

PERFEKCIONIZAM
I NEUSPJEH U
STUDIJU



NEADAPTIVNI PERFEKcionista...

... postavlja nerealne ciljeve

«Moram znati sve prije nego izađem na ispit»



... doživi neuspjeh jer su ciljevi od samog početka bili neostvarivi

«Ne znam jedan manji dio»



... postavlja nove nerealistične ciljeve
«Ako se više potrudim uspjeh ću»



... samokritičan je i okrivljuje sebe
«Ja sam lijen»



NEGATIVNI
ATRIBUCIJSKI STIL

- ❖ Studij spada u specifičnu životnu dob u kojoj se pred pojedinca postavljaju potpuno drugačiji zahtjevi nego što je bilo do tada
- ❖ pojedinac gubi sigurnost koju je davala struktura i predvidljivost srednjoškolskog obrazovnog sustava
- ❖ studentu se odjednom daje velika sloboda kreiranja vremena i obaveza te se od njega traži samodisciplina jer se učinak najčešće mjeri samo jednom godišnje



- ❖ podatak sa Zagrebačkog sveučilišta prema kojem samo 18% studenata završava studij u roku
- ❖ Većina brucoša je do tada imala samo iskustvo školskog uspjeha
- ❖ ukazuje na činjenicu da tijekom studija većina njih stekne iskustvo akademskog neuspjeha.



- ❖ Na studiju konkurencija i referentna grupa postaju mnogo ozbiljnija i teža
- ❖ Selekcionirani su samo oni najbolji i uspoređivati se s njima nije lako



❖ Whitmore (1980) navodi da perfekcionistačko mišljenje čini studente sklonijima lošijem uspjehu jer oni ni ne započinju učenje i spremanje ispita ukoliko ne misle da će sve perfektно naučiti.

❖ U smislu emocionalnog stresa, perfekcionizam može biti uzrok osjećaja manje vrijednosti i depresivnosti, kad ne dođe do ostvarenja nereálnih ciljeva.



❖ Procijenite svoju prolaznost na ispitima:

❖ uglavnom ispitate položim prvi puta kada izađem

❖ često padam, ali ne više puta isti ispit

❖ događa mi se da po nekoliko puta padnem isti ispit



❖ Koliko vam je bitna ocjena:

0

1

2

3

uopće ne

malo

srednje

jako



❖ Procijenite zadovoljstvo sobom kao studentom:

❖ zadovoljan sam, studiram najbolje što mogu

❖ djelomično sam zadovoljan, mogao bih i bolje

❖ nezadovoljan sam, ali nemam se volje potruditi više

❖ nezadovoljan sam, puno se trudim, ali uspjeh izostaje



Going to the game tonight?



I can't. I grounded myself for getting a B on a test. I have to do better than that.

❖ Ponašanja perfekcionista tijekom studija:

- ❖ Biti najbolji
- ❖ Česta promjena raspoloženja koja ovisi o procjeni uspješnosti studiranja
- ❖ Stalno zamaranje brojkama
- ❖ Usmjerenost na budućnost
- ❖ Plakanje za prošlošću
- ❖ Teleskopsko promatranje uspjeha i neuspjeha
- ❖ Davanje apsolutnog prioriteta studiju
- ❖ Mišljenje sve ili ništa



❖ Kad je osoba perfekcionista, ona je sklona prekidanju s izvršenjem nekog zadatka, sve dok god ne dođe trenutak kad se taj zadatak može obaviti perfektno.

❖ Drugi to percipiraju kao odlaganje, ali se zapravo radi o perfekcionizmu. U tom smislu, odlaganje je obrambeni mehanizam koji štiti samopoštovanje perfekcionista pojedinca.



- ❖ Odlaganje mogućnosti neuspjeha
- ❖ Kad stisnu rokovi: pretjerivanje, nespavanje....
- ❖ Uspjeh izostaje



❖ Odlaganje je kompleksan problem koji vodi do iracionalnih ponašanja:

❖ Ne započinjenje projekta

❖ Nepredavanje seminarских radova

❖ Započinjanie jako puno projekata

❖ Usmjeravanje samo na jedan dio projekta



❖ Za neupjeh su odgovorni i:

❖ Blokada pri pisanju

❖ Ispitna anksioznost



- ❖ Uspješni i neuspješni studenti međusobno se razlikuju na dimenziji težnje za organizacijom i redom
- ❖ Neuspješni studenti imaju izraženiju potrebu za organizacijom i urednošću u odnosu na uspješne studente
- ❖ Čini se da se oni gube u toj potrebi da npr. stol bude uredan, bilješka s predavanja budu savršene i sl. što je sve vrlo teško ostvarivo.
- ❖ U nemogućnosti da udovolje toj svojoj potrebi odlažu učenje i uspjeh u studiju izostaje. .

