

Kõrgem Kunstikool Pallas

Meediadisaini osakond

**„DOKUMENTEERITUD MURDEPUNKT“. PERFEKTSIONISMI KÄSITLEV
KOOMIKS**

Lõputöö

Heldin Riga

Juhendajad: Liisi Grünberg

Ave Taavet

Tartu 2025

SISUKORD

SISSEJUHATUS.....	3
1. PERFEKTSIONISM — LOOMINGULINE MOOTOR VÕI PIDUR?	5
1.1. Mis on perfektsionism?.....	5
1.1.1. Adaptiivne ja maladaptiivne perfektsionism.....	6
1.1.2. Maladaptiivsest perfektsionismist tingitud probleemid.....	8
1.2. Kuidas mõjutab perfektsionism loomingut?	9
1.3. Miks on perfektsionismist keeruline loobuda?	12
2. KOOMIKSI LOOMINE.....	13
2.1. Koomiksi idee ja areng.....	13
2.2. Tegelased.....	14
2.3. Koomiksi ülesehitus	15
2.4. Stiil ja vorm.....	17
KOKKUVÕTE	20
SUMMARY	22
KASUTATUD ALLIKAD.....	24
LISAD.....	26
Lisa 1. Kokku kleebitud kavandi leheküljed	26
Lisa 2. Tegelaste tüüpdisainid.....	27
Lisa 3. Kadi siseneb läbi akna	28
Lisa 4. Laura kogeb ärevusest tingitud raevu	29
Lisa 5. Paneelide laotus.....	30
Lisa 6. Vahelehekülg tegelastest	31
Lisa 7. Kadi järgneb Laurale	32

SISSEJUHATUS

Lõputööna valminud koomiks „Dokumenteeritud murdepunkt“ uurib perfektsionismi ning selle mõju inimese psüühikale. Koomiksis leiduvad lühilood on inspireeritud minu isiklikest kogemustest perfektsionismiga. Koomiksi loomisel asetasin rõhku visuaalse poolega mängimisele: mida hektilisem moment, seda vähem struktureeritum ja segasem on kunstiline pool.

Koomiksi peategelane Laura on kunstnik, kelle perfektsionistlikud kalduvused ei lase tal alustatud lõpetada. Tema neurootilisusest ilmutab end vampiir Kadi, kes Laurat järjepidevalt kiusab ja tema elu veelgi hullemaks teeb. Koomiks mängib mõttega, kuidas oleks kogeda perfektsionismi, kui see manifesteeriks ennast konkreetse isikuna, mitte abstraktse ideena, mis eksisteerib vaid inimese peas.

Otsustasin lõputööks teha koomiksi, kuna tunnen tugevat kirge nii illustratsiooni kui lugude kirjutamise vastu. Olen eelnevalt loonud lühikesi, kolme kuni kuue paneelilisi koomiksilõike, mistõttu oli koomiksi valik lõputööks üks esimesi mõtteid. Idee keskenduda perfektsionismile sündis sellest, et minu perfektsionismist tingitud kahtlused ei luba mul mahukatele projektidele mõelda, hirmust, kas suudan neid piisavalt hästi teostada. Niisiis otsustasin, et sellele tuleks vastupanuks teha midagi suuremahulist ja omakorda ka isiklikku, mis paneks mind analüüsima enda käitumis- ja mõttemustreid.

Lõputöö teoreetilise osa eesmärk on uurida, kas perfektsionismil on loovusele pigem positiivne või negatiivne mõju ning saada probleemist süvitsi rohkem teada. Lahkan ja analüüsin perfektsionismi peamised tunnusjooni, millised on selle positiivsed ja negatiivsed omadused ja kuidas see väljenduda võib. Minu jaoks on see teema oluline, sest olen nii enda kui ka teiste kunstnike peal näinud täiuslikkuse iha pärssivat mõju ning soorituspingest tulenevaid negatiivseid emotsioone.

Praktilise osa analüüsis seletan lahti koomiksi peatükid, annan ülevaate teose sisust, kuidas on seal toimuv seotud perfektsionismiga, millised on tegelased, mis on nende motiivid ja omavaheline suhe. Selgitan enda töötegemise protsessi: kuidas lähenesin stsenaariumi

kirjutamisele, kuidas sealt edasi liikusin, milliseid võtteid kasutasin loo visualiseerimisel, milliseid materjale ma kasutasin ja miks.

1. PERFEKTSIONISM — LOOMINGULINE MOOTOR VÕI PIDUR?

Esimeses peatükis annan ülevaate perfektsionismist, mis see on, millest täiuslikkuse iha tuleb ja kuidas inimese psüühikat mõjutab. Arutlen teemal, kas perfektsionism on pigem positiivne või negatiivne ning kuidas see mõjutab kunstniku läbi isikliku kogemuse.

Perfektsionismi definitsioonile vastust otsides kasutan peamise uurimismaterjalina Gordon L. Flett'i ja Paul. L. Hewitt'i 2002. aasta uurimuslikku publikatsiooni "Perfectionism: Theory, Research, and Treatment", millele otsin lisaks toetavaid materjale.

1.1. Mis on perfektsionism?

EKI ühendsõnastik defineerib sõna „perfektsionism“ kui täiuslikkuse taotlust, kõiges parema poole püüdlemist (Sõnaveeb 2025). Perfektsionismi käsitletakse pigem kui positiivset isikuomadust, eriti akadeemilises kontekstis — seda seostatakse kõrgemate sooritustulemustega, mis on tingitud motiveeritusest, kognitiivselt efektiivsest mõtteviisist, mis teeb vigade vältimise kergemaks (Fernandez-Gracia jt 2023).

Hewitt ja Flett peavad perfektsionismi neuroloogiliseks probleemiks, võttes arvesse mitmeid uuringuid, mis kirjeldavad patsientide vaimseid seisundeid. See võib avalduda kas endale suunatuna (inimesed, kes avaldavad endale survet olla perfektne), teistele suunatuna (soov kontrollida teisi ning nende käitumist) või siis niiöelda „sotsiaalse survena“, mille mõjul inimene asetab endale ebarealistlikud standardid, et ühiskonnale või endast kõrvalistele isikutele meele järgi olla. Kõige levinum neist on enesele suunatud perfektsionism, mis väljendub ahastusena, enese ülikriitilise hindamise tagajärjel (Flett, Hewitt 2002:6-7).

Positiivset ja negatiivset perfektsionismi on autorid erinevalt kirjeldanud, kuid enim levinud jaotus on normaalne ehk adaptiivne ja neurootiline ehk maladaptiivne. Erinevate autorite definitsioonidel on loomulikult väikesed erinevused, kuid põhimõte jääb samaks. Positiivne

perfektsionism on miski, mis motiveerib inimest, põhinedes positiivsel sarrustamisel¹. Negatiivne perfektsionism on, vastupidiselt, negatiivse väljundi eiramiseks kujunenud toimetuleku mehhanism (Flett, Hewitt 2002:11-12).

1.1.1. Adaptiivne ja maladaptiivne perfektsionism

Adaptiivset perfektsionismi võib kirjeldada järgnevalt: adaptiivse perfektsionismiga inimene kogeb naudingut või rahuldust ülesande täitmisest, nende eesmärgid muutuvad vastavalt vajadusele ning on teostatavad. Nad keskenduvad ülesannete õigeaegselt ja õigesti täitmisele — fookus on ülesande lõpetamisel, olles motiveeritud positiivsest tagasisidest, mis ülesande sooritamise eest saadakse. Kui adaptiivne perfektsionist ei täida ülesannet, võtavad nad seda kui õppimisvõimalust, millest end edasi arenedada. Nendel on tunnetus- ja käitumismustrid, mis soodustavad eesmärkide edukalt täitmist. See omakorda rajab tee vaimsele heaolule, madalamale ärevusele, enesekindluse tõusule ja akadeemilisele edule. Adaptiivse perfektsionismi positiivse mõju tõttu võib seda isegi tervislikuks nimetada (Flett, Hewitt 2002:51; Fernandez-Gracia jt 2023; Stoeber jt 2011).

