

Perfekcionistický učiteľ a perfekcionistický žiak



Beata Žitniaková Gurgová

Žiak

- *Máte v triede deti, ktoré sú na seba veľmi náročné?*
- *Máte v triede deti, ktoré často plačú, keď sa im niečo nevydarí?*
- *Rodičia dieťaťa vo vašej triede sú prehnane nároční k svojmu dieťaťu?*
- *Upozorňuje Vás dieťa v triede na Vaše „nedostatky“ pri vyučovaní?*

Učiteľ

- *Túžite po dokonalom výkone?*
- *Máte o sebe ustavičné pochybnosti?*
- *Ste nadmerne úzkostlivý?*
- *Kladiete si neprimerane vysoké ciele?*
- *Dookola kontrolujete urobenú prácu?*
- *Trpíte kvôli tomu?*

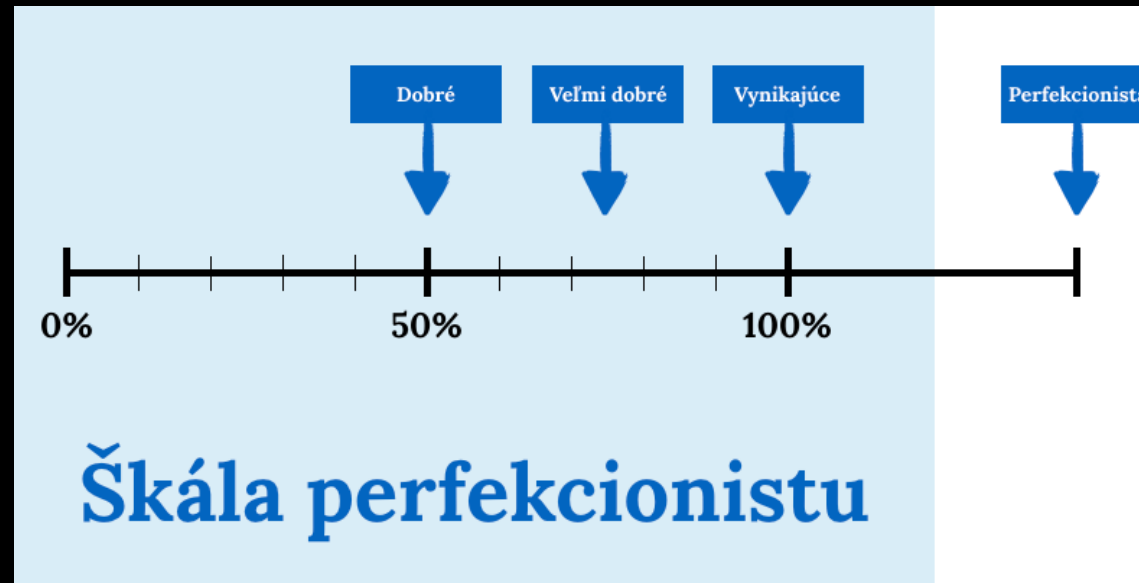
Perfekcionizmus

- **Perfekcionizmus býva často chápaný ako synonymum pojmu pedantéria, puntičkárstvo, ktoré je ponímané ako črta, ktorá je charakterizovaná uľpievaním na formálnostiach, detailoch, so sklonom k ritualizovaniu niektorých činností, s preceňovaním dôležitosti malicherných vecí (Flett, Blankstein, Hewitt, 2009).**



Perfekcionizmus

- Perfekcionizmus sa väčšinou vysvetľuje ako tendencia robiť, posudzovať vlastnú činnosť podľa kritérií dokonalého (perfektného) výkonu.



Druhy perfekcionizmu

P. L. Hewitt, G. L. Flett a ich spolupracovníci (1991) rozlišujú **tri dimenzie perfekcionizmu**:

- **perfekcionizmus na seba orientovaný**
- **perfekcionizmus orientovaný na druhých**
- **perfekcionizmus sociálne predpísaný**

Na seba orientovaný perfekcionizmus

- Je definovaný ako dodržiavanie striktných pravidiel a silnej motivácie dosiahnuť dokonalosť a vyhnúť sa zlyhaniu. Očakáva sa u nich prísne sebahodnotenie.



Perfekcionizmus orientovaný na druhých

- Je definovaný ako kladenie nerealistických štandardov pre druhých sprevádzané prísnyim hodnotením výkonu iných.



