbeti za družino in biti vezana na moškega, ki je pogosto agresiven in neodvisen. Na ženski je tako pritisk, da ohrani mir in ignorira konflikte, da živi v vsaj navideznem "popolnem" odnosu. Ženske še vedno povprečno zaslužijo manj kot moški, kar lahko vodi v težnjo, da morajo delo za enako plačilo opraviti veliko bolje kot moški (Kadish, 2023).

2.5 Merjenje perfekcionizma

Za merjenje perfekcionizma se uporabljajo različne lestvice. Najpogosteje uporabljeni sta Lestvica perfekcionizma (MPS-H; *Multidimensional Perfectionism Scale*), ki sta jo zasnovala Hewitt in Flett, in Frostova lestvica perfekcionizma (MPS-F; *Frost Multidimensional Perfectionism Scale*). Te lestvice so namenjene odraslim, za otroke in mladostnike pa je najprimernejša Lestvica perfekcionizma (APS-R; *The Almost Perfect Scale*) (Kranjec, 2017).

2.6 Osebnostne lastnosti perfekcionista

Za perfekcioniste je značilno hitro spreminjanje razpoloženja. V nekem trenutku so lahko povsem evforični zaradi odlično opravljene naloge, trenutek pozneje pa preidejo v popolno razočaranje zaradi popolnoma nepomembnega (negativnega) komentarja. Pogosto podcenjujejo že osvojene cilje in precenjujejo tiste, ki jih še niso dosegli. Pogosto so preokupirani s preteklimi dogodki, na prvo mesto postavljajo delovne cilje, za katere so se pripravljali odpovedati socialnemu življenju, počitku ali celo lastnemu zdravju. Imajo težave pri vzpostavljanju medosebnih odnosov, saj lahko zaradi njihovih previsokih pričakovanj hitro pride do konflikta (Stoeber, 2016).

2.7 Perfekcionistična vedenja

Perfekcionisti pogosto verjamejo, da morajo v izogib neredu in pomanjkanju kontrole poseči po različnih oblikah perfekcionističnih vedenj. Delimo jih na oblike vedenja, ki vključujejo izogibanje situacijam, ki sprožijo željo po popolnosti, in vedenja, ki perfekcionističnim posameznikom pomagajo doseči njihove visoke standarde. Med slednje prištevamo **večkratno preverjanje**, da se prepričajo, da niso naredili nobene napake ter **pretirano organizacijo** in delanje seznamov opravil. Poleg tega imajo pogosto tudi **težave pri odločitvah** zaradi strahu pred tem, da bi se odločili napačno ter slabo presojo o tem, kdaj je primerno odnehati. Željni so odobravanja s strani drugih in pri njih iščejo potrditev lastnega dela. Pogosti težavi perfekcionista sta tudi **popravljanje** v njihovih očeh napačnega vedenja, četudi to ni potrebno ter **težave s prelaganjem opravil na druge**, v strahu, da slednji tega ne bi opravili dovolj dobro. Med oblike vedenja, namenjena izogibu situacijam, ki sprožijo težnje po popolnosti, pa štejemo **odlašanje** in **prehitro obupanje** zaradi strahu, da svojim nerealističnim standardom ne bi bili kos, saj popolnost skoraj nikoli ne more biti dosežena (Anthony in Swinson, 2009).

Kadar s tovrstnimi oblikami vedenji pretiravamo, imajo lahko ta ravno nasproten učinek od želenega. Namesto reda in nadzora nas obdajajo občutki kaosa in pomanjkanja nadzora, kar pa lahko pogosto celo podaljša čas, potreben za dokončanje nekega opravila (Anthony in Swinson, 2009).

2.7.1 Odlašanje

Pojav odlašanja bi lahko opredelili kot fenomen namernega in nepotrebnega zavlačevanja z nalogami ob sočasnem pojavu nelagodnih občutkov ali kot odlaganje dela oziroma aktivnosti, ki morajo biti izpolnjene. V šolskem kontekstu pa govorimo o t. i. odlašanju z akademskim delom, ki se nanaša na vedenje učenca, ki namerno in nepotrebno odlašča ali prelaga šolske obveznosti (Kranjec, 2016).

Akademsko odlašanje prinese vrsto negativnih učinkov. Posamezniki tako pogosto doživljajo občutke krivde, obžalovanja, obupa, so razdražljivi, kar posledično vodi v slabšo akademsko in delovno produktivnost, izgubo pomembnih priložnosti in napetosti pri medosebnih odnosih (Burka, 2008; Kranjec, 2016).

Mehanizmi, ki odlašanje vzdržujejo, so strah pred neuspehom, iracionalna prepričanja in negativna samopodoba. Strah pred neuspehom lahko sproži odlašanje, pojav iracionalnih prepričanj, ki so do posameznika preveč samokritična in vodijo v znižan občutek lastne vrednosti, pomembnega vidika posameznikove samopodobe (Kranjec, 2017).

Tako perfekcionizmu in odlašanju je skupen strah pred neuspehom, postavitve previsokih standardov in slaba samopodoba, zato igra perfekcionizem pomembno vlogo pri odlašanju. Neprilagojene dimenzije perfekcionizma se pozitivno povezujejo z akademskim odlašanjem, prilagojeni dimenziji perfekcionizma pa negativno (Kranjec, 2017).

2.8 Testna anksioznost

Pri testni anksioznosti gre za psihološko stanje, povezano z pomanjkljivo ali nezadostno pripravljenost na ocenjevanje znanja. Je še ena izmed lastnosti perfekcionistov, ki se pojavi v situacijah, ko so na preizkušnji posameznikove sposobnosti in obstaja možnost neuspeha. Pojavi se ob zaskrbljenosti zaradi morebitnih neuspehov na testih, gre pa za niz fenomenoloških, vedenjskih in fizioloških reakcij. Učenec zaradi testne anksioznosti postane negotov in zmeden, kar vodi v zmanjšano učinkovitost, to pa posledično okrepi zaznavanje situacije kot ogrožujoče (Gvozdić, 2017).

2.9 Samopodoba in perfekcionizem

Ferbežnar (2005) opisuje, da imajo učenci z močno izraženim perfekcionizmom nižjo samopodobo, sliko oziroma opis samih sebe, kot tisti z manjšo stopnjo izraženosti te osebnostne lastnosti. Ker pogosto svojo samopodobo in samozavest gradijo na podlagi svojih uspehov, ne prenesejo niti najmanjšega poraza. Svoje dosežke povežejo s svojo identiteto in napako dojemajo kot osebni poraz (Ferbežnar, 2005; Ferbežnar, 2008).

2.10 Miselna izkrivljanja

Poleg perfekcionističnih vedenj pa so velik del perfekcionistovega življenja tudi miselne napake oziroma kognitivne distorzije, ki se pogosto prepletajo med sabo. Ena izmed teh je »**črno-belo razmišljanje**«, znano tudi pod imenom »vse ali nič«, kar nakazuje, da perfekcionisti ne poznajo srednjih poti in vse, kar ni popolno, dojemajo kot katastrofalno in nesprejemljivo. Drugo na tem, precej obsežnem seznamu kognitivnih distorzij pa je t. i. »**miselno filtriranje**« oz. selektivno izločanje pozitivnih misli in osredotočanje na negativne. Pri perfekcionističnih posameznikih se pogosto pojavlja tudi »**branje misli**«, predpostavljaje, da imajo drugi o njih slabo mnenje. Poleg tega so tudi mojstri v »**napovedovanju prihodnosti**«, saj so pogosto prepričani, da je večja verjetnost, da se zgodi nekaj slabega, kot je v resnici. Nemalokrat se preveč osredotočajo na (nepomembne) malenkosti, pri čemer izgubijo pogled na širšo sliko, kar drugače imenujemo tudi »**tunelski vid**«. Dogodke, ki niso v celoti pozitivni, velikokrat »**katastrofizirajo**«, saj se bojijo, da izzivu ne bodo kos. Perfekcionisti so po večini zelo **nefleksibilni in rigidni**, saj zniževanje standardov vidijo kot znak obupanja in posledično svojih standardov niso pripravljeni spreminjati. Ker verjamejo, da imajo nad svojim življenjem več nadzora, kot ga v resnici imajo, občutijo **preveliko odgovornost za napake** ali situacije, ki se niso iztekle tako, kot so si želeli. Zaradi perfekcionističnih predstav o tem, kako bi stvari morale biti, postanejo jezni in nejevoljni, ko drugi teh »pravil« ne upoštevajo. Če pa jih prekršijo sami, jih spremljajo občutki krivde, žalosti in tesnobe. Za tak način razmišljanja so značilni, t. i. »**moral/a bi**« stavki. Poleg tega se perfekcionisti zelo pogosto **primerjajo tudi z drugimi**, »boljšimi« od sebe, kar v njih vzbuja neprijetne občutke in slabo samopodobo. Preveč jih skrbi, kaj si o njih mislijo drugi, zato potrebujejo **veliko odobravanja** iz zunanjega okolja (Anthony in Swinson, 2009).

2.11 Duševne težave

Zaradi tovrstnih vedenj in predvsem perfekcionističnih misli pa se osebe, nagnjene k perfekcionizmu, pogosto soočajo z različnimi oblikami negativnih čustev. Najpogosteje se med njimi pojavita jeza in strah, saj se konstantno bojijo, da bodo bodisi oni sami bodisi drugi storili napako, ki je v očeh perfekcionista katastrofalna in nepopravljiva. Če nekdo torej stori napako, lahko to takšne posameznike privede do občutkov jeze; če pa napako storijo sami, lahko to spremljajo celo občutki krivde, žalosti in tesnobe. Med perfekcionisti je zelo razširjena tudi **socialna anksioznost**, ki izhaja iz njihovega strahu pred javno osramotitvijo ali ponižanjem in zaskrbljenosti o tem, kako jih dojemajo drugi (Zalar, 2010). Poleg tovrstne tesnobe pa se tesnobno počutijo tudi, kadar ne uspejo doseči svojih visokih standardov, kar pa ponavadi spremljajo tudi občutki žalosti, krivde ali celo jeze. Med perfekcionisti so pogoste tudi **težave z obvladovanjem jeze** (Anthony in Swinson, 2009).

Kot posledica prej naštetih negativnih občutkov, povezanih s perfekcionizmom, pa se lahko razvijejo številne psihološke težave, kot so **depresija**, splošna **anksioznost** in zaskrbljenost zaradi strahu pred nedoseganjem zastavljenih ciljev. Pretirana organizacija in popravljanje nečesa, dokler to ni popolno, lahko vodi do razvoja **obsesivno-kompulzivnega vedenja**,

zaradi katerega imamo posledično tudi manj časa zase in svoje hobije. Pogosta posledica čustvenega distresa, ko njihova nerealna pričakovanja niso dosežena, so tudi težave z jezo in njenim nadzorovanjem. V nekaterih primerih pa lahko perfekcionistične misli in oblike vedenja vodijo celo do **motenj hranjenja**, kot sta anoreksija ter bulimija (Anthony in Swinson, 2009).