Sellele on vastandiks maladaptiivne ehk neurootiline perfektsionism. Seda iseloomustavad suutmatuse ülesannete täitmist nautida, endale või teistele seatud ebareaalselt kõrged standardid, mis ei ole ümber lükatavad või mida ei ole võimalik vastavalt ülesande olemusele kohandada. Neurootilisele perfektsionismile on omane hirm läbikukkumise ees, mis omakorda tõstab inimeses ärevust ülesannete täitmise ees, mistõttu hakkab inimene endas kahtlema. See paneb inimese prokrastineerima, asju edasi lükkama, ootama ideaalset hetke tegutsemiseks, kuna tema ainus motivatsioon on ära hoida negatiivset tagasisidet ja/või tulemust, mistõttu kannatab selle all tihti lõpptulemus (tingituna ajapiirangutest, ületöötamisest või mugavustsooni jäämisest). Neurootiline perfektsionist mõtleb must-valgelt: ta kas jõuab täiuslikkuseni või kukub läbi, mistõttu eiravad nad uusi situatsioone ja võimalusi, hirmust ebaõnnestuda. Maladaptiivsed perfektsionistid on ülimalt enesekriitilised ning nende minapilt sõltub nende toimetuleku

¹ Psühholoogias: positiivse käitumise premeerimine, mis ajendab tegevuse uuesti tegemist lootuses taas premeeritud saada (Cherry, 2024)

kvaliteedist, mis tihti ei ole oodatuga samal tasemel, mistõttu võib neid haarata lootusetus ja kontrollikaotamise tunne (Flett, Hewitt 2002:51; Fernandez-Gracia jt 2023).

Uurimuse käigus tekkis mul küsimus adaptiivsuse teema kohta: kas see niiöelda „normaalne“ perfektsionism ei ole vaid kohusetundlikkusest tingitud soov kõik etteantud ülesanded korralikult ja õigesti sooritada — eriti kui võtta arvesse akadeemilise keskkonna aktiivset suunitlust panna tudengid või õpilased tegema midagi ennast ületavat või uudset. Selle kohta tõstatas küsimuse ka Flett ja Hewitt, spekuloides, et adaptiivne ehk normaalne perfektsionism võib olla pigem osa inimese kohusetundlikkusest kui omaette seisev isikuomadus (Flett, Hewitt 2002:17).

2015. aastal viidi läbi uuring, mis uuris seoseid täiskasvanute adaptiivse, maladaptiivse perfektsionismi ja viie isikuomaduste vahel. Nendeks olid: neurootilisus, avatus kogemustele, kohusetundlikkus, ekstravertsus ning koostöövalmidus. Uurimuses osales 130 inimest, neist 65 vastasid adaptiivse perfektsionismi tunnustele, 65 maladaptiivse perfektsionismi tunnustele. Uurimus leidis, et nii adaptiivne kui ka maladaptiivne perfektsionism vastasid kohusetundlikkuse iseloomujoontele. Adaptiivsetele perfektsionistidele oli iseloomulik kohusetunne, avatus uutele kogemustele, ekstravertsus ning koostöövalmidus. Maladaptiivseid iseloomustas neist vaid kaks: kohusetunne ja neurootilisus. Lisaks leiti, et mõlemat tüüpi perfektsionistidel on vähenenud aususe ja alandlikkuse iseloomujooned (Dudkina, Bernane 2015). Uuring leidis, et adaptiivne perfektsionism erineb inimese tavalisest hea või osav: neil esineb suurem tahe tegutseda perfektselt ning täiusliku tulemuseni jõudmine julgustab neid edasi tegutsema (Dudkina, Bernane 2015).

Siiski, kuigi adaptiivsel ja maladaptiivsel perfektsionismil on kattuvad tunnused, on neid kirjeldatud ka eraldiseisvate konstruktidena. Widgerti läbiviidud uurimuses leiti, et mõlemat tüüpi perfektsionismid olid küll omavahel seotud, kuid siiski eraldiseisvad. Kuna neid võib liigitada eraldi, on võimalik, et inimesel esineb nii adaptiivse kui ka maladaptiivse perfektsionismi sümptomeid (Widgert jt 2012).

1.1.2. Maladaptiivsest perfektsionismist tingitud probleemid

Isiklikust kogemusest võin tõdeda, et vahepeal kasvab lihtsast soovist teha ülesandeid hästi välja suurem probleem, mis süvenemisel tekitab ärevust ning liigset muretsemist. Kui perfektsionistlik inimene jääb kinni ideesse, et kõik mis ta teeb, peab olema täiuslik, väsitab see neid vaimselt. See võib esile tuua mitmeid tervisehäireid, alustades psühholoogilistest, lõpetades füüsilistega (Molnar 2017).

Ekstreemsed maladaptiivsed perfektsionistid tunnevad pidevat survet olla täiuslikud, et täita endale ise või kellegi teise poolt kehtestatud nõudmisi, võtmata arvesse, kas need nõudmised on sooritamiseks realistlikud. Et perfektsionistid oleksid endaga rahul või vähemasti ei tunnetaks enda olemust negatiivselt, on neil tung olla pidevalt aktiivne ja püüelda millegi poole (Molnar 2017), Üleliigne aktiivsus, siinkohal üleliigne ajutegevus tekitavad aga väsimust, mistõttu väsivad nad kiiremini, see omakorda vähendab nende produktiivsuse võimekust (Chalder, Deary 2010).

Edukad perfektsionistid, need kes on niiõelda jõudnudki „ideaalsuseni“, tunnevad ahastust, kuna nad ei mõista enda edu, ega suuda seda ka nautida. Nad tunnevad enda saavutuste vastu tühjust, mistõttu muutub ka kõige edukam sooritus läbikukkumiseks. (Flett, Hewitt jt 2017:2)

Terviseprobleemidele on kõige vastuvõtlikumad need perfektsionistid, kes on enda vastu eriliselt kriitilised. Nende mõtetes avaldub see häbi ja tundena, et kõik, mis neil enda arust viga on, on nähtav kõigile teistele. See omakorda tekitab inimesel tunde, et kõik on lootusetu, mis omakorda tekitab veelgi rohkem stressi. (Molnar 2017). Flett ja Hewitt on märkinud, et perfektsionistid kipuvad enda depressiivseid mõtteid tõlgendama läbikukkumise sümbolina, mis tekitab ringreaktsiooni: perfektsionist tunneb, et on saamatu; ta tunneb lootusetust ning langeb depressiooni; näeb ta seda omakorda läbikukkumisena, mis tekitab veel enam stressi ja masendust (Flett, Hewitt 2002:7). Olen seda ise tundnud ning isegi psühhiaatrilise abiga on sellest tsüklis raske välja murda.

Mitmed uuringud on leidnud seoseid kroonilise väsimuse sündroomi ning perfektsionismi vahel (Chalder, Deary 2010; Kempke jt 2010). Krooniline väsimuse sündroom väljendab end lihasvalude, peavalude, kurguvalu ning pingutusjärgselt tervise halvenemisena. Liigne

enesekritika, pidev endas kahtlemine, must-valge mõtteviis väsitavad aju. Taoline liigne aktiivsus, siinkohal liigne ajutegevus, kurnab keha, tekitab stressi ja väsimust (Chalder, Deary 2010). Kuigi stressi ja perfektsionismi sidet on vähe uuritud, on see olnud teraapia patsientide hulgas ilmne, et enesele suunatud perfektsionistid kogevad pidevat stressi, mis nende elukvaliteeti langetab (Flett, Hewitt jt 2017:223).