Sociálne predpísaný perfekcionizmus

- Je definovaný ako presvedčenie, že druhí majú nerealistické očakávania od nášho správania. Jednotlivci so sociálne predpísaným perfekcionizmom pociťujú sociálny tlak, ktorý ich núti k dokonalosti.



Je perfekcionizmus pozitívna osobnostná črta?

G. L. Flett a P. L. Hewitt (2006) rozlišujú perfekcionizmus **pozitívny**
a **negatívny**.



Pozitívny perfekcionizmus

- je normálny, zdravý perfekcionizmus, ktorý je len málo motivovaný vyhýbavou orientáciou a strachom zo zlyhania. Pozitívny perfekcionizmus charakterizuje vysoká úroveň organizácie, na seba orientovaného perfekcionizmu, vysoké personálne štandardy a pozitívne úsilie dosiahnuť ciele. Pozitívny perfekcionizmus je „hnaný pozitívnym posilnením a túžbou po úspechu“.

Negatívny perfekcionizmus

- je patologická a nezdravá forma, ktorá má podstatné nevýhody pre jednotlivcov. Spája sa s neurotizmom, nespokojnosťou, negatívnym hodnotením a vysokou úrovňou sociálne predpísaného perfekcionizmu. Negatívny perfekcionizmus je poháňaný negatívnym posilnením a strachom zo zlyhania.

Rozdiely medzi pozitívnym a negatívnym perfekcionizmom

Hlavné rozdiely sú podľa D. E. Hamachek (1978) v :

- cieľoch
- strachu z chýb
- kvalite výkonu
- rodinnom prostredí
- poriadku

Ciele

- **Neurotíckí perfekcionisti sú tí, ktorí svoje úsilie a výsledky nikdy nehodnotia ako dobré či výborné. Vždy sa im zdá, že „mohli“ a najmä „mali“**



Strach z chýb

- **Neurotíckí perfekcionisti si podľa Hamacheka (1978) vytyčujú vyššie ciele, než akých sú schopní dosiahnuť a nie sú schopní akceptovať aj malé chyby, ktorých sa v procese naplňania cieľa dopustili. Tak trpia neustále pocitom, že sa im nedarí.**



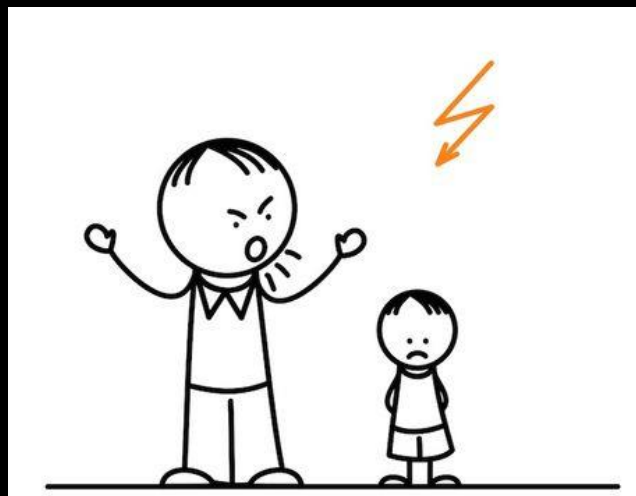
Kvalita výkonu

- U neurotických perfekcionistov sa jedná o prevládajúci pocit, že práca nie je optimálne urobená a s tým je spojená neistota a váhanie, či a kedy je práca skutočne dokonalá.



Rodinné prostredie

- Rovnica uvažovania neurotických perfekcionista by podľa Hollandera znela asi takto: „*Keď sa budem viac snažiť, keď podám trošku lepší výkon, keď sa stanem dokonalý, budú ma mať rodičia radi*“.

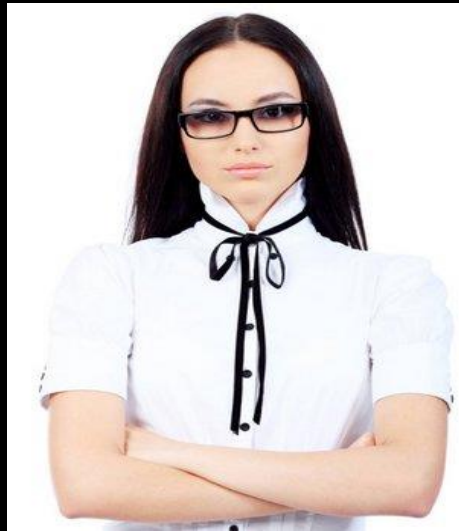


Poriadok

- Perfekcionisti zdôrazňujú starostlivosť o poriadok slovami: „*Všetko má svoje miesto a všetko musí byť na svojom mieste.*“ Nevzťahuje sa to k cieľom, aké chce človek dosiahnuť, ale skôr určuje spôsob každodenného napĺňania cieľov.



