

ПЕРФЕКЦИОНИЗАМ И ДЕПРЕСИВНОСТ КАЈ СРЕДНОШКОЛЦИ

Виолета Арнаудова

Универзитет „Свети Кирил и Методиј“,

Филозофски факултет – Скопје,

Институт за Психологија, Република Македонија

viki@fzf.ukim.edu.mk

УДК: 159.928-057.874

Апстракт

Спроведеното истражување има цел да ја утврди поврзаноста меѓу перфекционизмот и депресивноста кај средношколци. На примерок од 90 средношколци (48 машки, 42 женски), е примената скала на Slaney и сор. за мерење на перфекционизмот (Almost perfect scale-revised) и скала на Beck (Beck Depression Inventory) за мерење на депресивноста. Скалата за перфекционизам има 3 субскали (лични стандарди, уредност и дискрепанца) од кои првите две (лични стандарди, уредност) се однесуваат на адаптивниот перфекционизам, додека третата (дискрепанца) се однесува на неадаптивниот перфекционизам.

Тестирани се две хипотези: 1. Зголемувањето на адаптивниот перфекционизам е следено со намалување на депресивноста, а зголемувањето на неадаптивниот перфекционизам е следено со зголемување на депресивноста. 2. Средношколците од различен пол не се разликуваат во однос на перфекционизмот и депресивноста. Поврзаноста на варијаблите е проверена со Пирсонов коефициент на корелација, а за испитување на половите разлики во однос на мерените варијабли е применет t-тест. Резултатите покажуваат дека: со зголемување на адаптивниот перфекционизам се намалува депресивноста ($r(88)=-.24$, $p<.05$); со зголемување на неадаптивниот перфекционизам се зголемува депресивноста ($r(88)=.22$, $p<.05$); средношколците од различен пол не се разликуваат значајно во однос на депресивноста ($t(88)=1.10$, $p>.05$) и во однос на неадаптивниот перфекционизам ($t(88)=1.14$, $p>.05$), додека во однос на адаптивниот перфекционизам постои статистички значајна разлика во прилог на женскиот пол ($t(88)=1.93$, $p<.05$).

Клучни зборови: перфекционизам, адаптивен перфекционизам, неадаптивен перфекционизам, депресивност, ученици.

Една од наједноставните дефиниции за перфекционизмот е дека тој претставува тенденција да не се погреша во ниту еден аспект од животот (Flett & Hewitt, 2002). Клучни карактеристики на перфекционизмот се: претерано високи лични стандарди, претерана загриженост за грешките во изведбата, сомневање во квалитетот на сопствената изведба, претерано нагласување на прецизност, ред, организираност. За појавата на овие карактеристики улога имаат и очекувањата и оценките од страна на родителите, додека претераната самокритичност и насоченост на грешки ги прави перфекционистите да бидат подложни за развој на различни психички пореметувања (Frost, Heimberg, Holt, Mattia & Neuberg, 1990).

Перфекционизмот може да биде доживеан како пожелна особина бидејќи перфекционистите си поставуваат високи цели кои се трудат и да ги остварат, организирани се и педантни, но истовремено можат да бидат и напорни бидејќи не дозволуваат грешки, ригидни се, а често и анксиозни поради стравот да не направат грешки. Релативно поновите истражувања ја потврдуваат мултидимензионалноста на овој

конструкт, кој ги вклучува и особините и социјалните аспекти односно неговите адаптивни и неадаптивни аспекти (Frost и соп., 1990; Lotar и Kamenov, 2006).