2.12 Nadarjenost in perfekcionizem v šolskem kontekstu

Nadarjenost bi lahko definirali kot nadpovprečen in zgodaj razvijajoč se dosežek v šestih mentalnih operacijah: spomin, asociacija, klasifikacija, razmišljanje, evaluacija in izvršilna funkcija (Ferbežnar, 2005).

Perfekcionizem je pogosto povezan z nadarjenostjo otrok. Nadarjeni posamezniki z osebnostnimi lastnosti perfekcionizma si večinoma postavljajo nedosegljive cilje, ki pa niso vedno vezani le na šolsko okolje, temveč tudi na druga, izvenšolska področja (Ferbežnar, 2005).

V šolskem okolju so prilagojene oblike perfekcionizma koristne, saj pripomorejo k šolski uspešnosti, nizki stopnji odlašanja z delom, visoki učni učinkovitosti in boljšim učnim dosežkom. Na drugi strani pa neprilagojene oblike perfekcionizma vodijo v strah pred neuspehom, v testno anksioznost, nizko učno učinkovitost, odlašanje in posledično v slabše učne dosežke (Ferbežnar, 2005; Rostohar, 2012).

3 Cilji in hipoteze

CILJ 1: Ali so kakšne razlike med spoloma pri izraženosti perfekcionizma?

CILJ 2: Katere so prednosti perfekcionizma?

CILJ 3: Katere so slabosti perfekcionizma?

CILJ 4: Kdaj perfekcionizem postane ovira?

HIPOTEZA 1: Perfekcionizem je bolj izražen pri ženskah kot pri moških.

HIPOTEZA 2: Perfekcionizem je lahko pomoč v življenju, saj so perfekcionistični posamezniki bolj motivirani, zanesljivi in organizirani.

HIPOTEZA 3: Perfekcionizem je lahko ovira, saj vodi v odlašanje, izogibanje situacijam in k stresu.

HIPOTEZA 4: Perfekcionizem je do določene mere koristen, ko je preveč izražen, pa ovira.

4 Metodologija

4.1 Vzorec

Ker sva tudi sami srednješolki, naju je zanimala predvsem najina vrstniška skupina. Zato sva se odločili, da bodo najina ciljna skupina srednješolci. Njihova starost se je torej gibala med 15 in 20 let. V celoti je vprašalnik rešilo 806 dijakov. Neustrezne oz. pomanjkljivo izpolnjene odgovore sva iz analize izključili, saj sva lahko le tako dobili čim bolj verodostojne in celostne rezultate.

Tabela 1: Starostna in spolna sestava udeležencev

		Spol:			
		moški	ženski	Ne želim odgovoriti.	Skupaj
Starost:	15	37	120	4	161
	16	46	152	2	200
	17	57	174	8	239
	18	39	81	7	127
	19	16	43	4	63
	20	4	10	2	16
	Skupaj	199	580	27	806

Od skupaj 806 dijakov so bili v veliki večini ženskega spola (72 %), nekaj jih je bilo moškega spola (25 %), ostali pa se glede spola niso želelo opredeliti (3 %). Največ anketirancev je bilo starih 17 let (30 %), najmanj pa 20 let (2 %). Njihova povprečna starost je 16,7 let.

4.2 Pripomočki

Da bi lahko dosegli najin zastavljeni cilj, sva sestavili vprašalnik. Sestavili sva ga iz treh glavnih delov. V prvem sva s pomočjo opisne ocenjevalne lestvice ugotavljali izraženost določenih dimenzij perfekcionizma pri posamezniku. Za vsako trditev sva postavili možne odgovore na lestvici od popolnoma se strinjam do nikakor se ne strinjam. Od skupaj šestih dimenzij od Frosta in treh od Hewitta in Fletta sva izbrali tiste dimenzije, ki so se nama zdele ključne za najino raziskovalno nalogo. Te dimenzije so: osebni standardi, dvom v dejanja, zaskrbljenost zaradi napak, organiziranost (vse štiri dimenzije znotraj dimenzije nase usmerjeni perfekcionizem), na druge usmerjeni perfekcionizem in družbeno predpisan perfekcionizem. Za vsako od navedenih dimenzij sva zastavili po dve vprašanji.

Tabela 2: Vprašanja glede na dimenzije

Nase usmerjeni perfekcionizem	
Osebni standardi	Dvom v dejanja
Postavljam si visoke standarde.	Pogosto imam občutek, da stvari ne delam prav.
Od sebe ogromno zahtevam tudi pri opravljanju vsakodnevnih opravil.	Imam dvome o stvareh, ki jih počnem.
Zaskrbljenost zaradi napak	Organiziranost
Težko sprejemem, da se motim.	Sem organizirana oseba.
Ne maram, da drugi kdaj kaj bolje opravijo od mene.	Pomembno mi je, da imam stvari urejene.
Na druge usmerjeni perfekcionizem	
Od svojih bližnjih pričakujem, da bodo dali vse od sebe.	Pogosto kritiziram druge, če ne dajo vse od sebe.
Družbeno predpisan perfekcionizem	
Drugi od mene veliko pričakujejo.	Mislím, da so drugi razočarani, če naredim kakšno napako.

V drugem delu sva s pomočjo zaprtega tipa vprašalnika poskušali razumeti, kako anketiranci delujejo v vsakdanjem življenju. Tudi tokrat sva postavili za vsako dimenzijo po dve vprašanji. Na izbiro so bili po največ trije odgovori: takšni, ki odražajo prednost, ovira ali pa nevtralno trditev. Zadnje vprašanje v tem sklopu se je navezovalo na testno anksioznost, ki pa je ne moreva pripisati le eni dimenziji perfekcionizma, zato bi lahko rekli, da je kategorija zase.

Tabela 3: Vprašanja iz vsakdanjega življenja glede na dimenzije

Št.	Začetek vprašanja	Prednost	Ovira	Nevtralno
Nase usmerjeni perfekcionizem				
Osebni standardi				
1.	Moji osebni standardi	me motivirajo, da se lotim stvari, ki se jih sicer ne bi.	me zavirajo, saj so previsoki.	niso ravno visoki.
2.	Trudim se dati vse od sebe	na področjih, ki mi veliko pomenijo.	na vseh področjih.	Nikjer se ne trudim.
Dvom v dejanja				
3.	Ko imam občutek, da stvari ne delam prav,	sem pri delu previdnejši.	z delom preveč zaostajam.	Zelo redko imam takšen občutek.
4.	Ko imam dvome o stvareh, ki jih počnem,	poskusim kaj novega.	nad delom obupujem.	Zelo redko imam takšne dvome.
Zaskrbljenost zaradi napak				
5.	Ko mi kaj ne uspe,	me neuspeh spodbudi, da poskusim kako drugače.	me neuspeh potre in nimam več volje do dela.	mi je za to dokaj vseeno.
6.	Ko kdo kaj naredi bolje od mene,	sem zanj vesel.	se počutim slabo/manjvredno.	mi je za to dokaj vseeno.
Organiziranost				
7.	Večinoma se vidim kot	organizirana oseba.	/	neorganizirana oseba.
8.	Večinoma se vidim kot	zanesljiva oseba.	/	nezanesljiva oseba.
X ¹	/	/	Preveč časa porabim s seznammi obveznosti in organizacijo.	Ne porabim preveč časa s seznammi obveznosti in organizacijo.

¹ Vprašanje je sicer postavljeno v tretjem delu, a se konkretno nanaša na dimenzijo organiziranost.

Na druge usmerjen perfekcionizem				
9.	Ko od bližnjih pričakujem, da dajo vse od sebe,	so mi hvaležni, da jih spodbujam.	se odnosi zapletejo, saj se to dogaja prepogosto.	Od njih običajno ne pričakujem ničesar.
10.	Ko popravljam druge,	so mi hvaležni, da sem jih opozoril/a.	se odnosi zapletejo, saj se to dogaja prepogosto.	Le redko jih popravljam.
Družbeno predpisan perfekcionizem				
11.	Pričakovanja drugih me	vzpodbujajo.	ovirajo, saj so previsoka.	Drugi od mene pričakujejo zelo malo.
12.	_____ me je strah, da sem druge razočaral/a.	/	Pogosto	Redko
Testna anksioznost				
13.	Stres pred testi	mi pomaga, da dam vse od sebe.	me omejuje.	Nisem v stresu.

V zaključnem, tretjem delu vprašalnika pa sva postavili tri sklope vprašanj, kjer sva preverjali, katere od možnih trditev veljajo za posameznika. Spraševali sva o morebitnih diagnosticiranih duševnih težavah (zanimale so naju depresija, anksioznost, socialna anksioznost, obsesivno kompulzivna motnja, motnje hranjenja in težave z obvladovanjem jeze), o morebitni prisotnosti vedenj, značilnih za perfekcioniste, ter o prisotnosti miselnih pasti.

Tabela 4: Vedenja perfekcionista s primeri

Pretiravanje	Pogosto pretiravam.
Preverjanje, pregledovanje	Pretirano preverjam svoje delo in iščem odobravanje.
Pretirana organizacija	Preveč časa porabim s seznamami obveznosti in organizacijo.
Težko odločanje	Težko sprejemam odločitve.
Kopičenje predmetov	Težko vržem stvari, ki jih ne potrebujem, stran.
Izogibanje	Pogosto se izogibam situacijam, pri katerih vem, da se ne bom mogel dobro odrezati.
Spreminjanje drugih	Pogosto želim spreminjati druge.
Odlaganje	Z delom pogosto odlašam.
Težave s prelaganjem opravil na druge	Večino skupinskega dela opravi sam.

Tabela 5: Miselna izkrivljanja s primeri

Črno-belo mišljenje	Pogosto razmišljam po principu vse ali nič. Ena napaka je, kot bi naredil vse narobe.
Miselno filtriranje	Večinoma se osredotočam na negativne misli.
Branje misli	Pogosto predpostavljam, da imajo drugi negativno mnenje o meni.
Napovedovanje prihodnosti	Ponavadi predvidevam, da se bodo zgodile slabe stvari.
Tunelski vid	Detajli so mi pomembnejši kot širša slika.
Iskanje odobravanja	Potrebujem veliko odobravanja s strani drugih.
Katastrofiziranje	Najmanjša napaka mi predstavlja katastrofo.
Pretirana rigidnost	Zniževanje osebnih standardov je znak obupa, nemoči.
Prevelika želja po nadzoru	Čutim, da sem odgovoren tudi za stvari, ki niso odvisne samo od mene.
"moral bi"	Pogosto si govorim "moral bi".
Težave z zaupanjem	Težko zaupam drugim, saj ne vem, če se bodo odrezali tako dobro, kot bi se jaz.
Primerjanje z drugimi	Pogosto se primerjam z drugimi.

4.3 Postopek

Vprašalnik sva izdelali v spletni obliki zaradi lažje obdelave podatkov, manjše porabe papirja za tiskanje in lažjega deljenja med prijatelji. Naredili sva si račun v 1KA anketi in vprašalnik delili preko socialnih omrežij. Prijatelje sva prosili, naj ga delijo naprej. Po slabih dveh tednih sva z anketo zaključili. Anketa je bila aktivna od 1. 2. 2024 do 13. 2. 2024.