Kuna stress on keha reaktsioon keerulisele või paljunõudvale situatsioonile, kurnab see kõiki elundkondi ning võib tekitada nii vaimseid kui ka füüsilisi probleeme nagu peavalud, pearinglus, südamevalud, hingamisraskused, väsimus, unetus, söömishäired, ärevushäired, depressioon, seedeprobleemid ning immuunsüsteemi nõrgenemine, mille tõttu haigestub inimene kiiremini (Marks 2024). Suur kattuvus on perfektsionismil ka ärevushäirete ja obsessiiv-kompulsiivse häirega (Flett, Hewitt 2002:341).

Perfektsionism on üks iseloomuomadus, millel on lisaks leitud seoseid enesetapumõtete ja enesetappudega. Perfektsionistid on riskigrupis mitte ainult seetõttu, et neil esinevad samaaegselt mitmed riskitegurid (depressioon, lootusetus, stress, psühholoogiline valu), vaid ka seetõttu, et neil kipub olema kõik-või-mitte-miski maailmavaade (Flett, Hewitt 2017: 223; Fernández-García jt 2023; Saffer jt 2018).

1.2. Kuidas mõjutab perfektsionism loomingut?

Loovust on huviharidussõnastikus defineeritud kui võimet leida enda jaoks uusi probleemilahendusviise, võimet kasutada uudset eneseväljendust, mis on kas kunstiline või tehniline (Sõnaveeb 2025). Loovus on eneseteostuseni viiv inimtegevus, mida väljendatakse läbi mõtlemise, käitumise ning tegutsemise (Kutti 2020). Lisaks on seda kirjeldatud ka kui uuenduslike, potentsiaalselt kasulike ideede arendusoskust (Kim jt 2015).

Adaptiivne perfektsionism on nõrgalt seotud loovusega, maladaptiivsel perfektsionismil ja loovusel ei ole aga üldse omavahelist sidet. Kuna maladaptiivne perfektsionism mõjub negatiivselt produktiivsusele ning inimene hoiab eemale uutest kogemustest, võib arvata, et pigem mõjub maladaptiivne perfektsionism loomise motivatsioonile, kui loovusele endale. (Wigert jt 2012; Cousineau jt 2022). Kui inimene on pidevalt hirmul ning kartlik vigade osas, kahtleb endas ja lükkab ideede teostamist edasi, siis väheneb ka motivatsioon (Wigert jt 2012).

Nagu eelnevas peatükis kirjeldatud, väsitab pidev stressiseisund keha. Inimesel võib loovmõtlemine olla tugev, kuid kui selleks puudub julgus, on sellest vähe abi.

Wigerti läbiviidud eksperiment näitas vähest positiivset sidusust adaptiivse perfektsionismi ja loovuse vahel, mis on siiski rohkem kui arvatud on. Siiski hakkas loovuse aste ühest hetkest langema, kui inimese adaptiivne perfektsionism tõusis perfektsionismi mõõtvast skaalast üle keskmise (Wigert jt 2012).

Nagu esimeses peatükis mainitud, võib perfektsionismi jagada kategooriatesse ka selle põhjal, millisest allikast surve tuleb: enesele suunatud, teistele suunatud ning sotsiaalse surve poolt tekitatud perfektsionism (Flett, Hewitt 2002:6-7). Lõuna-Korea kümnes eri organisatsioonis läbiviidud uuring otsis vastust küsimusele, kuidas mõjutab loovust sotsiaalne surve ja inimese enesele suunatud perfektsionism. Uuring leidis, et iseendale suunatud perfektsionism soodustab loovat mõtlemist ning loovaid tulemusi, tingitud isiklikest kõrgetest ootustest, millele inimene vastama peab, et enesega rahul olla (Kim jt 2015).

2022. aastal läbiviidud uuring mõõtis perfektsionismi ja suurepärasust (uurimuses “*excellence*”) eraldi. Kuna uuringus kirjeldati suurepärasust sarnaselt Flett ja Hewitti kirjeldusele adaptiivsest perfektsionismist (mõistlikud standardid, ei ole negatiivselt mõjutatud vigadest, tõstab inimese enesehinnangut jne) ning perfektsionismi sarnaselt maladaptiivsele perfektsionismile (hirm vigade ees, eneses kahtlemine, vastuolek uutele kogemustele, jne) (Hewitt, Flett 2002:51), toon paralleeli, et Cousineau uuringus võrdub suurepärasus adaptiivse perfektsionismiga ning perfektsionism maladaptiivse perfektsionismiga.

Uuringus leiti, et üle suurepärasuse lävi olev perfektsionism on loovuse osas negatiivne. Cousineau toob välja, eelnevad uurimused ja eksperimendid on mõõtnud loovuse potentsiaali divergeeruva ehk niiöelda normist teistmoodi mõtlemise alusel. Seda sama mudelit kasutavad nad ka enda uuringus. Loovuse potentsiaal ei ole aga otseselt sünonüümne loova mõtlemisega (Cousineau jt 2022). Loomingulisuse tase oli nii perfektsionistidel kui ka suurepärasuse tagaajajatel üsnagi sarnane järgnevas kolmes isikuomaduses: enesetõhusus, loov enesetõhusus ja loov isiklik identiteet. Need isikuomadused on esindatud nii perfektsionistidel kui ka suurepärasuse otsijatel. Siinpuhul lisandub fakt, et suurepärasuse otsijatel on omadus olla avatud

uutele kogemustele, mis perfektsionistidel puudub. Välja on toodud, et perfektsionistid on pigem keskendunud positiivsele lõpptulemusele, kui ülesande sisule keskendumisele, mistõttu kannatab loovmõtlemine (Cousineau jt 2022).

Loovusel on side pigem adaptiivse perfektsionismi kui maladaptiivse perfektsionismiga. Adaptiivse perfektsionisti soov olla täiuslik on motiveeritud, kuna ta ei karda teha vigu, ega eksida. Ta on avatud uutele kogemustele, mistõttu on eksperimenteerimine lihtne. Maladaptiivne perfektsionism ei näita nende andmete puhul otsest sidet loovusega (Cousineau jt 2022; Wigert jt 2012). Küll aga võib pidada maladaptiivsest perfektsionismist tingitud loovuse langust seotuks sellest tingitud vaimsete ja füüsiliste sümptomitega, nagu ärevus ja stress, millest on tingitud väsimus ning ajutöö aeglustumine.

Minu perfektsionism on justkui õpikunäide, kuid eelkõige vigade tegemise hirmuna. Kardan eksperimenteerida, eriti akadeemilises keskkonnas. Isiklike kunstiprojektidega, sõltuvalt projektist, kogen ka adaptiivset perfektsionismi. Kududes või tikkides ei ole mul nii suurt hirmu vigade ees, kuna kasutan seda õppimise eesmärgil. Kuid kui tegu on visuaalse kunstiga, siis jään tihti enda mõtetega hätta: kas minu töö on piisavalt uudne, piisavalt silmapaistev, kas see annab vaatajale midagi? Kas see, mida ma teen, on väärt seda vaeva? Seetõttu olen kas jäänud mugavusstooni, mis, ma tean, ei too vaatajale midagi uut, kuid samas ei saa seda täielikuks läbikukkumiseks pidada, või siis lihvinn enda töid liialt üle.

Siin tooks näiteks teise kursuse digimaali kursuse. Mitu kuud ei suutnud ma lõplikku kavandit valida, millega edasi töötaks, kuna see polnud minu meelest piisavalt hea, perspektiiv ei olnud põnev ning tegelased tundusid kuivad ja poosid puised. Kuu aega kestis periood, kus ei suutnud pliiatsit kätte võtta, sest hakkasin juba idee peale nutma, et pean joonistama. Tundsin survet olla hea, kuna kursusel olin jätnud endast mulje, et olen digimaalis hea — mida nad minust ometi arvavad, kui ma seda neile ei tõesta. Kui end lõpuks tööle sain, veetsin liiga kaua enda tööd varjutades ja lihvides, kuni see muutus plastiliseks. Olin selle tugevalt üle töötanud, mistõttu ei olnud tulemus see, mida ootas.