Slade & Owens (1998) наведуваат постоење на два типа перфекционизам – позитивен (адаптивен) и негативен (неадаптивен). Позитивни перфекционисти се оние кои си поставуваат високи но реални и достижни цели кои ги прилагодуваат на ситуацијата, насочени се кон точно извршување на задачата, опуштени се но внимателни се при извршување на задачата, задачата ја извршуваат на време, чувството за сопствената вредност не е зависно од резултатот, по постигнувањето на целта чувствуваат задоволство, а неуспехот ги води до разочарување но и до понатамошни напори. За разлика од нив, негативните перфекционисти си поставуваат нереални и недостижни цели, ригидни се, насочени се кон избегнување на грешки, напнати и анксиозни при извршување на задачите, често го одложуваат извршувањето на задачите, чувството за сопствената вредност им зависи од резултатот, по постигнувањето на целта не се задоволни од вложениот труд, а при неуспех се особено самокритични (Enns & Cox, 2002). Иако постојат несогласувања меѓу теоретичарите во врска со овој концепт, во истражувањата постојано се укажува на поврзаноста на перфекционизмот со психопатологијата (Jurin, Bratko & Lauri Korajlija, 2007). Најголемиот број од спроведените истражувања го поврзуваат перфекционизмот со депресивноста (Enns & Cox, 1999) и со анксиозни пореметувања (Flett, Hewitt, Endler & Tassone, 1994). Авторите кои се ориентирани кон когнитивниот модел за објаснување на депресивноста го истакнуваат токму перфекционизмот како еден од когнитивните ризик фактори за развој на депресија (Hewitt & Flett, 1991). Перфекционистите го изедначуваат самовреднувањето со постигнувањето, па во случај на неуспех кај нив се јавува поголема самокритичност, чија последица е негативната слика за себе. Успехот кај перфекционистите не придонесува за задоволство, а истиот го "оправдуваат" дека е резултат на ниско поставените цели. Поради ваквиот начин на размислување перфекционистот постојано очекува неуспех и чувствува страв од него (Hewitt & Flett, 1993). Според теоријата на Бек за депресивноста когнитивниот стил на перфекционистот го одржува когнитивната тријада: негативниот поглед на себе, светот и иднината, па перфекционистите често се потценуваат, критизираат и се доживуваат неспособни, непривлечни и безвредни. Покрај овие интраперсонални димензии на перфекционизмот ризик фактор е и тенденцијата кон високи цели што другите и ги поставуваат на личноста. Тој аспект на перфекционизмот укажува на недоволна самоконтрола, изразена потреба за одобрување од страна на другите, избегнување на негативни евалуации, што во случај на неуспех води до самообвинување како симптом на депресијата (Hewitt i Flett, 1993).

Врз основа на наодите од веќе спроведени истражувања поставени се следните две хипотези: (1.) Зголемувањето на адаптивниот перфекционизам е следено со намалување на депресивноста, а зголемувањето на неадаптивниот перфекционизам е следено со зголемување на депресивноста. (2.) Средношколците од различен пол не се разликуваат во однос на перфекционизмот и депресивноста.

МЕТОД

Учесници во истражувањето беа 90 средношколци од втора и трета година гимназиско образование во Скопје, од кои 48 од машки и 42 од женски пол.

За мерење на истражувачките варијабли беа користени инструментите *Almost Perfect scale-Revised* и *Beck Depression Inventory*.

APS (*Almost Perfect Scale – Revised*, Slaney и сопаб., 1997) го мери **перфекционизмот**. Содржи 23 тврдења на кои се одговара на седумстепенa скала која се движи од воопшто не се согласувам (1), до потполно се согласувам (7). Инвентарот се состои од три субскали: првата, застапена со 7 тврдења се однесува на *лични стандарди* (очекувања кои особата ги има во однос на себе си т.е. стандарди кои ги поставува како мерило на своите постигнувања), втората, застапена со 4 тврдења, ја мери *уредноста* (организираноста и дисциплината на личноста, како и стремежот да се одржи редот на нештата), третата, застапена со 12 тврдења, ја мери *дискрепанцата* (колку целите и стандардите на личноста се над нејзините можности да ги оствари и постигне и нејзиното лично чувство на расчекор помеѓу посакуваното и оствареното). Првите две субскали-лични стандарди и уредност, го мерат адаптивниот перфекционизам, додека третата субскала-дискрепанца, се однесува на неадаптивниот перфекционизам, односно перцепцијата дека личноста не може да ги оствари поставените цели и високи стандарди. Депресивноста е мерена со прашалникот BDI (**Beck Depression Inventory**, Aaron T. Beck), Со него се мери интензитетот на депресивните симптоми, а се состои од 21 тврдење кои се однесуваат на различни симптоми на депресија. Во секое тврдење се наведени четири интензитети на симптомите, а испитаникот го избира оној кој најдобро ја опишува неговата состојба од последните два месеца вклучувајќи го и денот на пополнување на прашалникот. Збирот на резултатите од сите тврдења го означува степенот на депресивност. Тврдењата го рефлектираат обемот на изразеност на симптомот, од неутрална до максимална изразеност. Повисокиот резултат укажува на поизразен интензитет на депресија. Внатрешната конзистентност на овој прашалник е висока и изнесува 0.92.

Резултати

Поврзаноста на варијаблите е проверена со Пирсонов коефициент на корелација, а за испитување на половите разлики во однос на мерените варијабли е применет t-тест. Во Табела 1 се прикажани мерките на централна тенденција и на варијабилност за перфекционизмот (адаптивен и неадаптивен) и за депресивноста за примерокот во целина и согласно полот на учениците.

На субскалата *адаптивен перфекционизам* учениците од женски пол имаат повисоки просечни постигнувања ($M=60,48$) и поголема дисперзија на постигнувањата ($SD=9,47$) во споредба со учениците од машки пол ($M=56,64$ и $SD=9,40$). Ваква тенденција за постигнување на повисоки резултатите на учениците од женски пол е присутна и на субскалата *неадаптивен перфекционизам* ($M=55,24$ и $SD=14,21$ за учениците од женски пол и $M=52,19$ и $SD=10,68$ за учениците од машки пол), како и во поглед на *депресивноста* ($M=20,33$ и $SD=12,72$ за учениците од женски пол и за учениците од машки пол $M=17,60$ и $SD=10,49$).