Tabela 6: Kodiranje petstopenjske opisne ocenjevalne lestvice

Nikakor se ne strinjam	Ne strinjam se	Niti se ne strinjam niti se strinjam	Strinjam se	Popolnoma se strinjam
1	2	3	4	5

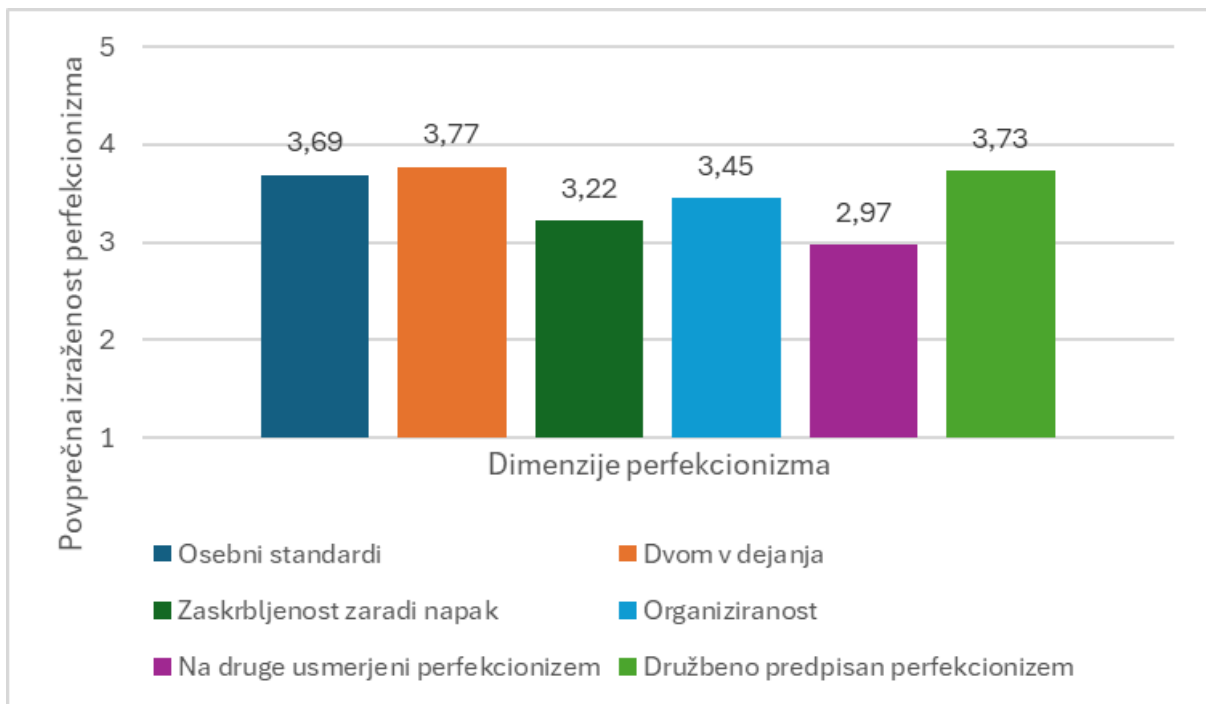
Izraženost perfekcionizma sva kodirali s pomočjo petstopenjske lestvice, kot kaže tabela. Podatke sva uvozili v Excel, jih tam uredili in narisali grafe. Za vsako spremenljivko (spol, morebitne ovire, prednosti, duševne težave, vedenja in miselne napake) sva izračunali povprečno izraženost perfekcionizma ali posameznih dimenzij. Pri testni anksioznosti, duševnih težavah, vedenjih in miselnih napakah sva izračunali povprečno izraženost vseh dimenzij perfekcionizma skupaj. Pri spolu in posameznih vprašanjih, kjer sva preverjali, ali je morebitni perfekcionizem prednost ali ovira, pa sva izračunali povprečno izraženost posameznih dimenzij, dimenzij, na katere so se vprašanja navezovala.

5 Rezultati

5.1 Povprečna izraženost dimenzij perfekcionizma

Tabela 7: Povprečna izraženost dimenzij perfekcionizma

Trditvev	Povprečna izraženost perfekcionizma
Osebni standardi	3,69
Postavljam si visoke standarde.	4,05
Od sebe ogromno zahtevam tudi pri opravljanju vsakodnevnih opravil.	3,32
Dvom v dejanja	3,77
Pogosto imam občutek, da stvari ne delam prav.	3,74
Imam dvome o stvareh, ki jih počnem.	3,80
Zaskrbljenost zaradi napak	3,22
Teško sprejemem, da se motim.	3,22
Ne maram, da drugi kdaj kaj bolje opravijo od mene.	3,21
Organiziranost	3,45
Sem organizirana oseba.	3,72
Pomembno mi je, da imam stvari urejene.	3,18
Na druge usmerjeni perfekcionizem	2,97
Od svojih bližnjih pričakujem, da bodo dali vse od sebe.	3,31
Pogosto kritiziram druge, če ne dajo vse od sebe.	2,63
Družbeno predpisan perfekcionizem	3,73
Drugi od mene veliko pričakujejo.	3,73
Mislím, da so drugi razočarani, če naredim kakšno napako.	3,73
Vse dimenzije skupaj	3,47



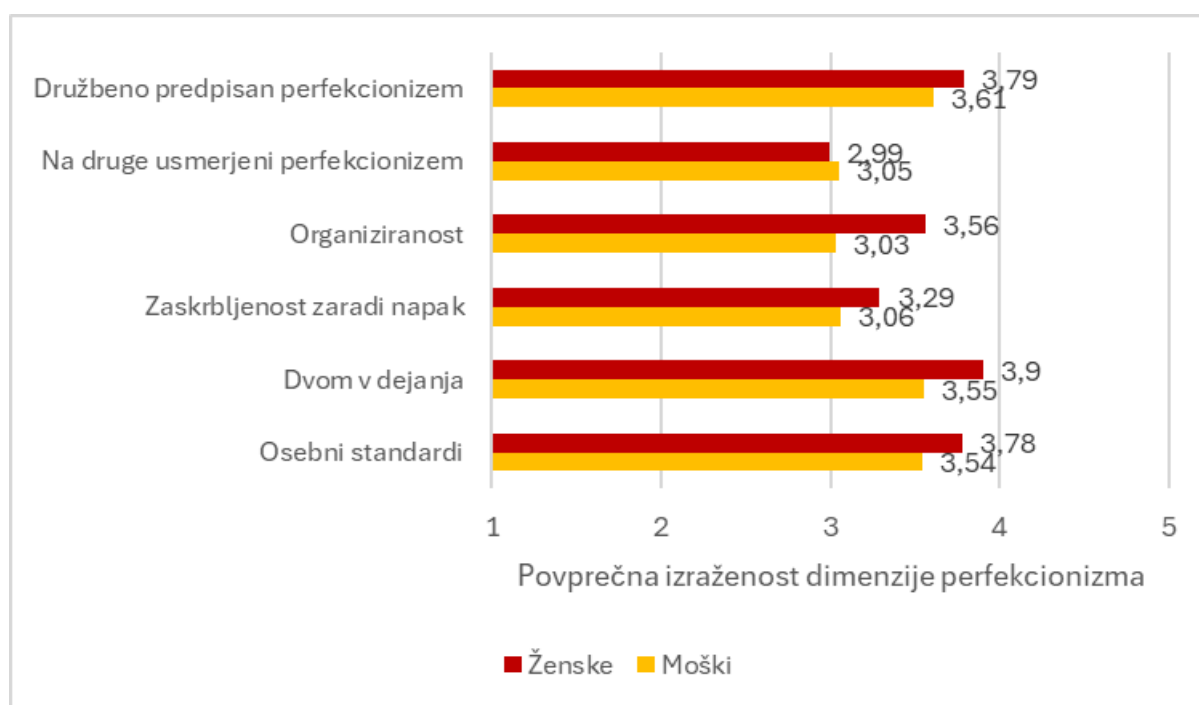
Graf 1: Povprečna izraženost posameznih dimenzij perfekcionizma

Najbolj je izražena dimenzija dvom v dejanja, sledita ji družbeno predpisan perfekcionizem in osebni standardi, nato sledita organiziranost ter zaskrbljenost zaradi napak, najmanj izražena pa je dimenzija na druge usmerjeni perfekcionizem.

5.2 Perfekcionizem glede na spol

Tabela 8: Dimenzije perfekcionizma glede na spol

Dimenzija	Povprečno izražen perfekcionizem	
	Moški	Ženske
Osebni standardi	3,54	3,78
Dvom v dejanja	3,55	3,90
Zaskrbljenost zaradi napak	3,06	3,29
Organiziranost	3,03	3,56
Na druge usmerjeni perfekcionizem	3,05	2,99
Družbeno predpisan perfekcionizem	3,61	3,79
Vse dimenzije skupaj	3,31	3,55



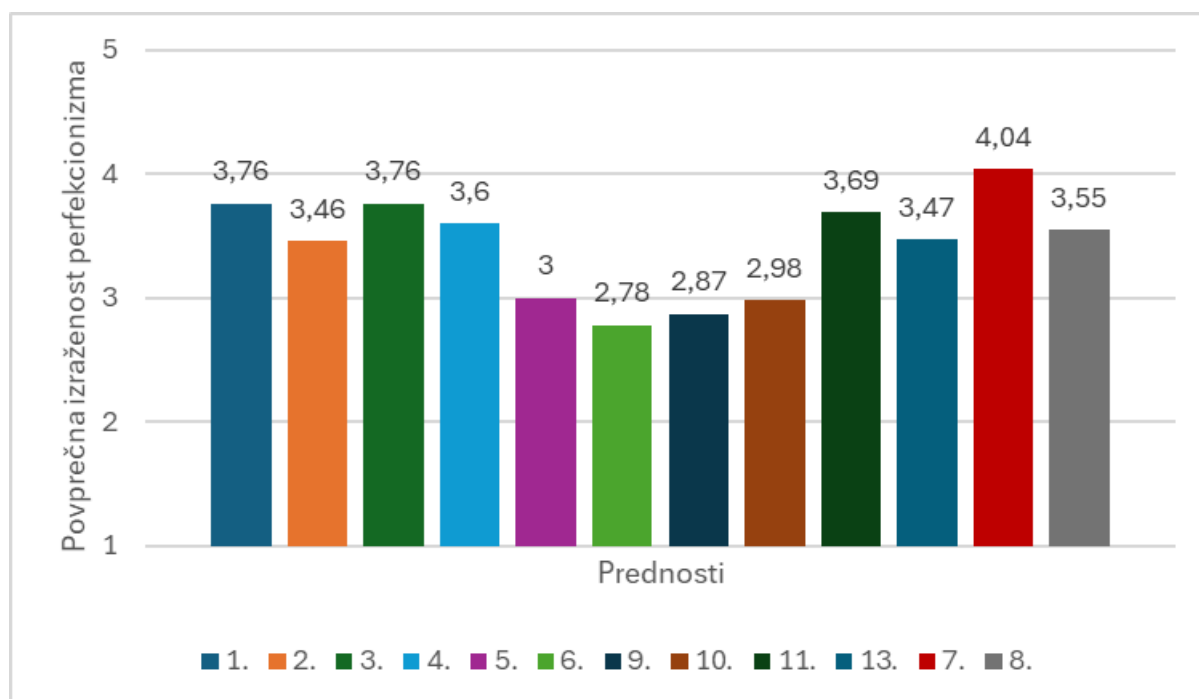
Graf 2: Izraženost posameznih dimenzij perfekcionizma glede na spol

Perfekcionizem je v večji meri izražen pri ženskah, in sicer pri vseh dimenzijah perfekcionizma, razen pri dimenziji na druge usmerjeni perfekcionizem, kjer so moški dosegli nekoliko večjo vrednost.

