Η τελειομανία πλήττει τους νέους (Φαφούτη Λαλίνα)

Categories : ΚΟΙΝΩΝΙΑ

Date : 6 Φεβρουαρίου, 2018

Έχουν μη ρεαλιστικές απαιτήσεις από τον εαυτό τους και τους γύρω τους περισσότερο από ποτέ μέσα στα τελευταία 30 χρόνια

Η εμμονή των νέων με την τελειότητα έχει αυξηθεί σημαντικά μέσα στις τρεις τελευταίες δεκαετίες, με **σοβαρές επιπτώσεις για την ψυχική υγεία τους** . Αυτό είναι το συμπέρασμα μιας νέας, μεγάλης μελέτης η οποία έρχεται να επιβεβαιώσει τα ευρήματα προηγούμενων ερευνών. Οι επιστήμονες αποδίδουν την αυξημένη ροπή των νέων προς την τελειομανία στον **σημερινό τρόπο ζωής και οργάνωσης της κοινωνίας** και κυρίως στην αυξανόμενη ανταγωνιστικότητα στο πανεπιστημιακό και στο εργασιακό περιβάλλον: αυτή, λένε, είναι ο υπ' αριθμόν ένα παράγοντας που ωθεί τους νέους στο να έχουν ολοένα και υψηλότερες - και συνήθως μη ρεαλιστικές - απαιτήσεις όχι μόνο από τον εαυτό τους, αλλά και από τους γύρω τους.

Για την ψυχολογία, κάποιος ο οποίος είναι τελειομανής έχει υπερβολικά υψηλές απαιτήσεις από τον εαυτό του, ενώ έχοντας θέσει τόσο υψηλά τον πήχη των κριτηρίων του, υποβάλλει τον εαυτό του σε υπερβολικά αυστηρή και σκληρή κριτική. Κάτι τέτοιο μπορεί να προκαλέσει σοβαρές ψυχολογικές δυσκολίες, γι' αυτό και οι συγγραφείς της νέας μελέτης επισημαίνουν ότι τα ευρήματά τους έχουν ιδιαίτερη σημασία στο πλαίσιο της αύξησης των σχετικών με την ψυχική υγεία προβλημάτων που παρατηρούνται σήμερα στους νέους.

Ανοδική τάση στους Millennials

Οι ερευνητές από τα Πανεπιστήμια του Μπαθ και του Γιορκ Σεντ Τζον στη Βρετανία ανέλυσαν δεδομένα από διαχρονικές μελέτες που αφορούσαν περισσότερους από 40.000 φοιτητές πανεπιστημίων και κολεγίων στις Ηνωμένες Πολιτείες, στον Καναδά και στη Βρετανία από το 1989 ως το 2017. Τα αποτελέσματά τους έδειξαν ότι τα επίπεδα της τελειομανίας έχουν αυξηθεί σημαντικά: σήμερα είναι κατά περισσότερο από 30% υψηλότερα από ό,τι το 1989, ενώ η τάση φαίνεται να είναι περισσότερο ανοδική την τελευταία δεκαετία, πλήττοντας ιδιαίτερα τη γενιά των Millennials.

Συγκεκριμένα οι επιστήμονες διαπίστωσαν, μεταξύ άλλων, ότι ο βαθμός στον οποίο **οι σημερινοί νέοι αποδίδουν παράλογα μεγάλη σημασία στο να είναι τέλειοι**, έχουν μη ρεαλιστικές απαιτήσεις από τον εαυτό τους και είναι υπερβολικά επικριτικοί απέναντι στον εαυτό τους έχει αυξηθεί κατά 10% σε σχέση με τις προηγούμενες γενιές. Επίσης, ο βαθμός στον οποίο οι σημερινοί νέοι υποβάλλουν σε μη ρεαλιστικά υψηλά κριτήρια τους γύρω τους και βλέπουν τους άλλους επικριτικά έχει αυξηθεί κατά 16%. Τέλος, και εξίσου ενδεικτικό, ο βαθμός στον οποίο οι νέοι θεωρούν ότι το περιβάλλον τους είναι υπερβολικά απαιτητικό, ότι οι άλλοι τους κρίνουν σκληρά και ότι πρέπει να φανούν τέλειοι προκειμένου να εξασφαλίσουν την έγκριση των άλλων έχει αυξηθεί κατά 33%.