1.3. Miks on perfektsionismist keeruline loobuda?

Põhjus, miks mul on perfektsionismist raske loobuda, on probleemi mitte nägemine. Ma teadvustan, et see on probleem, kuid tegelikuses tundub see mulle normaalne, mõistetav ning isegi eeldatav, et ma soovin asju teha hästi ja korralikult.

Kuna perfektsionism on tavaliselt tagajärg, tingitud vaimsetest probleemidest nagu ärevus, depressioon, jms, tuleb sellest lahti saamiseks tegeleda tekkepõhjustega, mille järel tuleb teraapias ette võtta perfektsionism. Vastasel juhul ei pruugi teraapiast kasu olla. See võib aga osutuda keeruliseks. Perfektsionismi tekitajaks on tihti alaväärsustunne, mis tekib lapseas või peale traumaatilisi elukogemusi. Perfektsionism muutub ühest hetkest inimese isikuomaduseks, mistõttu on perfektsionistidel raske sellest lahti lasta (Flett, Hewitt jt 2017:17-18). Nad tunnevad sellega sidet — kui nad pole perfektsionistid, siis kes nad on?

Paljudel perfektsionistidel on suur suunitlus kontrolli järgi (Flett, Hewitt jt 2017:19). Samuti otsivad perfektsionistid ideaalset kontrolli enda emotsioonide üle, surudes neid alla (Flett, Hewitt jt 2017:36). Üks suurimaid hirne perfektsionistide seas on hirm, et perfektsionistliku käitumise vähenemisel nende olukord halveneb ehk nende saavutused muutuvad veelgi halvemaks (Flett, Hewitt jt 2017:175).

Perfektsionismist loobumise teevad keeruliseks inimeste sisemised veendumused, et täiuslikkuse taotluseta ei suuda nad ülesannetega piisavalt hästi toime tulla. Võidakse karta teiste inimeste arvamusi või tunda hirmu kontrolli kaotamise üle, kuna enda hirmudest üle saamiseks peab kogema uut ja tundmatut. Seepärast on perfektsionismi teadvustamine ja ümber õppimine nii mulle kui ka paljudele teistele inimestele keeruline.

2. KOOMIKSI LOOMINE

Teine peatükk annab ülevaate koomiksi ideest ning selle arengust algideest teostuseni. Kirjeldan koomiksi tegelasi ning nende loomisel arvesse võetud disainivalikuid. Annan ülevaate stiilivalikutest ning koomiksi struktuuri loomisest.

2.1. Koomiksi idee ja areng

Koomiksi loomist alustasin stsenaariumi kirjutamisega. Tegelaskujud olid iseloomult eelnevalt loodud, kuid sellisel kujul nagu nad koomiksis on, polnud ma neid veel kirjutanud. Algsest ideest teha lugu vampiirikütist ja nendevahelisest suhtest arenes välja palju isiklikuma šüzeega koomiks, kui oleksin arvanud. Kuna kipun absoluutselt kõike üle mõtlema ning olen olnud teadlik enda perfektsionistlikest kalduvustest juba lasteaiast saati, siis tuli sõbralt soovitus võtta teemaks perfektsionism. Idee haalus, kuna perfektsionism on absurdne, tingitud oma ülepaisutatud olemusest. Olen isiklikult kogenud lugematul hulgal ärevushoogusid hirmust midagi valesti teha, mis peale maha rahunemist tunduvad mõistmatult absurdsed, kuigi ärevushetkel oli see kõige ratsionaalsem mõte maailmas.

Stsenaariumis kirjutasin lehekülgede kaupa välja, mis toimub. Märkisin ära dialoogi, kes räägib, mis emotsioon peaks tegelasel tol hetkel olema. Väga detailidesse stsenaariumi kirjutamisel ei laskunud. Kuigi see teeks koomiksi joonistamise kergemaks, on mul raske peas täpselt visualiseerida, mis paberil olema peaks. Seetõttu hakkasin pigem joonistama ja kujundasin vajadusel paneele ümber joonistusi lahti lõigates ja uuesti kokku kleepides (Lisa 1).

Koomiksis olen ma jätnud Laura kunsti üsnagi minimalistlikuks ja niiõelda mittemidagiütlevaks. Ühest küljest on see kommentaar sellele, et vahet ei ole, mida sa teed, sest perfektsionism muudab selle sinu jaoks niikuinii mõttetuks. Teisest küljest ei olegi oluline, millist kunsti või hobi sa harrastad, sest päeva lõpuks ei näe sa pinnapealse visuaali all sügavamat tähendust.

2.2. Tegelased

Koomiksis on kaks tegelast: peategelane Laura ning vampiir Kadi, kes kehastab perfektsionismi. Nimed koomiksis esile ei tule. Minule oli oluline neile nimed anda, et nendega suhestumine ja motiivide selgitamine kergem ja mõnevõtta inimlikum oleks. Kuigi nad on mõlemad vaid kontseptsioonid, esinevad nad koomiksis konkreetsete isikutena, mistõttu oleks nende kirjeldamine lihtsalt naise ja vampiirina mulle võõristav.

Koomiksi peategelane Laura on keskmise kehaehitusega, sassis heledate juuste ja väsinud ilmega 20ndates naine. Teda iseloomustab pidev ülemõtlemine ja ärev käitumine. Koomiksis kujutan teda kui noort kunstnikku, kes kahtleb endas ja oma oskustes. Temale vastukaaluks on vampiir Kadi, kes on Laurast pikem, suurema kehaehitusega, niiõelda vanamoodse, kuid korrektse riietusega, tema juuksed on ideaalselt taha kammitud (Lisa 2).

Koomiksis otsustasin kujutada perfektsionismi vampiirina. Nii vampiirid kui ka perfektsionism on oma olemuselt sarnased, mistõttu kasutan vampiiri metafoorina. Vampiire on kujutatud väga erinevatel viisidel: peab andma loa, et nad saaksid siseneda, nad imevad verd, mis omakorda muudab inimese loiuks, osad vampiirid on oma olemuselt ilusad ja külgetõmbavad, neil on oskus mõtteid manipuleerida (Hreinsdóttir 2021). Lubadused ideaalsusest meelitavad inimest perfektsionismi niiõelda usaldama. Vereimemist võrdleks ma siinkohal stressist tingitud väsimusega, mis aja möödudes aina rohkem ja rohkem energiat röövib. Mõtete manipuleerimist kõrvutan perfektsionismi poolse lubadusega, et täiuslikkus on võimalik.

Kasutasin vampiiridele omast varjudes käimist läbi koomiksi, et teda ühest kohast teise liigutada, ta kas ilmub voodist luges Laura selja taha, või hõljub läbi koridori elutuppa. Varjudega mängimine andis ka võimaluse katta Laura tema varjuga, mis sümboliseerib perfektsionismi ülevõtmist ning inimesest energia välja imemist.

Kuigi tavaliselt kujutatakse negatiivseid tegelasi nurgelistena, siis minu koomiksis on vastupidi. Kuigi Laura vorm on nurgeline, on tema loos niinimetatud „hea“ tegelane, ja Kadi seevastu „halb“ tegelane. Kadi pehmed vormid on teadlik valik — perfektsionism võib tunda positiivselt. See võib lubada, et kõik mis teed on suurepärane, kuigi on lõpuks hävitava jõuga nii tööle kui ka inimese enda psüühikale. Laura näeb Kadit ideaalsena, tal on alati õigus,

vastupidiselt Laurale, kes on enda meelest ja Kadi sõnade järgi saamatu. Nendevahelist suhet võib kirjeldada parasitismina, kuna Kadi on ainus, kellele nendevaheline suhe midagi positiivset annab. Laura küll lubab tal sisse tulla ja küsib temalt isegi abi, kuid midagi positiivset tema olemasolust ei tule. Laura ebakindlus see, mis lubab vampiiril teda halvasti kohelda. Kuna perfektsionism paneb kahtlema, kas miski on piisavalt hea, ei aja Laura teda ka ära, sest äkki oli tal seekord õigus. Lisaks kõigele hõljub pea kohal alati mõte, kuidas ja kas on temata, ehk perfektsionismita, võimalik hakkama saada.