5.2 Prednosti perfekcionizma

Tabela 9: Oštevilčene trditve², ki izražajo prednosti

Št.	Trditev, ki izraža prednost
1.	Moji osebni standardi me motivirajo, da se lotim stvari, ki se jih sicer ne bi.
2.	Trudim se dati vse od sebe na področjih, ki mi veliko pomenijo.
3.	Ko imam občutek, da stvari ne delam prav, sem pri delu previdnejši.
4.	Ko imam dvome o stvareh, ki jih počnem, poskusim kaj novega.
5.	Ko mi kaj ne uspe, me neuspeh spodbudi, da poskusim kako drugače.
6.	Ko kdo kaj naredi bolje od mene, sem zanj vesel.
9.	Ko od bližnjih pričakujem, da dajo vse od sebe, so mi hvaležni, da jih vzpodbujam.
10.	Ko popravljam druge, so mi hvaležni, da sem jih opozoril/a.
11.	Pričakovanja drugih me spodbujajo.
13.	Stres pred testi mi pomaga, da dam vse od sebe.
7.	Večinoma se vidim kot organizirana oseba.
8.	Večinoma se vidim kot zanesljiva oseba.



Graf 3: Prednosti perfekcionizma

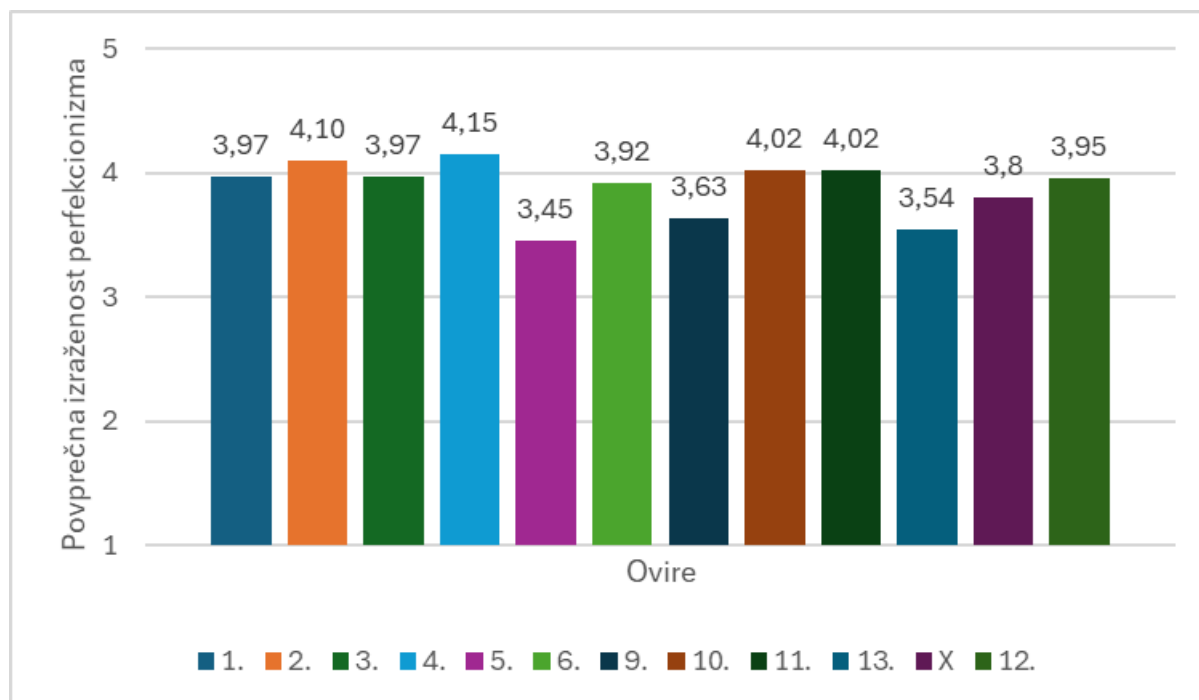
² Trditve niso oštevilčene strogo po vrstnem redu. To omogoča lažjo primerjavo s stolpci iz grafa na strani 25.

Kot je razvidno iz grafa, je perfekcionizem za posameznika lahko zelo koristna lastnost, saj ga njegovi osebni standardi motivirajo, da se trudi dati vse od sebe, neuspeh ga spodbudi, da se zastavljenega cilja loti na drugačen, ustrežnejši način, sebe pa dojema kot urejeno in zanesljivo osebo. Pričakovanja drugih ter stres ga lahko spodbujajo, da se potruzi po svojih najboljših močeh. Najnižje vrednosti perfekcionizma so dosegle trditve, da so posamezniki za uspeh drugih veseli, ter da so njihovi bližnji veseli visokih pričakovanj in opozarjanj s strani perfekcionista. Glede na to, da so te vrednosti v spodnji polovici izraženosti perfekcionizma, težko rečeva, da perfekcionizem k temu pripomore.

5.3 Ovire perfekcionizma

Tabela 10: Oštevilčene trditve, ki izražajo ovire

Št.	Trditev, ki izraža oviro
1.	Moji osebni standardi me zavirajo, saj so previsoki.
2.	Trudim se dati vse od sebe na vseh področjih.
3.	Ko imam občutek, da stvari ne delam prav, z delom preveč zaostajam.
4.	Ko imam dvome o stvareh, ki jih počnem, nad delom obupujem.
5.	Ko mi kaj ne uspe, me neuspeh potne in nimam več volje do dela.
6.	Ko kdo kaj naredi bolje od mene, se počutim slabo/manjvredno.
9.	Ko od bližnjih pričakujem, da dajo vse od sebe, se odnosi zapletejo, saj se to dogaja prepogosto.
10.	Ko popravljam druge, se odnosi zapletejo, saj se to dogaja prepogosto.
11.	Pričakovanja drugih me ovirajo, saj so previsoka.
13.	Stres pred testi me omejuje.
X	Preveč časa porabim s seznamami obveznosti in organizacijo.
12.	Pogosto me je strah, da sem druge razočaral/a.



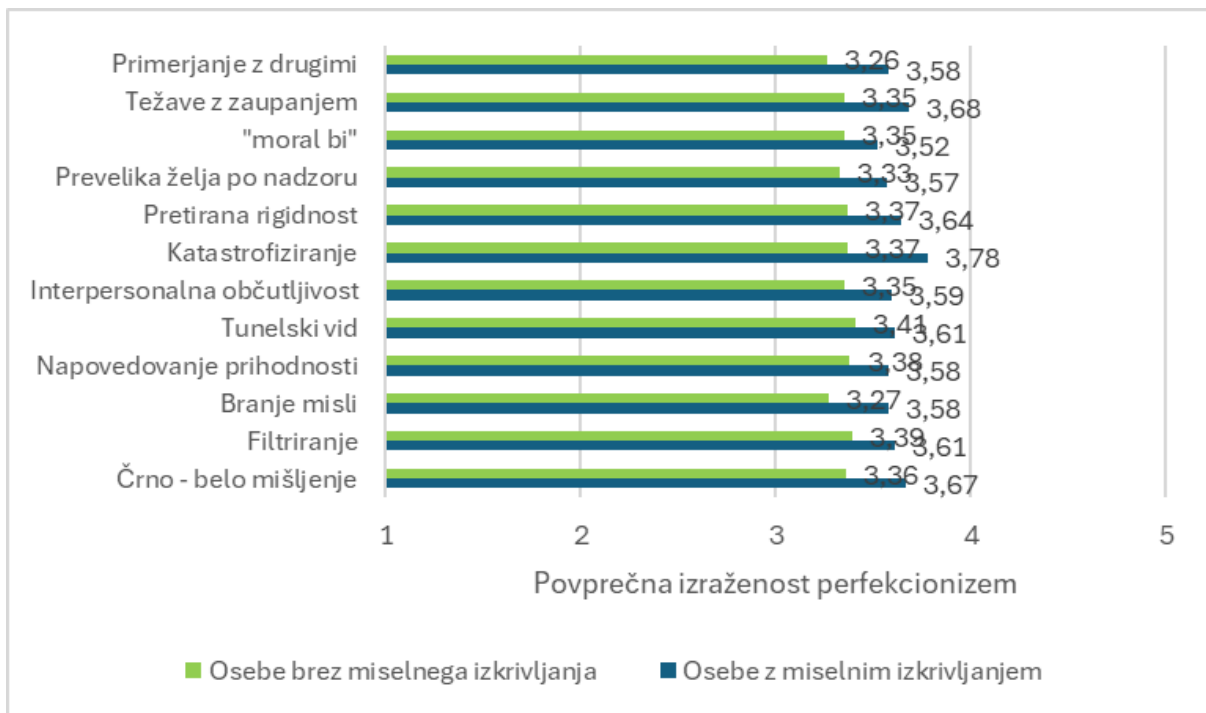
Graf 4: Ovire perfekcionizma

Perfekcionizem pa lahko posameznika tudi ovira, saj zaradi visokih osebnih standardov pogosto nima jasno postavljenih prioritiet in se posledično trudi dati vse od sebe na vseh področjih. V primeru dvomov pri delu lahko zaostaja ali pa nad njim celo obupuje. Najmanjša napaka mu lahko predstavlja neuspeh, ki pa mu vzame voljo do dela. Pogosto povezuje lastno vrednost z dosežki, zaradi česar se ob uspehu drugih počuti slabo oziroma manjvredno. Pogosto prihaja do zapletov v medosebnih odnosih, saj zna biti do drugih precej kritičen, po drugi strani pa ima občutek, da drugi od njega preveč pričakujejo. Perfekcionizem je škodljiv tudi, ko posamezniku organizacija vzame preveč časa ali pa, ko ga stres pred testi ovira.