Extrémni perfekcionisti chcú byť perfektní vo všetkých oblastiach svojho života (Buck, 2006).



Prejavy perfekcionizmu

Perfekcionizmus u detí sa podľa Webba (1994) vyskytuje u 15-20% nadaných detí. Niektorí autori uvádzajú aj vyššie percentá.

Zdravo perfekcionistické deti sú dosť nápadné svojim správaním. Medzi výrazné prejavy týchto detí patrí:

- **Túžba po dokonalom výkone**
- **Vytrvalá práca na úlohe**
- **Snaživosť**
- **Ambicióznosť**
- **Silná vnútorná motivácia**
- **Obľúbenosť u učiteľov**

Prejavy perfekcionizmu

Medzi prejavo nezdravo perfekcionista detí patrí:

- **Túžba po výkone**
- **Ustavičné pochybnosti o sebe**
- **Úzkosť**
- **Depresívne nálady**
- **Obsedantno-kompulzívne správanie**
- **Zvýšená negatívna emocionalita**
- **Problémy v medziľudských vzťahoch**

Odporúčania pre učiteľov (aj tých perfekcionistických)

- Deti treba pozitívne povzbudzovať k výkonom.
- Treba zvážiť pomer spolupracujúcich a súťaživých činností (vhodnejšie je deti vyzývať k spolupráci, než súťaženiu).
- V žiadnom prípade deti nepodceňovať.
- Hodnotiť výkon (správanie), nie osobnosť dieťaťa.
- V prípade neúspechu dieťa aspoň jednou vetou povzbudiť, že nabudúce to môže byť lepšie, ak chce.
- Dať všetkým deťom občas pocit úspechu (vhodnou pochvalou, alebo vhodnou úlohou pri ktorej môže dieťa na chvíľu zažiť úspech – porozprávať rozprávku ostatným deťom, dávať hádanky, pomôcť pani učiteľke atď.).
- Každé dieťa chce byť občas hviezda, tak ako každý človek.



Perfekcionizmus je síce v spoločnosti žiadúca osobnostná charakteristika, sú však s ňou späté mnohé nepríjemné problémy, ktoré človeku skôr komplikujú život, než uľahčujú.

Použitá literatura:

- BUCK, M. 2006. *Perfekcionizmus: Kauzálny vzťah medzi myslením, emóciami a patologickým správaním*. In *2. Konferencie Škola a zdravie pro 21. Století* [online]. Brno : Pedagogická fakulta, Masarykova Univerzita.
- FLETT, G. L., BLANKSTEIN, K. R., HEWITT, P. L. 2009. *Affect After a Classroom Test Perfectionism, Performance, and State Positive Affect and Negative*. *Canadian Journal of School Psychology*; č. 24; 4-8.
- FLETT, G. L., HEWITT, G. L. 2006. *Positive Versus Negative Perfectionism in Psychopathology: A Comment on Slade and Owens's Dual Process Model*. *Behavior Modification*, r. 30, s. 472-495.

Použitá literatura:

- HAMACHEK, D. E. 1978. *Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism*. A Journal of Human Behavior, r. 15, č. 1, s. 27-33.
- HEWITT, P. L., FLETT, G. L. 1991. *Perfectionism in the self and social context: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology*. Journal of Personality and Social Psychology. 1991, r. 60, č. 3, s. 456-470
- HEWITT, P. L., FLETT, G. L., TURNBULL-DONOVAN, W., MIKAIL, S. F. 1991. *The Multidimensional Perfectionism Scale: Reliability, Validity, and Psychometric Properties in Psychiatric Samples*. Psychological Assessment, r. 3, č. 3, s. 464-468.
- WEBB, J. T. 1994. *Nurturing Social-Emotional Development of Gifted Children*. ERIC dokument č. E527.