2.3. Koomiksi ülesehitus

Koomiksis on viis peatükki. Millise ajaraami sees tegevused toimuvad ei ole täpsustatud, kuid see ei ole koomiksis oluline. Kõik peatükid on omavahel seotud ning kulgevad rütmis: tutvustus, esimene konflikt, loo kulminatsioon, tühimus ning olukorra aktsepteerimine. Viie peatüki jooksul annan ülevaate, kuidas perfektsionism inimese psüühikat häirib.

Esimeses peatükis tutvume tegelastega. Laura teeb rahulikult tööd, kui järsku läbi muusika kuuleb ta koputust, pärast mida hakkab tema visioon enda kunstitööst lagunema, jooned moonduvad ning muutuvad ebameeldivaks. Laura hakkab endas kahtlema ning koputamine jätkub. Kui Laura lõpuks aru saab, et keegi on akna taga, ei ole ta sugugi õnnelik — ta teab et seal ootab teda vampiir, kellega ta on ka eelnevalt kohtunud. Vampiir Kadi manipuleerib Lauraga, et too ta aknast sisse laseks. Teatavasti ei saa vampiirid luba küsimata siseneda, sarnaselt inimese enda mõtete ja uskumuste poolt esile kutsutud perfektsionismile (Lisa 3). Tuues end näiteks, ma võin teada ja loota, et minu tööd ei pea olema viimase peal täiuslikud, kuid siiski on mul peas kinni tahtmine ja justkui mingi sundiv jõud teha neid nii hästi kui võimalikult, et hoida ära negatiivset tagasisidet. Maailm ei kuku kokku, kui mulle antakse negatiivset tagasisidet, kuid pean selle hirmu vastu aktiivselt võitlema.

Teises peatükis kutsub Laura Kadi tema töödele tagasisidet andma. Kuigi alguses on Kadi positiivne, mille peale Laura õnnest häämmastub, muutub vampiiri tagasiside kiirelt rõhuvaks, mistõttu lahkub Laura magamistoast ning läheb elutuppa telefonimänge mängima. Soov enda töid täiustada tundub positiivne, sest see suunab inimest paremini tegema, kuid ühest hetkest kasvab enesekriitika (koomiksis vampiiri poolt antud kriitika) üle pea ning sellega ei ole

võimalik enam toime tulla. Kuid perfektsionism ei ole miski, mida saab välja lülitada, seetõttu järgneb Kadi elutuppa (Lisa 7). Kadi surub Laura valukohtadele, kutsudes teda valetajaks, saamatuks ja laisaks, kuni Laura vaimselt kokku variseb ning nutma hakkab. Hirm läbikukkumise ees, tunne et miski ei ole piisavalt hea ning sellest tingitud madal enesehinnang on vaid mõned maladaptiivse perfektsionismi sümptomid, nagu esimeses peatükis mainitud. Kuigi Laura proovib ennast kaitsta, on tema enesehinnang liiga madal, et Kadit mitte uskuda.

Kolmas peatükk avaneb nutuse Lauraga, kes üritab joonistada. Kadi jälgib teda ahne, samas armunud pilguga. Ta on ennast Laura külge kleepinud ning saab lõpuks oma tahte, Laura teeb tööd. Siiski peab Kadi ütleva vaid ühe kriitilise lause, mis Laura üle parda lükkab. Ta karjub ta peale, Kadi vaid naerab. Kui aga Laura neurootiline käitumine jätkub, kohtleb Kadi seda kui tülikat emotsioonipuhangut mitte probleemi (Lisa 4). Kui inimene on pidevalt pingeseisundis, võib iga vale liigutus osutada murdepunktiks, mis kutsub esile ärevus- või paanikahoo. Peatüki lõpus jääb Laura end peeglisse vaatama, kuis ta maha rahuneb. Ilmub kõnekast: „Miks sa karjud enda peale?“ Kuna peeglist ei ole näha Kadi kuju, jääb küsimus, kas tegu on tegeliku olevusega, või näeb ta viirastusi. Ennast vigade ja eesmärkide mitte täitmise eest pidevalt piitsutades olen saanud enda peale pahaseks, küsides, miks ma teen endale nii. Kujutasin seda vampiirina peeglis, sest tegelikult olen need nõudmised endale ise seadnud.

Neljas peatükk sümboliseerib perfektsionismi varjatud külge. Laura üritab kirjutada, kuid ei suuda, sest Kadi jälgib teda pingsalt. Seda ei pruugi olla isegi tunda, sa ei pruugi teada, et ta varitseb ja kontrollib iga sinu liigutust. Kuid pidevalt on tunne, et keegi istub selja taga ja otsib midagi. See prokrastineerimine, mis perfektsionismiga kaasneb, viib mind vahepeal täielikult tardunud olekusse, kus ei suuda mitte midagi teha, sest kardan teha vigu. Seetõttu ei oska ma kuskilt alustada ning vahin tunde viisi tühja paberit, isegi kui mõtteid on palju. Kui hetk lõpuks läbi on, olen pingest ja ülemõtleemisest väsinud. Laura ei jõua Kadiga enam tegeleda, ega tema peale karjuda, ta lihtsalt laseb sellel kõigel juhtuda.

Viimases peatükis sätib Laura end magama. Me näeme vilksamisi tema tuba ning lauda, kus on nähtavasti valminud kunstitöö. Voodil istudes tunneb ta selja tagant kellegi liikumist. Märgates, et Kadi on tema voodisse pugenud, ehmub ta, ning küsib, miks ta ikka veel siin on. Kadi vastab,

et teda pole ära aetud. Sellele reageerib Laura tüdinult, kuid heidab siiski tema kõrvale pikali. Koomiks lõpeb sellega, et Kadi hakkab teda jälle kiusama, küsides, kas ta on endas kindel.

Perfektsionism on minuga olnud aastaid, vahel parem, vahel hullem — kuid ma ei aja teda ka ära, sest kardan, et kui seda ei ole siis ei saa ma piisavalt hästi hakkama. Nii on ka Lauraga, ta küll ei salli Kadi, kuid on temaga tolleks hetkeks leppinud, sest see on lihtsalt üks osa tema elust.

2.4. Stiil ja vorm

Olen viimase aasta jooksul taasavastanud enda jaoks *sketchbook*’i ehk visandiraamatu pidamise. Paberile joonistamine on minu jaoks olnud terapeutiline, sest see sunnib mind aktsepteerima vigu, mida digitaalselt saaks kiiresti likvideerida. Lõputu ümbertegemise võimalus on jätnud mind töid liiga kauaks lihvima, mistõttu töötlen need üle. Seetõttu, et mul oleks keerulisem ideaalsust taga ajada, otsustasin koomiksi joonistada paberile — teadupärast ei ole võimalik paberil kõike lõpmatult kustutada ja ümber teha nagu digitaalse alternatiiviga. Idee sain julgustust Eddy Atomsi graafilisest romaanist “*Pinky and Pepper Forever*” (2018), mis on samuti joonistatud paberile, seda siis värvipliatsite ja markeritega, ning alles järeltöötluses digitaalselt korrigeeritud.