5.3.1 Miselna izkrivljanja

Tabela 11: Miselna izkrivljanja in izraženost perfekcionizma

Miselno izkrivljanje	Povprečna izraženost perfekcionizma	
	Osebe z miselnim izkrivljanjem	Osebe brez miselnega izkrivljanja
Črno - belo mišljenje	3,67	3,36
Filtriranje	3,61	3,39
Branje misli	3,58	3,27
Napovedovanje prihodnosti	3,58	3,38
Tunelski vid	3,61	3,41
Interpersonalna občutljivost	3,59	3,35
Katastrofiziranje	3,78	3,37
Pretirana rigidnost	3,64	3,37
Prevelika želja po nadzoru	3,57	3,33
"moral bi"	3,52	3,35
Težave z zaupanjem	3,68	3,35
Primerjanje z drugimi	3,58	3,26
Skupaj	3,62	3,35



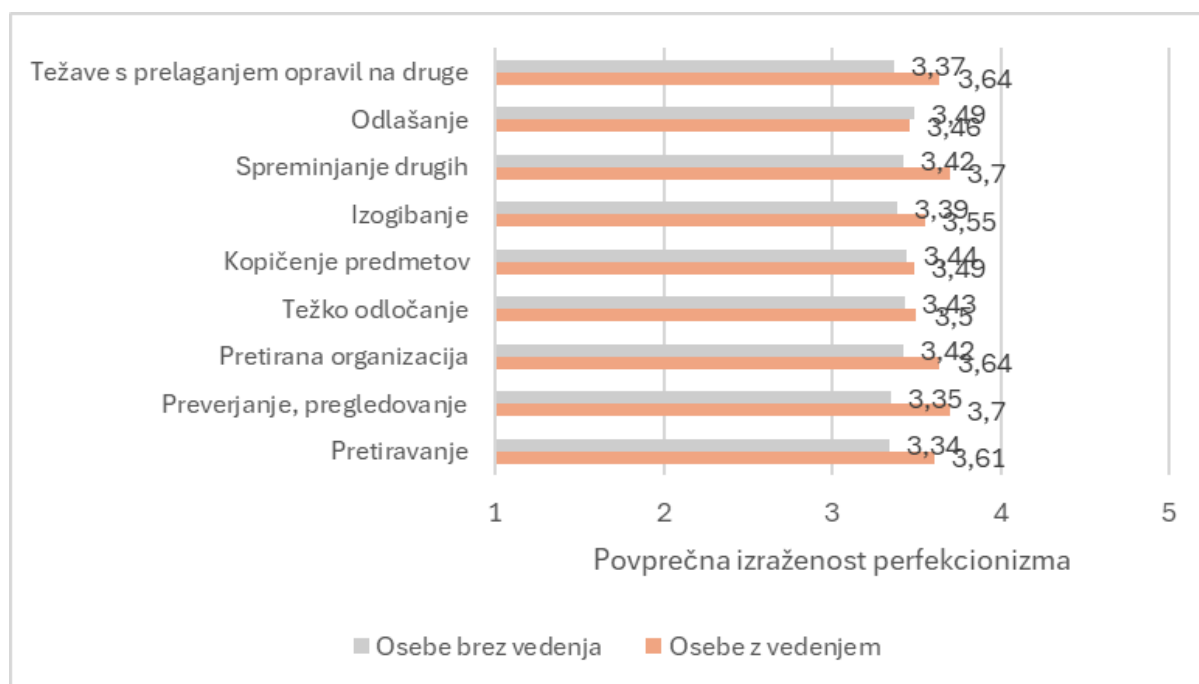
Graf 5: Povezava med miselnimi izkrivljanji in perfekcionizmom

Pri posameznikih, za katere so pogosta navedena miselna izkrivljanja, je v vseh primerih perfekcionizem izražen v večji meri kot pri posameznikih, za katera tovrstna miselna izkrivljanja niso značilna.

5.3.2 Perfekcionistična vedenja

Tabela 12: Perfekcionistična vedenja in izraženost perfekcionizma

Perfekcionistično vedenje	Povprečna izraženost perfekcionizma	
	Osebe z vedenjem	Osebe brez vedenja
Pretiravanje	3,61	3,34
Preverjanje, pregledovanje	3,70	3,35
Pretirana organizacija	3,64	3,42
Težko odločanje	3,50	3,43
Kopičenje predmetov	3,49	3,44
Izogibanje	3,55	3,39
Spreminjanje drugih	3,70	3,42
Odlašanje	3,46	3,49
Težave s prelaganjem opravil na druge	3,64	3,37
Skupaj	3,59	3,40



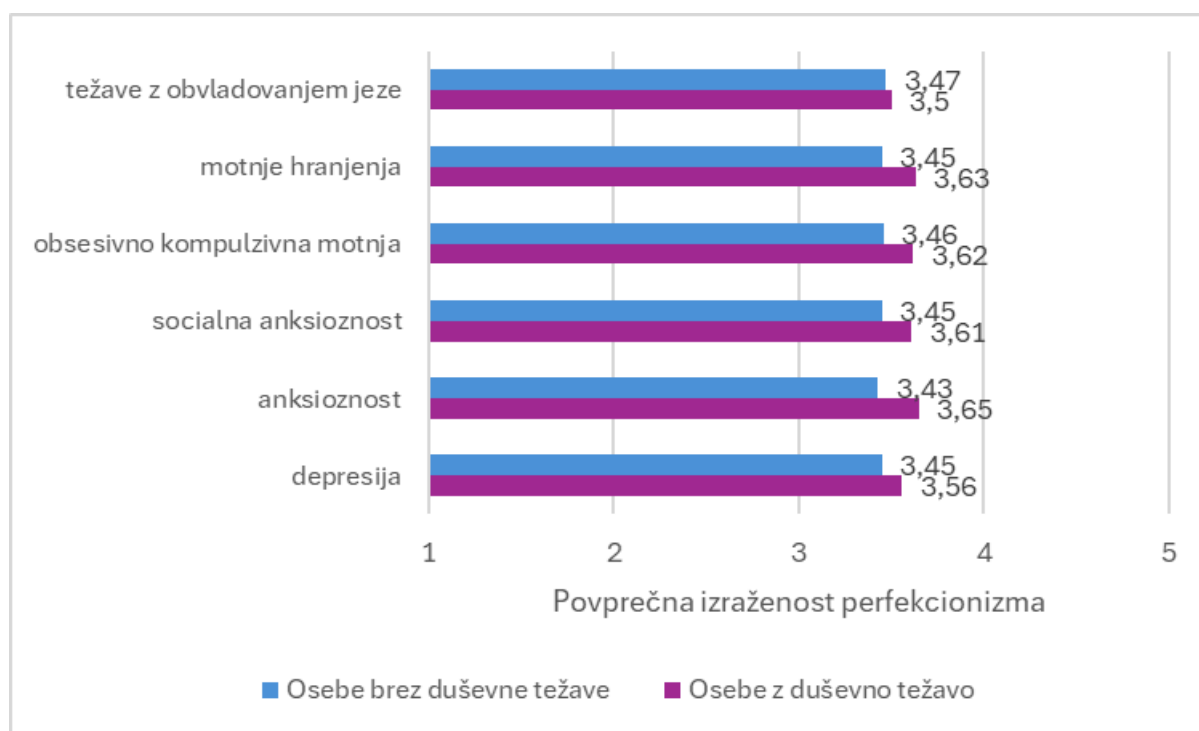
Graf 6: Povezava med perfekcionističnimi vedenji in perfekcionizmom

Iz grafa lahko razberemo, da je izraženost perfekcionizma pri posameznikih, za katere so pogosta perfekcionistična vedenja, višja kot je pri osebah, ki po tovrstnih vedenjih le redko posegajo. Edina izjema je pri posameznikih, ki pogosto odlašajo, saj je vrednost izraženosti celo nižja kot je pri posameznikih, ki ne odlašajo.

5.3.3 Duševne težave

Tabela 13: Duševne težave in izraženost perfekcionizma

Duševna težava	Povprečna izraženost perfekcionizma	
	Osebe z duševno težavo	Osebe brez duševne težave
depresija	3,56	3,45
anksioznost	3,65	3,43
socialna anksioznost	3,61	3,45
obsesivno kompulzivna motnja	3,62	3,46
motnje hranjenja	3,63	3,45
težave z obvladovanjem jeze	3,50	3,47
Skupaj	3,60	3,45



Graf 7: Povezava med duševnimi težavami in perfekcionizmom

Kot je razvidno iz grafa, je stopnja izraženosti perfekcionizma pri osebah z diagnosticirano³ duševno motnjo v vseh primerih višja, kot je pri tistih, ki tovrstnih težav nimajo.

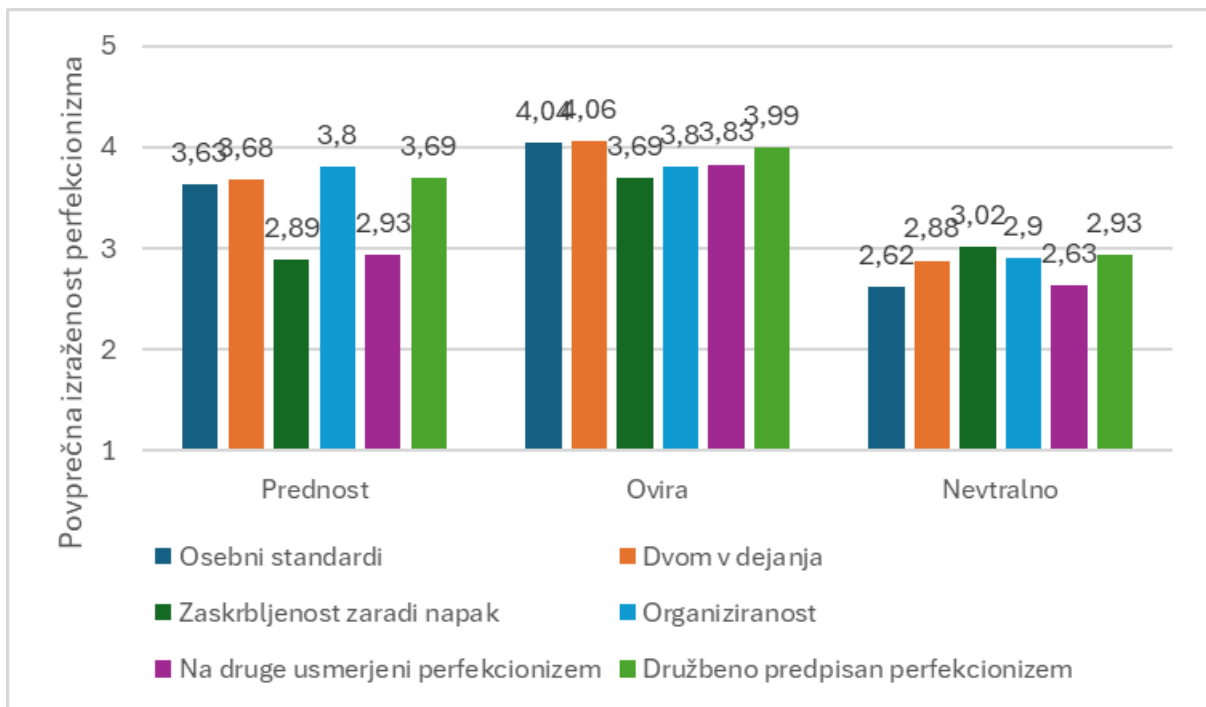
³ V vprašalniku sva sicer postavili vprašanje, ki se je navezovalo samo na diagnosticirane duševne težave, a sva dobili povratne informacije, da so nekateri označili določeno duševno težavo, za katero so menili, da jo imajo, četudi je niso imeli diagnosticirane.

