

Ce este perfectionismul?

Scris de Apopi Mariana Diana

Miercuri, 28 Iulie 2010 11:20 - Ultima actualizare Miercuri, 28 Iulie 2010 11:29



Vrem sa fim pe zi ce trece mai buni, sa-i impresionam pe ceilalti, sa aratam ca suntem mai potriviti pentru a reprezenta scoala, organizatia din care facem parte, in cadrul unei competitii/concurs. Vorbim de perfectionism, atat de mult cautat in ziua de azi, cand cererea de pe piata si doleantele angajatorilor sunt din ce in ce mai mari, iar adversarii nostri din ce in ce mai bine pregatiti.

Perfectionismul este o caracteristica de personalitate caracterizata prin fixarea unor standarde foarte ridicate de reusita alaturi de tendinta de autoevaluare foarte stricta a propriului comportament (Flett & Hewitt, 2002; Frost, Marten, Lahart, & Rosenblate, 1990). Unii cercetatori considera ca, perfectionismul ajuta foarte mult in obtinerea succesului, ambitionarea pentru castigarea primului loc intr-o competitie scolara, sportiva ori de alta natura (Gould, Dieffenbach, & Moffett, 2002).

De asemenea se pare ca faciliteaza si invatarea unor noi abilitati pentru a avea o pregatire si mai buna fata de cea actuala. In domeniul sportiv, alti cercetatori sustin ca, perfectionismul submineaza reusita si impiedica dezvoltarea

(Flett & Hewitt, 2005; Hall, 2006). Cu toate acestea, conceptul este unul multidimensional si greu de definit. Frost si colaboratorii au identificat 6 dimensiuni ale perfectionismului:

1. standarde personale
2. preocupare privind greselile

Ce este perfectionismul?

Scris de Apopi Mariana Diana

Miercuri, 28 Iulie 2010 11:20 - Ultima actualizare Miercuri, 28 Iulie 2010 11:29

3. expectantele/asteptările parintilor

4. criticismul parental

5. dubii privind actiunile

6. organizarea

De asemenea putem vorbi de 3 dimensiuni ale acestuia: perfectionism centrat pe propria persoana (standardele pe care eu mi le impun), prescris social (cum ar trebui sa fiu) si orientat spre altii (ce isi doresc ceilalti de la mine). Perfectionismul ridicat coreleaza cu depresia si afectele negative atunci cand apare si evaluarea de sine in termeni mai putin buni (Frost et al., 1993). Se pare ca cei ce au niste standarde privind perfectionismul, foarte ridicate sunt mai predispusi in a experientia esecul, a trai stari de rusine si sentimente de tristete si deprimare. Vinovatia si rusinea sunt elemente centrale in frica de esec atunci cand vorbim de o persoana perfectionista, toate acestea raportate la ceilalti: "ii voi dezamagi pe cei din jur", "vor crede ca sunt un ratat", "ma voi face de rusine", "imi voi dezamagi parintii care au investit atat de mult in mine", "il voi face de rusine pe antrenorul meu" etc.

Conroy (et al., 2002) a dezvoltat un instrument de evaluare a fricii de performanta (PFAI- Performance Failure Appraisal Inventory) prin care a evidenciat existenta a 5 tipuri de frica de esec:

- frica de a experientia rusinea,

- frica de pierderea propriei stime de sine,

Ce este perfectionismul?

Scris de Apopi Mariana Diana

Miercuri, 28 Iulie 2010 11:20 - Ultima actualizare Miercuri, 28 Iulie 2010 11:29

- frica de un viitor nesigur,
- ca ceilalti sa-si piarda interesul fata de propria persoana si
- frica de a nu-i dezamagi pe ceilalti.

Toate acestea sunt foarte importante si se activeaza mereu in mintea celui care-si doreste sa fie "perfect", "sa faca totul ca si la carte", "sa nu esueze in nimic", "sa nu dezamageasca". Din pacate, momentele de tristete profunda si deprimare, precum si episoadele depresive apar destul de des la persoanele perfectioniste atunci cand lucrurile nu ies asa cum isi doresc. Astfel ca, pentru o mai mare liniste sufleteasca incercati sa traiti echilibrat, sa faceti alegeri potrivite si raportate mereu la investitie-beneficii (se merita sa investesc atat de mult in situatia de fata?). De asemenea, stabiliti-va standarde realiste ce pot fi atinse in viitorul apropiat. Sparge-ti-le in bucatele ce pot fi realizate cu usurinta. In acest fel, micile victorii va vor oferi placerea si motivatia necesara pentru a merge mai departe si a va perfectiona, in timp.

Mai multe informatii puteti citi din articolul original:

Sagar, S. S., & Stoeber, J. (2009). Perfectionism, fear of failure, and affective responses to success

and failure: The central role of fear of experiencing shame and embarrassment. Journal of Sport &

Exercise Psychology, 31(5), 602-627.

Ce este perfectionismul?

Scris de Apopi Mariana Diana

Miercuri, 28 Iulie 2010 11:20 - Ultima actualizare Miercuri, 28 Iulie 2010 11:29

Scrie ne pe ***diana@sighet-online.ro***

Despre autor:

Psiholog sub supervizare, student-masternad in cadrul Universitatii Babes-Bolyai, Cluj-Napoca, Masteratul de Psihologie Clinica, Consiliere si Psihoterapie, precum si Masteratul de Psihologia Sanatatii, anul 2;

Editor online: www.suntparinte.ro