Idee lisada peatükkide vahele peakirjade asemel väiksed illustratsioonid tuli Mokumokuren’i mangast² “*The Summer Hikaru Died*” (2021), kus autor on lisanud tühjadele lehtedele pisikesed illustratsioonid, mis annavad meile rohkem infot tegelaste kohta, mis mangas endas välja ei tule. Kuna minu koomiksis ei ole tegelaste kõrvaline elu oluline, sest tegu on pigem vaimset tervist käsitleva looga, siis otsustasin jätta vahelehtedele vihjed peatükkides juhtuvale. Näiteks algab esimene peatükk akna joonisega, mille kaudu üks peategelane peagi siseneb.

Otsustasin A5 formaadi kasuks. See on piisavalt suur, et saaks kujutada detaile, samas piisavalt väike, et koomiksit hea hoida oleks. Juhendaja soovitusel jälgisin, et lehekülgedel olevate paneelide paigutus ei korduks. Selle jaoks tegin endale digitaalse märkmepaberi, kuhu märkisin jooksvalt ära olemas olevad paneelide asetused ja üldised lehekülje kujundused (Lisa 5).

²Jaapani koomiks, mis nii traditsioonide kui kujutuslaadi poolest erineb Ameerika ja Euroopa omadest (Sõnaveeb 2025)

Seejärel panin paika koomiksi kondikava. Jälgisin, et lehepööretel oleks aeg-ajalt üllatusi ja et leheküljed kannaks edasi niiöelda aja möödumist või mingi hetke kulmineerumist. Seetõttu pidin lehekülgi ka juurde joonistama, et emotsiooni õigesti edasi kanda. Vaatasin kriitilise pilguga üle kõik tekstikastid. Kõik, mis tundus üleliigne, korjasin ära.

Kuna koomiksis on liikuvust võimalik kujutada vaid visuaalselt, kasutasin selle edasi andmiseks pildilisi kordusi, mis meenutavad joonisanimatsioonis olevaid vahekaadreid. Samuti otsisin võimalusi lisada sisse onomatopoeetilisi väljendeid. Otsisin neid kas internetist, üritasin inglise keelseid väljendeid eesti keelde tõlkida, või mõtlesin ise välja, millisena helid kõlada võiks: kasutasin väljendit „khh-khh“ pliiatsi kraapimise paberi vastu jaoks, vee voolamisel heliks sai „vshhhh“, kui Laura end tooliga eemale lükkas, kirjeldasin seda visuaalselt kui lihtsalt „lūke“.

Koomiksi kavandi loomisel andsin selle erinevatest kultuuriruumidest ning vanusegruppidest tuttavatele ülelugemiseks. Toetudes nende tagasisidele kohendasin kujundust vastavalt. Sellega kontrollisin, kas nad said koomiksi põhimõttest aru või mitte. Osadele koomiksit lugeda andes, ei öelnud ma neile, millest koomiks räägib, et näha, kas põhimõte on arusaadav.

Peale juhendajatelt „jah“ sõna saamist, alustasin alusjoonistuste tegemisega. Ühe lehekülje jaoks kasutasin A4 paberit, et sellel oleks rohkelt ruumi *bleed*'i jaoks. Lisaks aitas see ka lehekülgi kergemini sisse skaneerida, kuna sain need sirgelt sättida, ilma et ääred ära lõigataks. Lisaks kaitseb suur valge äär koomiksi kortsumist, kuna oluline pildimaterjal on paberi keskel.

Et kavand A4 paberile saada, kasutasin valguslauda, mille ehitasin ise üksteise peale laotud raamatutest ning läbipaistvast külmkapi riiulist. Valgusallikaks kasutasin enda telefoni taskulampi. Et küljendus õige oleks ja paneelid üksteisest ühe kaugusel oleksid, kasutasin ruudustikku, mille eelnevalt välja printisin.

Kui tindiga jooni üle hakkasin joonistama, ei kasutanud ma joonlauda, vaid tegin kõik käejoonega, nii nagu tuli. Olin tegelased enne põhjalikku koomiksi visandamist läbi joonistanud ning ka ära värvinud, seda joonistust hoidsin endal kogu aeg kõrval, et teaksin, millist tooni halli kasutada. Kasutasin nelja eri tooni halli markerit, mitmes suuruses tindimarkereid, ning paksu musta markerit, millega suuri pindu mustaks värvida. Mulle oli oluline, et ühel leheküljel ning

seega ka leheküljelaotusel oleks kontrast paigas. Jälgisin, kus visuaalne pool tuim tundus ning lisasin vajaduse kohal tugevamaid varje juurde.

Kui koomiks oli valmis, skanneerisin leheküljed sisse, korrigeerisin kontrasti Adobe Photoshop programmis, et toonid oleksid võimalikult õiged. Siis tegin InDesign'is raamistiku, mille sisse koomiksi vormistasin.

Koomiksi andsin trükki Paar OÜ trükikotta, kes trükkis 25 koopiat. Koomiks trükiti must-valgena *offset* trükis, katmata 120g paberile ning 148x210mm formaadis. Koomiksi lõplik pikkus on 56 lehekülge. Koomiks on klamberköites, kuna võrreldes liimköitega on seda kergem lehitseda ning kahe-lehelisi laotusi parem vaadata, sest detailid ei kao selja sisse.

KOKKUVÕTE

Perfektsionism on isikuomadus, mis tekitab inimesel tahet pürgida täiuslikkuse poole. See võib avalduda kas enesele suunatuna, teistele suunatuna, või sotsiaalsest survest tulenevalt. Erinevad uurijad on perfektsionismi kategoriseerinud erinevalt, kuid peamiseks kaheks haruks peetakse positiivset ehk adaptiivset ja negatiivset ehk maladaptiivset perfektsionismi. Arvatakse, et positiivne ja negatiivne perfektsionism on kaks eraldi seisvat konstrukti, millel on kattuvad tunnused. Lisaks võib normaalsest soovist jõuda täiuslikkuseni välja kasvada maladaptiivne perfektsionism.

Perfektsionism võib tekitada inimesele mitmed terviseprobleeme. Esmalt võib pidev täiuslikkuse poole püüdlemine koormata keha üle liigse stressiga, mis tekitab vaimseid probleeme. Väga tihti kogevad perfektsionistid ärevust, hirmu läbikukkumise või vigade ees, lootusetust ja depressiooni. Need emotsioonid võivad kinnistuda ning muutuda kompulsivseteks, mistõttu on perfektsionismist ka raske lahti öelda. Pidev stress ja hirm vigade ees tekitab kehale koormust, mistõttu kogevad paljud perfektsionistid ka füüsilisi sümptomeid, nagu krooniline väsimus, pea- ja südamevalud, hingamisraskused ja seedeprobleemid.

Loovus on võime leida probleemidele uusi lahendusviise. Adaptiivne perfektsionism on loovusega nõrgalt seotud, kuna positiivne perfektsionism tõstab inimese enesekindlust ning julgustab katsetama uusi võimalusi, kartmata läbikukkumist. Negatiivne perfektsionism vastupidiselt ei ole loovusega seotud, pigem mõjutab see inimese motivatsiooni loovaid eneseväljendusviise harrastada. On võimalik, et maladaptiivsest perfektsionismist tingitud loovuse langus on põhjustatud keha stressireaktsioonist, mis kurnab ja väsitab keha, mistõttu muutub mõttetöö keeruliseks.

Kuna perfektsionism on pigem vaimsetest probleemidest tingitud probleem või toimetuleku mehhanism, mis muutub ühest hetkest isikuomaduseks, on sellest raske loobuda. Perfektsionist kardab kaotada kontrolli enda elu üle, mistõttu kaasneb hirm nende edasise edu ees. Seetõttu ongi inimesel perfektsionistlikest mõtteviisidest raske lahti öelda.