5.4 Kdaj perfekcionizem postane ovira?

Tabela 14: Povprečna izraženost perfekcionizma pri vprašanjih glede na vsakdanje življenje⁴

<i>Dimenzija</i>	<i>Vprašanje (št.)</i>	<i>Prednost</i>	<i>Ovira</i>	<i>Nevtralno</i>
Osebni standardi	1.	3,76	3,97	2,73
	2.	3,49	4,10	2,51
	Povprečje	3,63	4,04	2,62
Dvom v dejanja	3.	3,76	3,97	2,73
	4.	3,60	4,15	3,03
	Povprečje	3,68	4,06	2,88
Zaskrbljenost zaradi napak	5.	3,00	3,45	2,90
	6.	2,78	3,92	3,14
	Povprečje	2,89	3,69	3,02
Organiziranost	7.	4,04	/	2,62
	8.	3,55	/	2,71
	X	/	3,80	3,36
	Povprečje	3,80	3,80	2,90
Na druge usmerjeni perfekcionizem	9.	2,87	3,63	2,62
	10.	2,98	4,02	2,63
	Povprečje	2,93	3,83	2,63
Družbeno predpisan perfekcionizem	11.	3,69	4,02	2,63
	12.	/	3,95	3,22
	Povprečje	3,69	3,99	2,93
Testna anksioznost	13.	3,47	3,54	3,27
Vse dimenzije in testna anksioznost skupaj	Povprečje	3,44	3,87	2,95

⁴ Celotne trditve so predstavljene na strani 16.



Graf 8: Povezava med izraženostjo perfekcionizma in njegovim vplivom na posameznika

Kot lahko vidimo, je izraženost perfekcionizma v skupini stolpcev, ki ponazarjajo njegove prednosti povprečno višja od njegove izraženosti v nevtralni skupini. Hkrati pa so vrednosti v tej skupini stolpcev v vseh primerih nižje kot pri stolpcih, kjer perfekcionizem za posameznika predstavlja oviro. Iz tega lahko sklepamo, da je perfekcionizem do določene mere koristen.

Opazimo pa tudi dve odstopanji. Vrednosti povprečne izraženosti dimenzije zaskrbljenosti zaradi napak so večje v stolpcu, ki naj bi bil nevtralen, kot v stolpcu, ki naj bi predstavljal prednosti. To lahko pripišemo temu, da tudi zmerni perfekcionisti niso tako veseli za uspehe drugih kot so osebe, ki so dosegle nižjo izraženost te dimenzije perfekcionizma.

Opazimo tudi, da sta vrednosti povprečne izraženosti perfekcionizma v stolpcih, ki naj bi izražala prednosti in ovire, enaki. To težko pripiševa samo enemu dejavniku, sklepava pa lahko, da je razpon izraženost med tem, kdaj je dimenzija še prednosti in kdaj ovira, majhen.

6 Interpretacija

HIPOTEZA 1: Perfekcionizem je bolj izražen pri ženskah kot pri moških.

Perfekcionizem je osebna lastnost, ki pri ženskah izražena v večji meri kot pri moških. Moški so dosegli višje rezultate le pri dimenziji na druge usmerjeni perfekcionizem. Ta pojav bi lahko pripisali temu, da moški in ženske še vedno nismo popolnoma enakopravni in se morajo ženske ponavadi za lastno uveljavitev v družbi veliko bolj potruditi kot moški (Kadish, 2023). Hipotezo torej potrjujeva, saj je perfekcionizem kljub dimenziji na druge usmerjeni perfekcionizem še vedno bolj izražen pri ženskah kot pri moških.

HIPOTEZA 2: Perfekcionizem je lahko pomoč v življenju, saj so perfekcionistični posamezniki bolj motivirani, zanesljivi in organizirani.

Perfekcionizem je za posameznika lahko zelo koristna lastnost, saj ga njihovi visoki standardi motivirajo, da se trudi dati vse od sebe, v primeru dvomov je previdnejši ali pa poskusi kaj novega, neuspeh ga spodbudi, da se zastavljenega cilja loti na drugačen, ustrežnejši način, sebe pa dojema kot urejeno in zanesljivo osebo. Ko perfekcionisti od drugih pričakujejo, da dajo vse od sebe in jih popravljajo, so jim ti hvaležni, da jih spodbujajo in opozarjajo na napake. Na perfekcioniste lahko pričakovanja drugih vplivajo zelo pozitivno, saj jih spodbujajo, da dajo vse od sebe pri doseganju svojih ciljev, podoben učinek pa ima nanje tudi stres pred testi, ki jim pomaga, da se potrudijo po svojih najboljših močeh. Hipotezo potrjujeva, saj je zmerno izražen perfekcionizem za posameznika v veliko pogledih zelo koristen.

HIPOTEZA 3: Perfekcionizem je lahko ovira, saj vodi v odlašanje, izogibanje situacijam in k stresu.

Perfekcionizem pa posamezniku škoduje, kadar ga njegovi osebni standardi ovirajo pri doseganju ciljev, ker so previsoki in v nekaterih primerih celo neizvedljivi. Kadar nima jasno postavljenih prioritet in se trudi dati vse od sebe na vseh področjih, kar pa mu lahko vzame preveč časa ter energije. Kadar zaradi občutka, da stvari ne dela prav, začne z delom zaostajati ali pa nad njim obupuje. Kadar mu neuspeh vzbuja občutke manjvrednosti in mu vzame voljo do dela. Kadar je do drugih preveč zahteven in jih prepogosto popravlja. Kadar ima občutek, da drugi od njega preveč pričakujejo, kar pa v kombinaciji s strahom pred razočaranjem drugih ne predstavlja pozitivne spodbude. Perfekcionizem ovira tudi, kadar posameznik doživlja testno anksioznost, ki mu škoduje.

Perfekcionistični posamezniki se pogosto zatečejo k vedenjem, ki pa zanje niso konstruktivna. To so vedenja, ki naj bi jim pomagala doseči njihove visoke cilje (pretirano pregledovanje, organizacija, pretiravanje in vedenja), ki omogočajo izogibanje situacijam, kjer popolnost ne more biti dosežena (izogibanje, odlašanje).

Velik del njihovega razmišljanja sestavljajo miselne napake, pri katerih gre v splošnem za pogled na svet s skrajno negativnega vidika. Prav tako se perfekcionizem povezuje tudi z nekaterimi duševnimi težavami (depresija, anksioznost).

Hipotezo sicer lahko potrdiva, a je pri tem pomembno izpostaviti dejstvo, da odlašanje ni lastnost značilna le za perfekcioniste, ampak je ravno tako prisotna pri ljudeh z manj izraženim perfekcionizmom. Meniva pa, da sta vzroka za odlašanje različna. Perfekcionisti odlašajo predvsem zaradi strahu pred neuspehom, vzroke pri ostalih pa bi morali iskati drugje (nemotiviranost).

HIPOTEZA 4: Perfekcionizem je do določene mere koristen, ko je preveč izražen, pa ovira.

Ugotovili sva, da nam perfekcionizem do določene mere koristi. Mejo, kdaj postane ovira, je težko objektivno določiti, a lahko v grobem rečeva, da je neka zmernost v vsem najboljša. Kljub temu pa sva opazili nekaj razlik med posameznimi dimenzijami perfekcionizma. Dimenzije bova navajali od pretežno najbolj prilagojene do najmanj prilagojene.

Dimenzija organiziranost je v veliki meri koristna, saj smo po njeni zaslugi bolj organizirani in zanesljivi. Problem nastane le, ko nam sama organizacija vzame preveč časa. Posamezniki, ki za organizacijo porabijo preveč časa, so namreč ravno pri tej dimenziji dosegli najvišje rezultate.

Dimenzija osebni standardi nas motivira, da lahko dosežemo svoje cilje, standarde in želje, a le dokler ti niso previsoki oz. nedosegljivi. Prav tako si osebe, ki so dosegle najvišje rezultate pri tej dimenziji, niso znale postaviti jasnih prioritete, zato so se vedno trudile po svojih najboljših močeh na vseh področjih, kar pa je lahko zelo izčrpavajoče.

Dimenzija dvom v dejanja nam pomaga, saj smo pri delu previdnejši, kar pa v večini primerov vodi v boljše opravljeno nalogo. Ko pa je ta izražena v preveliki meri, nas dvomi začnejo ovirati in posledično za delo porabimo preveč časa. Za osebe z višjo izraženostjo dimenzije dvom v dejanja pa je značilno tudi, da nad delom pogosto obupajo.

Dimenzija družbeno predpisan perfekcionizem postane ovira, ko menimo, da imajo drugi do nas previsoka pričakovanja in dajemo preveliko veljavo temu, kaj si o nas mislijo drugi. Dokler pa je dimenzija izražena zmerno, nas takšna pričakovanja lahko spodbujajo in usmerjajo, da lažje dosežemo postavljene cilje.

Dimenzija na druge usmerjeni perfekcionizem se lahko hitro prevesi v negativno osebnostno lastnost, saj pogosto vodi v slabše medosebne odnose. Dimenzija je ustrezna le do te mere, ko smo sposobni druge spodbujati na način, ob katerem se ne počutijo ogrožene ali napadene, in jim pomagati s konstruktivnimi nasveti, ne da bi jih pri tem obsojali.

Dimenzija zaskrbljenosti zaradi napak je sodeč po rezultatih dimenzija z največ negativnimi posledicami, ki perfekcionistične posameznike močno ovira. Koristna je le nizka izraženost dimenzije, ko se na primer ob neuspehu zamislimo in se, v izogib podobnemu izidu, stvari lotimo drugače. Osebe z visoko stopnjo izraženosti te dimenzije ob neuspehu zelo hitro obupajo, svoje dosežke povezujejo z lastno vrednostjo, ob uspehu drugih pa se počutijo slabo in manjvredno.

7 Sklep

Rezultati so pokazali, da je perfekcionizem bolj izražen pri ženskah kot pri moških. Za posameznika ima ta lahko tako pozitivne kot tudi negativne posledice. Koristen je, kadar so perfekcionistični posamezniki motivirani tako zaradi lastnih standardov kot tudi pričakovanj drugih in si znajo jasno postaviti prioritete. Morebitni dvomi jih spodbujajo, da so pri delu natančnejši in bolj zagnani. Vidijo se kot organizirane in zanesljive osebe. Testna anksioznost ima pogosto nanje pozitivne učinke, saj jim pomaga, da se lažje zberejo ter se trudijo dati vse od sebe.

Perfekcionizem pa posamezniku škoduje, kadar tako on sam, kot tudi njegova okolica od njega pričakujejo preveč. Problem nastane tudi, ko si oseba ne zna postaviti jasnih prioritet in se posledično pretirano trudi na vseh področjih. Tovrstni posamezniki zaradi dvomov pogosto zaostajajo in nad delom obupujejo, ob neuspehu pa se počutijo slabo in manjvredno. Ker so do drugih preveč kritični, imajo nemalo težav v medosebnih odnosih. Testna anksioznost ima nanje slab vpliv, saj jih ovira pri doseganju zastavljenih ciljev. Pogosto pa jih je tudi strah, da bodo druge razočarali.