Πιέσεις από παντού

Οι συγγραφείς της νέας μελέτης, η οποία δημοσιεύθηκε στην επιθεώρηση «Psychological Bulletin», αποδίδουν το φαινόμενο στο άκρως ανταγωνιστικό περιβάλλον που βιώνουν οι νέοι σήμερα. «Τα αυξανόμενα επίπεδα τελειομανίας που αναδεικνύονται σε αυτή την έρευνα συμπίπτουν με τρεις δεκαετίες νεοφιλελευθερισμού, ο οποίος έχει αναγκάσει τους νέους να ανταγωνίζονται μεταξύ τους μέσα σε ένα περιβάλλον με αυξανόμενα απαιτητικές και κοινωνικές παραμέτρους» δήλωσε σε δελτίο Τύπου ο Τόμας Κάραν από το Τμήμα Υγείας του Πανεπιστημίου του Μπαθ, επικεφαλής της μελέτης. «Ελπίζουμε ότι οι οργανισμοί που ευθύνονται άμεσα για την προστασία της υγείας και της ευημερίας των νέων, όπως τα σχολεία και τα πανεπιστήμια, καθώς και οι υπεύθυνοι για τη χάραξη πολιτικής θα δημιουργήσουν περιβάλλοντα τα οποία δεν θα προωθούν την ανταγωνιστικότητα εις βάρος της ψυχικής υγείας των νέων».

Αλλοι επιστήμονες, οι οποίοι δεν συμμετείχαν στη συγκεκριμένη έρευνα, επιρρίπτουν ευθύνες και στα **μέσα κοινωνικής δικτύωσης**, τα οποία επίσης δημιουργούν ένα ανταγωνιστικό και συχνά επικριτικό περιβάλλον το οποίο πιέζει ασφυκτικά τους νέους. Και αυτό μπορεί να έχει πολύ σοβαρές επιπτώσεις: τον περασμένο Σεπτέμβριο, σε μια μελέτη που είχε γίνει σε ενηλίκους, ερευνητές από το Πανεπιστήμιο του Οντάριο στον Καναδά είχαν διαπιστώσει ότι **η αυξημένη ανάγκη τού να επιδεικνύουμε την εικόνα του «τέλειου» σχετίζεται με αυξημένα ποσοστά κατάθλιψης και αυτοκτονιών**.

Οπως έδειξε δε μια έρευνα του Σώματος Βρετανικού Οδηγισμού τον περασμένο Οκτώβριο, ο «εφιάλτης» της τελειότητας αρχίζει από πολύ νωρίς, τουλάχιστον στα κορίτσια. Σύμφωνα με την ετήσια «Μελέτη των Στάσεων των Κοριτσιών» («Girl's Attitude Survey», η μεγαλύτερη στο είδος της στη Βρετανία), η αυτοπεποίθηση των νεαρών γυναικών και των κοριτσιών σχετικά με το σώμα και την εμφάνισή τους έχει

μειωθεί σημαντικά μέσα στη δεκαετία που διανύουμε. Μόνο 61% των νεαρών κοριτσιών ηλικίας 7 έως 21 ετών δήλωσαν ότι είναι ικανοποιημένα από την εμφάνισή τους σε σχέση με 73% το 2011. Ακόμη πιο ανησυχητικό, 36% των κοριτσιών ηλικίας 7 έως 10 ετών δήλωσαν ότι οι άλλοι τα κάνουν να θεωρούν ότι**το πιο σημαντικό στοιχείο σχετικά με τον εαυτό τους είναι η εμφάνισή τους**.

(Πηγή: tovima.gr/science/*)*