Lõputöö praktilise osana valmis 56-leheküljeline koomiks, „Dokumenteeritud murdepunkt“ mis käsitleb perfektsionismi ja selle mõju inimese psüühikale. Koomiksis toon välja mõned

igapäevased seigad minu isiklikest kogemustest perfektsionismiga, kus kõrvutan perfektsionsmi olemust vampiiriga. Leian, et neil on sarnased omadused: energiast tühjaks imemine, atraktiivsus ja oskus manipuleerida.

Koomiksi originaalkoopia joonistasin paberile, et panna ennast sundolukrda, kus mul ei ole võimalik enda töid enam lõpmatult lihvida ja pean aktsepteerima seda, mis tuleb. Koomiks on must-valge, joonistatud mustade tindipliiatsite, halltooni markerite ja harilikuga. Koomiksi trükkisin klambersõites, must-valgena *offset* trükkis.

Sain enda eesmärgi täidetud, sain perfektsionismi kohta põhjalikumalt teada ja lõpetasin suuremahulise projekti. Tõestasid endale, et isegi, kui kõik pole perfektne, on tegu ikkagi väärt kunstiteosega. Loodan, et lõputööd lugedes tunnevad mõned inimesed ennast siit ära ning saavad enda kohta natukene rohkem teada.

SUMMARY

"Documented Breakdown". A Comic Dealing with Perfectionism

The aim of my thesis is to make a comic focusing on perfectionism and what effect it may have on a person's psyche. I researched how perfectionism is classified, including its symptoms and the kinds of physical and mental impact they may cause.

Perfectionism is most commonly defined as having unrealistic goals and standards for oneself, leading one to strive for perfection that might not be achievable. This perfectionism can be directed towards oneself, towards others, or can be caused by societal expectations. While perfectionism has been categorised differently by many researchers, the main classification is "normal" or "adaptive" perfectionism, and "neurotic" or "maladaptive" perfectionism.

Adaptive perfectionism harbours positive effects on a person: an adaptive perfectionist might be open to new experiences, have realistic standards that change depending on the task, and will be likely to take failures as encouragement to improve next time. They strive to get good feedback to boost their mood. Whereas maladaptive perfectionists are afraid of mistakes, failure, and new situations. They become doubtful of their own skills and thus incredibly self-critical of themselves. Maladaptive perfectionists perform to avoid critique and negative feedback.

Even though adaptive and maladaptive perfectionism are considered two different concepts, they have overlapping characteristics, which means a single person can exhibit traits of both adaptive and maladaptive perfectionism.

Maladaptive perfectionists feel the constant need to be perfect, to fulfill tasks ideally without any mistakes. Even those who achieve "perfection" do not acknowledge it as such and will not feel joy from any achievements, turning even the greatest success into a failure. This can result in feelings of hopelessness. Extremely self-critical perfectionists are most susceptible to health issues, due to exhaustion caused by stress and overthinking

Stress caused by perfectionism can cause both mental and physical issues, such as: anxiety, depression, suicidal ideation, low self-worth, dizziness, chest pains, head and stomach aches, eating disorders, sleeplessness, digestion problems, and weakening of the immune system.

Creativity is defined as finding new ways of problem solving. Whilst adaptive perfectionism can lead to better creativity, maladaptive perfectionism does not. It rather influences the motivational aspect of creating. Perfectionism can lead to low levels of creativity through self-doubt, overly high standards, fear of making mistakes, fear of new experiences, and depleted energy levels from constant stress. This makes perfectionism a negative influence on creativity.

The reason why perfectionism is so difficult to overcome is that it usually has underlying issues that need to be dealt with beforehand such as depression, anxiety, or trauma. Over time, perfectionism also tends to become a core part of a person's identity. This makes it difficult to let go of it. One may think: if they're not perfectionists, then who are they? Plenty of perfectionists also yearn for control, and fear that letting go of it might make their life fall apart. They may also feel that they won't be able to succeed at all without it.

For the practical part of the thesis, I created a comic called „The Documented Breakdown“, that focuses on perfectionism through five short chapters which explore the relationship of an artist and a vampire: the main character, Laura, is held back in her pursuits by perfectionism and the anxiety it causes. Her neuroticism manifests as a vampire that gradually drives her to a breaking point.

In this comic, the vampire is the embodiment of perfectionism. They both share similar features such as: they're charming, they both deplete your energy and are great at mental manipulation. The original copy of the comic was drawn traditionally on paper with ink pens, greyscale markers and graphite pencils. I chose this as opposed to the digital alternative to combat my personal issue of overworking my projects. On paper, I do not have the ability to change my drawings forever. I found this process to be quite therapeutic.

After I had scanned in the drawings, I compiled everything in InDesign. The final version of the comic was printed in offset print by Paar OÜ, with 25 copies, and in black and white. I achieved my goal of learning more about perfectionism and combated my fears of taking on large projects in fear of failing to complete them.

KASUTATUD ALLIKAD

Perfektsionism. Sõnaveeb. Eesti Keele Instituut (2025). [WWW]

<https://sonaveeb.ee/search/unif/dlall/dsall/perfektsionism/1/est> (kasutatud aprill 2025).

Loovus. Haridussõnastik. Eesti Keele Instituut (2025). [WWW]

<https://sonaveeb.ee/search/unif/dlall/dsall/loovus/1/est> (kasutatud mai 2025).

Cherry, K. (2024). *Positive Reinforcement and Operant Conditioning – Verywell Mind*, [WWW]

<https://www.verywellmind.com/what-is-positive-reinforcement-2795412>. (kasutatud aprill 2025).

Cousineau D., Gaudreau, P., Goulet-Pelletier, J.-C. (2022). *Is Perfectionism a Killer of Creative Thinking? A Test of the Model of Excellencism and Perfection*. University of Ottawa, Kanada

Deary, V., Chalder, T. (2010). *Personality and perfectionism in chronic fatigue syndrome: A closer look*, Psychology & Health, Suurbritannia

Dudkina, A., Bernane, A. (2015). *Correlation between Adult's Adaptive and Maladaptive Perfectionism and Personality Traits*. Riga Teacher Training and Educational Management academia, Läti

Fernández-García, O., Gil-Llario, M. D., Castro-Calvo J., Morell-Mengual V., Ballester-Arnal R., Estruch-García V. (2023). *Academic Perfectionism, Psychological Well-Being, and Suicidal Ideation in College Students*, International Journal of Environmental Research and Public Health

Flett, G. L., Hewitt, P. L. (2002). *Perfectionism: Theory, Research and Treatment*. American Psychological Association, Washington DC

Flett, G. L., Hewitt, P. L., Mikail, S. F. (2017) *Perfectionism: A Relational Approach to Conceptualization, Assessment, and Treatment*. The Guilford Press, New York

Hreinsdóttir, H. Ó. (2021). *On Vampires: An exploration of the vampire as a literary character*. University of Iceland, School of Humanities, Faculty of Languages and Culture, Island

Kaufmanb, J. C., Reiter-Palmona, R., Silvia, P. J., Wigert, B. (2012). *Perfectionism: The Good, the Bad, and the Creative*. Ameerika Ühendriigid

Kim, M., Kim, S. L., Yun, S. (2017.) “*What do we need for creativity? The interaction of perfectionism and overall justice on creativity*“ Personnel Review, Vol. 46

Kutti, K. (2020). Loovust mõjutavad tegurid ja loovustõkked kunstitudides III kooliastme näitel. Tallinna Ülikool, Eesti Kunstiakadeemia, Eesti

Marks, H., King, L. M., (2024). *Stress Symptoms*, WebMD, [WWW] https://www.webmd.com/balance/stress-management/stress-symptoms-effects_of-stress-on-the-body (kasutatud mai 2025).