Možne razlage, zakaj lahko perfekcionizem ovira, bi lahko pripisali tudi miselnim napakam, ki na posameznika seveda vplivajo negativno. Rezultati so pokazali, da so kognitivne distorzije v večji meri značilne za posameznike z visoko mero izraženosti perfekcionizma. Ti prav tako pogosto posežejo po perfekcionističnih vedenjih. Ta se delijo na vedenja, ki vključujejo izogibanje situacijam, pri katerih vedo, da svojim standardom ne bodo kos, ter vedenja, ki jim pomagajo doseči le-te. Poleg tega so rezultati pokazali tudi, da je perfekcionizem v večji meri izražen pri posameznikih z diagnosticirano vsaj eno izmed duševnih motenj, povezanih s perfekcionizmom, kot je pri tistih brez.

Primerjava izraženosti perfekcionizma pri primerih, ko je ta posameznike oviral ali pa jim koristil, je pokazala, da je v povprečju perfekcionizem v večji meri izražen v primerih, ko jih ta ovira, v primerjavi s primeri, ko jim koristi. Kljub temu pa je izraženost perfekcionizma v primerih, ko je ta koristen, večja od izraženosti v primerih, kjer nas perfekcionizem niti ne ovira niti ne pomaga. Zmerna izraženost perfekcionizma je torej v večini primerov koristna, ko pa je le-ta preveč izražen, pa ovira.

Kot največjo omejitev raziskovalne naloge bi izpostavili dejstvo, da so odgovori, navedeni v vprašalniku, preveč črno-beli. Včasih se je namreč težko odločiti le za eno izmed možnosti, saj so vsi aspekti našega življenja kombinacija tako pozitivnih kot tudi negativnih delov. Tako nas lahko na primer naši osebni standardi v večini situacij ovirajo, pri nekaterih pa nam pomagajo in nas motivirajo, da dosegamo zastavljene cilje ter se lotimo stvari, ki se jih sicer ne bi.

Namen raziskave je bil ugotoviti, kdaj je perfekcionizem koristen in kdaj začne posamezniku škoditi. S tem sva perfekcionizem želeli prikazati bolj celostno in ga predstaviti tudi v pozitivni luči, saj je v medijih pogosto predstavljen le njegov skrajno negativen vidik, kar pa je tudi največja vrednost najine raziskave. Hkrati si želiva spodbuditi nadaljnje raziskave na področju spopadanja z negativnimi posledicami perfekcionizma.

8 Viri in literatura

Antony, M. in Swinson, R. (2009). *When perfect isn't good enough: Strategies for coping with perfectionism*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.

Bobek, V. (2020). *Perfekcionizem, vzgojni stili in samopodoba pri mladih na prehodu v odraslost: magistrsko delo*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Teološka fakulteta.

Burka, B. J. in Yuen, L. M. (2008). *Procastination: why you do it, what to do about it now (2. izd.)*. Boston, MA, ZDA: Da capo Press.

Elison, J., Pertridge, J. (2012). Razmerje med spopadanjem s sramom, strahom pred neuspehom in perfekcionizmom pri študentskih športnikih. *Journal of Sport Behavior*, 35(1), 19–39.

Ferbežnar, I. (2005). *Celovitost nadarjenosti*. Nova Gorica: Educa.

Ferbežnar, I., Strelec, S. in Korez, I. (2008). *Samopodoba mlajših nadarjenih otrok*. Radovljica: Didakta.

Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., in Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14(5), 449–468.

Gvozdić, R. (2017). *Povezanost perfekcionizma in testne anksioznosti: diplomsko delo*. Koper: Univerza na Primorskem, Fakulteta za matematiko, naravoslovje in informacijske tehnologije.

Kranjec, E. (2017). Perfekcionizem: prednost ali ovira za učenca?. *Revija za elementarno izobraževanje*, 10(1), 39–56.

Kranjec, E., Košir, K. in Komidar, L. (2016). Dejavniki akademskega odlašanja: vloga perfekcionizma, anksioznosti in depresivnosti. *Psihološka obzorja*, 25, 51–62.

Kurdija, N. in Petrovec, Ž. (2020). *Nepopolnost perfekcionizma*. Sneto z naslova: <http://revijapanika.si/2020/08/05/nepopolnost-perfekcionizma/>. (11. 1. 2024).

Madigan, D., J., (2019). A Meta-Analysis of Perfectionism and Academic Achievement. *Educational Psychology Review*, 31, 9679–89.

Musumeci, M. D., Cunningham, C. in White, T. L. (2022). Disgustingly perfect: An examination of disgust, perfectionism, and gender. *Motiv Emot*, 46 (3), 336–349.

Rice, K. G. in Mirzadeh, S. A. (2000). Perfectionism, attachment, and adjustment. *Journal of Counseling Psychology*, 47, 238–250.

Rostohar, G. (2012). Perfekcionizem dijakov - kako ga razumeti in upoštevati. *Šolsko svetovalno delo: revija za svetovalne delavce v vrtcih, šolah in domovih*, 16 (3/4), 60–66.

Stoeber, J. (Ed.). (2018). *The psychology of perfectionism: Theory, Research, Applications*. London: Routledge.

Weiner, B. A. in Carton, J. S. (2012). Avoidant coping: A mediator of maladaptive perfectionism and test anxiety. *Personality and Individual Differences*, 52, 632–636.

Zalar, B. (2010). Celostni vidik anksioznosti. *Farmaceutski vestnik*, 61 (2), 63–65.

9 Priloge

Vprašalnik

Sva Manca in Ula iz Gimnazije Vič in v letošnjem šolskem letu delava raziskovalno nalogo o vplivu perfekcionizma na srednješolce. Prosili bi vas, da rešite tale vprašalnik. Vzel vam bo približno 5 minut. Vprašalnik je anonimen. Podatki se bodo uporabili izključno za namen raziskovalne naloge.

Najlepša hvala.

Q1 - Spol:

- moški
- ženski
- Ne želim odgovoriti.

Q2 - Starost:

- 15
- 16
- 17
- 18
- 19
- 20

Q3 - Označite pred ustreznim odgovorov.

	Popolnoma se strinjam	Strinjam se	Niti se ne strinjam niti se strinjam	Ne strinjam se	Popolnoma se ne strinjam
Postavljam si visoke standarde.					
Pogosto imam občutek, da stvari ne delam prav					
Težko sprejemem, da se motim.					
Sem organizirana oseba.					
Od svojih bližnjih pričakujem, da bodo dali vse od sebe.					
Drugi od mene veliko pričakujejo.					
Od sebe ogromno zahtevam tudi pri opravljanju vsakodnevnih opravil.					
Imam dvome o stvareh, ki jih počnem.					
Ne maram, da drugi kdaj kaj bolje opravijo od mene.					
Pomembno mi je, da imam stvari urejene.					
Pogosto kritiziram druge, če ne dajo vse od sebe.					
Mislím, da so drugi razočarani, če naredim kakšno napako.					

Q4 - Moji osebni standardi

- me motivirajo, da se lotim stvari, ki se jih sicer ne bi.
- me zavirajo, saj so previsoki.
- niso ravno visoki.

Q5 - Trudim se dati vse od sebe

- na področjih, ki mi veliko pomenijo.
- na vseh področjih.
- Nikjer se ne trudim.

Q6 - Ko imam občutek, da stvari ne delam prav,

- sem pri delu previdnejši.
- z delom preveč zaostajam.
- Zelo redko imam takšen občutek.

Q7 - Ko imam dvome o stvareh, ki jih počnem,

- poskusim kaj novega.
- nad delom obupujem.
- Zelo redko imam takšne dvome.

Q8 - Ko mi kaj ne uspe,

- me neuspeh spodbudi, da poskusim kako drugače.
- me neuspeh potre in nimam več volje do dela.
- mi je za to dokaj vseeno.

Q9 - Ko kdo kaj naredi boljše od mene,

- sem zanj vesel.
- se počutim slabo/manjvredno.
- mi je za to dokaj vseeno.

Q10 - Večinoma se vidim kot

- organizirana oseba.
- neorganizirana oseba.

Q11 - Večinoma se vidim kot

- zanesljiva oseba.
- nezanesljiva oseba.

Q12 - Ko od bližnjih pričakujem, da dajo vse od sebe,

- so mi hvaležni, da jih spodbujam.
- se odnosi zapletejo, saj se to dogaja prepogosto.
- Od njih običajno ne pričakujem ničesar.

Q13 - Ko popravljam druge,

- so mi hvaležni, da sem jih opozoril/a.
- se odnosi zapletejo, saj se to dogaja prepogosto.
- Le redko jih popravljam.

Q14 - Pričakovanja drugih me

- vzpodbujajo.
- ovirajo, saj so previsoka.
- Drugi od mene pričakujejo zelo malo.

Q15 - _____ me je strah, da sem druge razočaral/a

- Redko
- Pogosto

Q16 - Stres pred testi

- mi pomaga, da dam vse od sebe.
- me omejuje.
- Nisem v stresu.

Q17 - Katere od navedenih duševnih stisk so vam bile kadarkoli diagnosticirane?

Možnih je več odgovorov

- depresija
- anksioznost
- socialna anksioznost
- obsesivno kompulzivna motnja
- motnje hranjenja
- težave z obvladovanjem jeze
- Nič od naštetega.

Q18 - Označite trditve, ki veljajo za vas.

Možnih je več odgovorov

- Pogosto razmišljam po principu vse ali nič. Ena napaka je, kot bi naredil vse narobe.
- Večinoma se osredotočam na negativne misli.
- Pogosto predpostavljam, da imajo drugi negativno mnenje o meni.
- Ponavadi predvidevam, da se bodo zgodile slabe stvari.
- Detajli so mi pomembnejši kot širša slika.
- Potrebujem veliko odobravanja s strani drugih.
- Najmanjša napaka mi predstavlja katastrofo.
- Zniževanje osebnih standardov je znak obupa, nemoči.
- Čutim, da sem odgovoren tudi za stvari, ki niso odvisne samo od mene.
- Pogosto si govorim "moral bi".
- Težko zaupam drugim, saj ne vem, če se bodo odrezali tako dobro, kot bi se jaz.
- Pogosto se primerjam z drugimi.
- Nič od naštetega.

Q19 - Označite trditve, ki veljajo za vas.

Možnih je več odgovorov

- Pogosto pretiravam.
- Pretirano preverjam svoje delo in iščem odobravanje.
- Preveč časa porabim s seznamami obveznosti in organizacijo.
- Težko sprejemam odločitve.
- Težko vržem stvari, ki jih ne potrebujem, stran.
- Pogosto se izogibam situacijam, pri katerih vem, da se ne bom mogel dobro odrezati.
- Pogosto želim spreminjati druge.
- Z delom pogosto odlašam.
- Večino skupinskega dela opravi sam.
- Nič od naštetega.

