

Φταίει ο σημερινός τρόπος ζωής

## Η τελειομανία πλήττει τους νέους

Δημοσίευση: 13 Ιαν 2018, 11:43 | Τελευταία ενημέρωση: 13 Ιαν 2018, 11:43



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.

Σύμφωνα με το [Βήμα](#) 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 Γιρκ 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%.

in.gr