Molnar, D.S., Sirois, F. , Flett, G.L. (2017). Perfectionism and health: The roles of health behaviors and stress-related processes. In: Stoeber, J., (ed.) *The Psychology of Perfectionism: Theory, Research, Applications*. London: Routledge

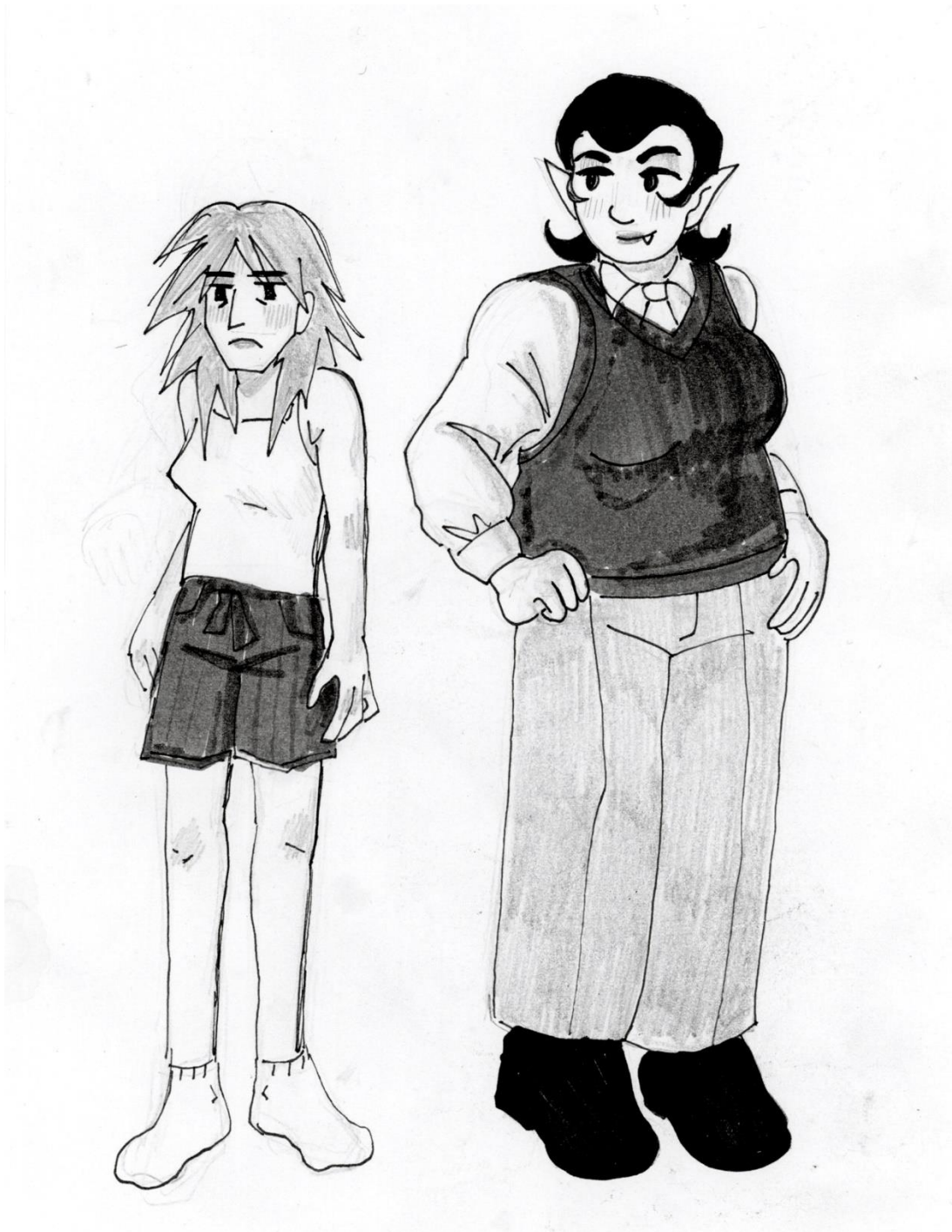
Saffer, B. Y., Shahnaz, A., Klonsky, E. D. (2018) *The relationship of perfectionism to suicide ideation and attempts in large online sample*. University of British Columbia, Kanada

Stoeber, J., & Childs, J. H. (2011). Perfectionism. In R. J. R. Levesque (Ed.), *Encyclopedia of adolescence*. New York: Springer.

Lisa 1. Kokku kleebitud kavandi leheküljed



Lisa 2. Tegelaste tüüpdisainid



Lisa 3. Kadi siseneb läbi akna



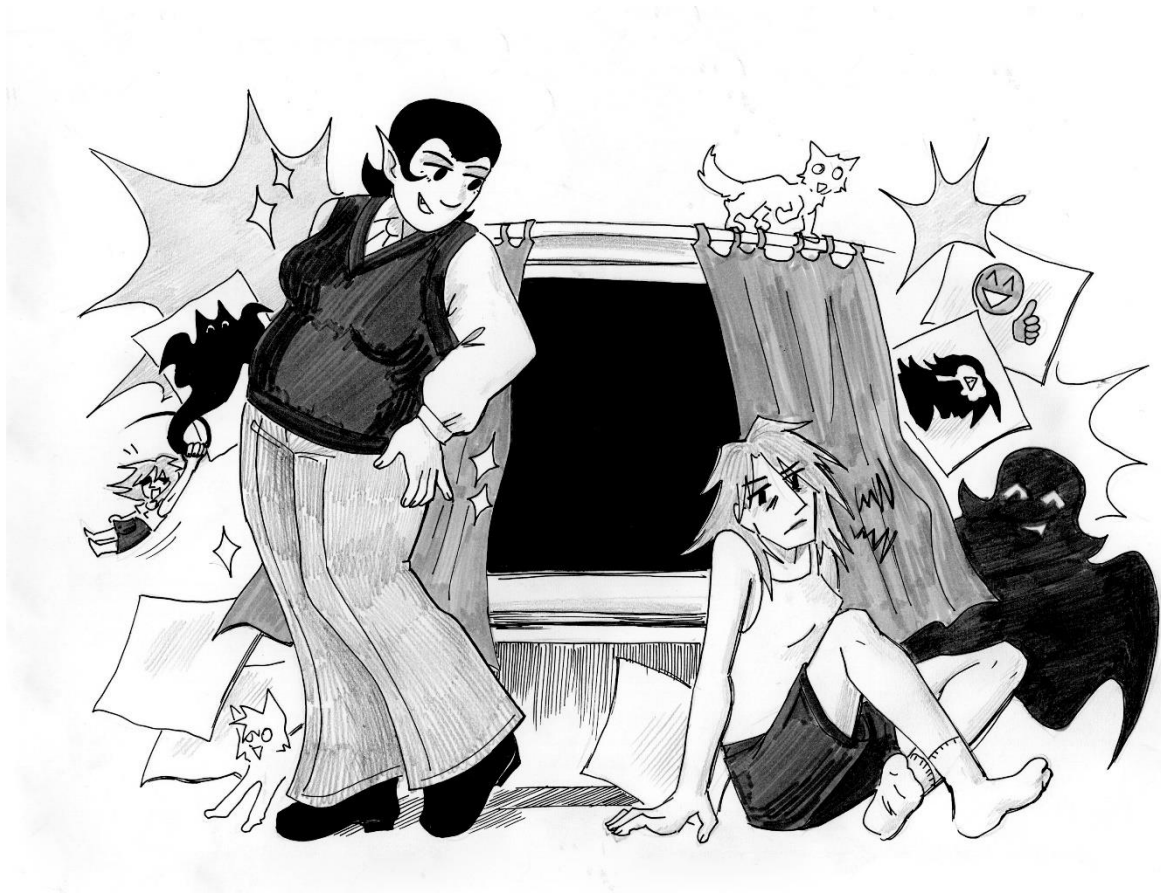
Lisa 4. Laura kogeb ärevusest tingitud raevu



Lisa 5. Paneelide laotus



Lisa 6. Vahelehekülg tegelastest



Lisa 7. Kadi järgneb Laurale