ANALIZA - Sumarnik

Q1	Spol:				
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	Kumulativa
	1 (moški)	199	25%	25%	25%
	2 (ženski)	580	72%	72%	97%
	3 (Ne želim odgovoriti.)	27	3%	3%	100%
Veljavni	Skupaj	806	100%	100%	

Q2	Starost:				
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	Kumulativa
	1 (15)	161	20%	20%	20%
	2 (16)	200	25%	25%	45%
	3 (17)	239	30%	30%	74%
	4 (18)	127	16%	16%	90%
	5 (19)	63	8%	8%	98%
	6 (20)	16	2%	2%	100%
Veljavni	Skupaj	806	100%	100%	

Q3	Označite pred ustreznim odgovorov.							
	Podvprašanja	Odgovori					Skupaj	Std. odklon
		Popolnoma se strinjam	Strinjam se	Niti se ne strinjam niti se strinjam	Ne strinjam se	Nikakor se ne strinjam		
Q3a	Postavljam si visoke standarde.	275 (34%)	355 (44%)	128 (16%)	43 (5%)	6 (1%)	807 (100%)	0,9
Q3b	Pogosto imam občutek, da stvari ne delam prav.	196 (24%)	350 (43%)	154 (19%)	86 (11%)	21 (3%)	807 (100%)	1,0
Q3c	Težko sprejemem, da se motim.	105 (13%)	256 (32%)	187 (23%)	225 (28%)	34 (4%)	807 (100%)	1,1
Q3d	Sem organizirana oseba.	92 (11%)	264 (33%)	218 (27%)	169 (21%)	64 (8%)	807 (100%)	1,1
Q3e	Od svojih bližnjih pričakujem, da bodo dali vse od sebe.	84 (10%)	293 (36%)	256 (32%)	150 (19%)	24 (3%)	807 (100%)	1,0
Q3f	Drugi od mene veliko pričakujejo.	159 (20%)	350 (43%)	223 (28%)	68 (8%)	7 (1%)	807 (100%)	0,9
Q3g	Od sebe ogromno zahtevam tudi pri opravljanju vsakodnevnih opravil.	131 (16%)	239 (30%)	229 (28%)	174 (22%)	34 (4%)	807 (100%)	1,1
Q3h	Imam dvome o stvareh, ki jih počnem.	228 (28%)	331 (41%)	126 (16%)	93 (12%)	29 (4%)	807 (100%)	1,1
Q3i	Ne maram, da drugi kdaj kaj bolje opravijo od mene.	123 (15%)	254 (31%)	178 (22%)	190 (24%)	62 (8%)	807 (100%)	1,2
Q3j	Pomembno mi je, da imam stvari urejene.	197 (24%)	346 (43%)	157 (19%)	79 (10%)	28 (3%)	807 (100%)	1,0
Q3k	Pogosto kritiziram druge, če ne dajo vse od sebe.	48 (6%)	151 (19%)	188 (23%)	292 (36%)	128 (16%)	807 (100%)	1,1
Q3l	Mislim, da so drugi razočarani, če naredim kakšno napako.	201 (25%)	319 (40%)	152 (19%)	109 (14%)	26 (3%)	807 (100%)	1,1

Q4	Moji osebni standardi				
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	Kumulativa
	1 (me motivirajo, da se lotim stvari, ki se jih sicer ne bi.)	528	65%	65%	65%
	2 (me zavirajo, saj so previsoki.)	179	22%	22%	88%
	3 (niso ravno visoki.)	100	12%	12%	100%
Veljavni	Skupaj	807	100%	100%	

Q5	Trudim se dati vse od sebe				
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	Kumulativa
	1 (na področjih, ki mi veliko pomenijo.)	489	61%	61%	61%
	2 (na vseh področjih.)	297	37%	37%	97%
	3 (Nikjer se ne trudim.)	21	3%	3%	100%
Veljavni	Skupaj	807	100%	100%	

Q6	Ko imam občutek, da stvari ne delam prav,				
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	Kumulativa
	1 (sem pri delu previdnejši.)	377	47%	47%	47%
	2 (z delom preveč zaostajam.)	365	45%	45%	92%
	3 (Zelo redko imam takšen občutek.)	65	8%	8%	100%
Veljavni	Skupaj	807	100%	100%	

Q7	Ko imam dvome o stvareh, ki jih počnem,				
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	Kumulativa
	1 (poskusim kaj novega.)	262	32%	32%	32%
	2 (nad delom obupujem.)	411	51%	51%	83%
	3 (Zelo redko imam takšne dvome.)	134	17%	17%	100%
Veljavni	Skupaj	807	100%	100%	

Q8	Ko mi kaj ne uspe,				
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	Kumulativa
	1 (me neuspeh vzpodbudi, da poskusim kako drugače.)	330	41%	41%	41%
	2 (me potre in	367	45%	45%	86%

	nimam več volje do dela.)				
	3 (mi je za to dokaj vseeno.)	110	14%	14%	100%
Veljavni	Skupaj	807	100%	100%	

Q9	Ko kdo kaj naredi bolje od mene,				
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	Kumulativa
	1 (sem zanj vesel.)	362	45%	45%	45%
	2 (se počutim slabo/manjvredno.)	257	32%	32%	77%
	3 (mi je za to dokaj vseeno.)	188	23%	23%	100%
Veljavni	Skupaj	807	100%	100%	

Q10	Večinoma se vidim kot				
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	Kumulativa
	1 (organizirana oseba.)	482	60%	60%	60%
	2 (neorganizirana oseba.)	325	40%	40%	100%
Veljavni	Skupaj	807	100%	100%	

Q11	Večinoma se vidim kot				
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	Kumulativa
	1 (zanesljiva oseba.)	718	89%	89%	89%
	2 (nezanesljiva oseba.)	89	11%	11%	100%
Veljavni	Skupaj	807	100%	100%	

Q12	Ko od bližnjih pričakujem, da dajo vse od sebe,				
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	Kumulativa
	1 (so mi hvaležni, da jih vzpodbujam.)	321	40%	40%	40%
	2 (se odnosi zapletejo, saj se to dogaja prepogosto.)	147	18%	18%	58%
	3 (Od njih običajno ne pričakujem ničesar.)	339	42%	42%	100%
Veljavni	Skupaj	807	100%	100%	

Q13	Ko popravljam druge,				
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	Kumulativa
	1 (so mi hvaležni, da sem jih opozoril/a.)	263	33%	33%	33%
	2 (se odnosi zapletejo, saj se to dogaja prepogosto.)	151	19%	19%	51%
	3 (Le redko jih popravljam.)	393	49%	49%	100%
Veljavni	Skupaj	807	100%	100%	

Q14	Pričakovanja drugih me				
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	Kumulativa
	1 (vzpodbujajo.)	418	52%	52%	52%
	2 (ovirajo, saj so previsoka.)	279	35%	35%	86%
	3 (Drugi od mene pričakujejo zelo malo.)	110	14%	14%	100%
Veljavni	Skupaj	807	100%	100%	

Q15	me je strah, da sem druge razočaral/a				
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	Kumulativa
	1 (Redko)	254	31%	31%	31%
	2 (Pogosto)	553	69%	69%	100%
Veljavni	Skupaj	807	100%	100%	

Q16	Stres pred testi				
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	Kumulativa
	1 (mi pomaga, da dam vse od sebe.)	188	23%	23%	23%
	2 (me omejuje.)	481	60%	60%	83%
	3 (Nisem v stresu.)	138	17%	17%	100%
Veljavni	Skupaj	807	100%	100%	

Q17	Katere od navedenih duševnih stisk so vam bile kadarkoli diagnosticirane?							
	Podvprašanja	Enote					Navedbe	
		Frekvence	Veljavni	% - Veljavni	Ustrezni	% - Ustrezni	Frekvence	%
Q17a	depresija	131	807	16%	807	16%	131	100%
Q17b	anksioznost	148	807	18%	807	18%	148	113%
Q17c	socialna anksioznost	91	807	11%	807	11%	91	69%
Q17d	obsesivno kompulzivna motnja	46	807	6%	807	6%	46	35%
Q17e	motnje hranjenja	93	807	12%	807	12%	93	71%
Q17f	težave z obvladovanjem jeze	72	807	9%	807	9%	72	55%
Q17g	Nič od naštetega.	556	807	69%	807	69%	556	424%
	SKUPAJ		807		807		131	100%

Q18	Označite trditve, ki veljajo za vas.							
	Podvprašanja	Enote					Navedbe	
		Frekvence	Veljavni	% - Veljavni	Ustrezni	% - Ustrezni	Frekvence	%
Q18a	Pogosto razmišljam po principu vse ali nič. Ena napaka je, kot bi naredil vse narobe.	290	807	36%	807	36%	290	100%
Q18b	Večinoma se osredotočam na negativne misli.	296	807	37%	807	37%	296	102%
Q18c	Pogosto predpostavljam, da imajo drugi negativno mnenje o meni.	526	807	65%	807	65%	526	181%
Q18d	Po navadi predvidevam, da se bodo zgodile slabe stvari.	374	807	46%	807	46%	374	129%
Q18e	Detajli so mi pomembnejši kot širša slika.	234	807	29%	807	29%	234	81%
Q18f	Potrebujem veliko odobravanja s strani drugih.	408	807	51%	807	51%	408	141%
Q18g	Najmanjša napaka mi predstavlja katastrofo.	190	807	24%	807	24%	190	66%
Q18h	Zniževanje osebnih standardov je znak obupa, nemoči.	289	807	36%	807	36%	289	100%
Q18i	Čutim, da sem odgovoren tudi za stvari, ki niso odvisne samo od mene.	479	807	59%	807	59%	479	165%
Q18j	Pogosto si govorim "moral bi".	574	807	71%	807	71%	574	198%
Q18k	Težko zaupam drugim, saj ne vem, če se bodo odrezali tako dobro kot bi se jaz.	297	807	37%	807	37%	297	102%
Q18l	Pogosto se primerjam z drugimi.	530	807	66%	807	66%	530	183%
Q18m	Nič od naštetega.	36	807	4%	807	4%	36	12%
	SKUPAJ		807		807		290	100%

Q19	Označite trditve, ki veljajo za vas.							
	Podvprašanja	Enote					Navedbe	
		Frekvence	Veljavni	% - Veljavni	Ustrezni	% - Ustrezni	Frekvence	%
Q19a	Pogosto pretiravam.	395	807	49%	807	49%	395	100%
Q19b	Pretirano preverjam svoje delo in iščem odobravanje.	274	807	34%	807	34%	274	69%
Q19c	Preveč časa porabim s seznamami obveznosti in organizacijo.	170	807	21%	807	21%	170	43%
Q19d	Težko sprejemam odločitve.	446	807	55%	807	55%	446	113%
Q19e	Težko vržem stvari, ki jih ne potrebujem, stran.	470	807	58%	807	58%	470	119%
Q19f	Pogosto se izogibam situacijam, pri katerih vem, da se ne bom mogel dobro odrezati.	396	807	49%	807	49%	396	100%
Q19g	Pogosto želim spreminjati druge.	156	807	19%	807	19%	156	39%
Q19h	Z delom pogosto odlašam.	538	807	67%	807	67%	538	136%
Q19i	Večino skupinskega dela opravi sam.	296	807	37%	807	37%	296	75%
Q19j	Nič od naštetega.	38	807	5%	807	5%	38	10%
	SKUPAJ		807		807		395	100%