

دانشجویان زیر فشار شدید کمال‌گرایی



یک تحلیل جدید که داده‌های ۳۵ سال اخیر را در بر می‌گیرد، نشان می‌دهد که کمال‌گرایی در بین دانشجویان در حال افزایش بوده است و شدیدترین موج آن در اوایل دهه ۲۰۰۰ رخ داده و هیچ نشانه‌ای از کاهش آن وجود ندارد.

یک تحلیل جدید که داده‌های ۳۵ سال اخیر را در بر می‌گیرد، نشان می‌دهد که کمال‌گرایی در بین دانشجویان در حال افزایش بوده است و شدیدترین موج آن در اوایل دهه ۲۰۰۰ رخ داده و هیچ نشانه‌ای از کاهش آن وجود ندارد.

به گزارش ایسنا، این تحقیق که در بولتن روانشناسی منتشر شده است، نشان می‌دهد که این صرفاً یک ویژگی شخصیتی در جوانان جاه طلب نیست. این ممکن است نشان دهنده یک نگرانی رو به رشد در مورد سلامت روان در سطح جمعی باشد.

به نقل از اس اف، محققان دانشکده اقتصاد و علوم سیاسی لندن، دانشگاه یورک سنت جان و دانشگاه تورنتو داده‌هایی را از ۲۰۰۷ نمونه که شامل ۸۲۹۳۹ دانشجوی دانشگاه در ایالات متحده، کانادا و بریتانیا بود، جمع‌آوری کردند. جستجوی متون تا ژوئن ۲۰۲۵ ادامه یافت و آن را به یکی از گسترده‌ترین نگاه‌ها به چگونگی تغییر کمال‌گرایی در طول زمان در بین جمعیت دانشجویان تبدیل کرد. دانشجویان امروز نه تنها از خود انتظار بیشتری دارند، بلکه به طور فزاینده‌ای معتقدند که همه اطرافیان‌شان از آنها نیز کمال را طلب می‌کنند، در حالی که مضطرب‌تر، مرددتر و مستعد پریشانی ناشی از اشتباهات می‌شوند.

آنچه این موضوع را فراتر از یک روند شخصیتی جالب مطرح می‌کند، معنای آن برای سلامت روان است. با افزایش کمال‌گرایی، نگرانی در مورد پیوندهای مستند آن با افسردگی و اضطراب نیز افزایش می‌یابد و این تحقیق بررسی می‌کند که آیا این پیوندها پابرجا هستند یا خیر.

کمال‌گرایی در حال افزایش است

کمال‌گرایی صرفاً به معنای داشتن استانداردهای بالا نیست. روانشناسان انواع مختلفی را شناسایی می‌کنند. یکی از آنها، انگیزه درونی برای داشتن استانداردهای بسیار بالا و تبدیل شدن به سخت‌گیرترین منتقد خود است. دیگری و شاید نگران‌کننده‌تر، این باور است که دیگران، والدین، اساتید، جامعه، دائماً در حال بررسی دقیق ما هستند و انتظار چیزی کمتر از کمال را ندارند. هر دو نوع برای دهه‌ها به طور پیوسته در حال افزایش بوده‌اند، اما نوع بیرونی، احساس قضاوت مداوم توسط دیگران، از اوایل دهه ۲۰۰۰ به طور ویژه‌ای افزایش یافته است.

محققان همچنین میزان نگرانی دانشجویان در مورد اشتباه کردن و تعداد دفعاتی که در مورد درست انجام شدن یک کار تردید می‌کنند را بررسی کردند. هر دو مورد در یک خط مستقیم افزایش یافتند. نگرانی در مورد اشتباه کردن، بزرگترین افزایش را در بین تمام ابعاد این مطالعه نشان داد و تقریباً چهار برابر نرخ استانداردهای شخصی افزایش یافت.

دانشجویان امروزی احساس می‌کنند در مسابقه‌ای شرکت می‌کنند که در آن خط پایان همچنان در حال حرکت است، داوران همه جا هستند و هیچ جایی برای لغزش وجود ندارد.

برای تشخیص روندها در طول دهه‌ها، گروه تحقیقاتی نتایج صدها مطالعه جداگانه جمع‌آوری شده در مقاطع زمانی مختلف را ترکیب کردند.

پس از جستجو در چندین پایگاه داده دانشگاهی و تماس مستقیم با نویسندگان مطالعه، این گروه داده‌های جمع‌آوری شده بین ماه ژانویه ۱۹۸۹ و ژوئن ۲۰۲۵ را جمع‌آوری کرد. پس از غربالگری هزاران مطالعه، آنها به ۲۹۷ مطالعه رسیدند که ۳۰۷ نمونه قابل استفاده تولید می‌کرد. این نمونه‌ها شامل ۸۲۹۳۹ دانشجوی دانشگاه بود که ۷۱ درصد آنها زن بودند و میانگین سنی آنها کمی بیش از ۲۰ سال بود. دانشجویان از دانشگاه‌های آمریکایی، کانادایی و بریتانیایی بودند.

برای یافتن توضیحات، این گروه داده‌های اقتصادی را وارد کرد. آنها بررسی کردند که آیا تغییرات در نابرابری درآمدی، شکاف بین ثروتمندترین افراد و سایرین و تغییرات در بازده اقتصادی به ازای هر نفر با تغییرات در نمرات کمال‌گرایی مرتبط است یا خیر.

افزایش نابرابری با افزایش شدیدتر در نوع خودانتقادی و اضطراب کمال‌گرایی مرتبط بود. این موارد ارتباطات هستند و نه علل اثبات

شده، اما وقتی جوامع نابرابرتر می شوند یا از نظر اقتصادی تحت فشار قرار می گیرند، به نظر می رسد جوانان فشار را به شکل کمال گرایی تشدیدشده احساس می کنند.

ارتباط کمال گرایی با افسردگی و اضطراب در تمام ۲۵ سال ثابت ماند. این ثبات به این معنی است که هر موج جدید از دانشجویان دانشگاه که کمال گرایی می شوند، به عنوان یک گروه، بیشتر احتمال دارد که در الگوهای مرتبط با افسردگی و اضطراب قرار گیرند، روندی که محققان می گویند در حال تبدیل شدن به یک مشکل سلامت عمومی است.

محققان نتیجه می گیرند که پرداختن به بحران سلامت روان جوانان نه تنها به درمان یا استراتژی های مقابله شخصی نیاز دارد، بلکه به شرایط فرهنگی و اقتصادی نیز توجه دارد که بیش از سه دهه است به طور پیوسته خطرات را برای جوانان افزایش می دهد.