Табела 1- Дескриптивни мерки за перфекционизам и депресивност

Варијабли	пол	<i>M</i>	<i>SD</i>	Опсег на добиени скорови
Адаптивен перфекционизам	Машки	56,64	9,40	35-74
	Женски	60,48	9,47	
	Сите	58,28	9,60	
Неадаптивен перфекционизам	Машки	52,19	10,68	18-84
	Женски	55,24	14,21	
	Сите	52,93	12,57	
Депресивност	Машки	17,60	10,49	1-37
	Женски	20,33	12,72	
	Сите	19,16	11,57	

Табела 2- Корелација на депресивноста со адаптивниот и неадаптивниот перфекционизам ($df=88$)

Варијабли	адаптивен перфекционизам	неадаптивен перфекционизам
Депресивност	-0,24*	0,22*

Резултатите (Табела 2) покажуваат дека помеѓу депресивноста и адаптивниот перфекционизам постои значајна негативна поврзаност ($r(88) = -0.24$; $p < 0,05$), односно зголемувањето на адаптивниот перфекционизам е следено со намалување на депресивноста. Помеѓу депресивноста и неадаптивниот перфекционизам постои значајна позитивна поврзаност ($r(50) = 0.22$; $p < 0,05$), односно зголемувањето на неадаптивниот перфекционизам е следено со зголемување на депресивноста.

Табела 3 - Разлики помеѓу средношколците од машки и женски пол во однос на адаптивен перфекционизам и неадаптивен перфекционизам

Варијабла	Пол	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>N</i>	<i>df</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
Адаптивен перфекционизам	Машки	56,64	9,40	48	88	-1,93	<0.05
	Женски	60,48	9,47	42			
Неадаптивен перфекционизам	Машки	52,19	0,68	48	88	-1,14	>0.05
	Женски	55,24	14,21	42			

Во Табела 3 се прикажани резултатите добиени од тестирање на разликата на аритметичките средини меѓу учениците од машки и женски пол во однос на адаптивниот и неадаптивниот перфекционизам. Овие резултати покажуваат дека средношколците од машки и женски пол не се разликуваат во однос на неадаптивниот перфекционизам ($t(88)=1,14$, $p>0.05$), додека значајна разлика во прилог на женските ($t(88)=1,93$, $p<0.05$) е констатирана во однос на адаптивниот перфекционизам. Овој наод упатува на заклучок дека учениците од женски пол повеќе се трудат во извршувањето на своите активности да го извлечат најдоброто од себе.

Табела 4 - Разлики помеѓу средношколците од машки и женски пол во однос на депресивноста

Варијабла	Пол	M	SD	N	df	t	p
Депресивност	Женски	17,60	10,49	48	88	-1,10	>0.05
	Машки	20,33	12,72	42			

Резултатите прикажани во Табела 4 укажуваат дека не постои значајна разлика помеѓу средношколците од машки и женски пол во однос на депресивноста ($t(88)=1,10$, $p>0.05$). Критичните вредности за $df=88$ изнесуваат 1,66 и 2,37. Имајќи ги предвид резултатите добиени од тестирањето на разликите за перфекционизмот и депресивноста (Табела 3 и 4) може да се заклучи дека втората хипотеза која постулираше дека Средношколците од различен пол не се разликуваат во однос на перфекционизмот и депресивноста, е потврдена во однос на неадаптивниот перфекционизам и депресивноста, додека во однос на позитивниот перфекционизам хипотезата не е потврдена.

ДИСКУСИЈА

Во обидот да се идентификуваат ризик факторите за развој на депресија Slaney, Rice, Mobley, Trippi & Ashby (2001) наведуваат дека самото постоење на позитивен или адаптивен перфекционизам не може да се смета за ризик фактор, туку дека ризик фактор претставува перцепцијата на личноста дека не успеала да ги задоволи поставените критериуми. Bieling, Israeli & Antony (2003) го ублажуваат овој заклучок за негативната врска на позитивниот перфекционизам и депресијата и зборуваат за нивна блага позитивна поврзаност.

Кога се зборува за депресивноста, поинтересна е нејзината поврзаност со негативниот перфекционизам. Резултатите од истражувањата главно ја потврдуваат позитивната поврзаност меѓу негативниот перфекционизам и депресивноста (Enns, Cox, Sareen & Freeman 2001), но се поставува прашање со што е предизвикана таа поврзаност. Сè повеќе трудови потврдуваат дека поврзаноста меѓу двата наведени конструкти може да се објасни со дејството на различни медијаторски варијабли. Така Лаури Корајлија (2004) со своето истражување покажала дека постои ефект на негативниот

перфекционизам на депресивноста преку анксиозноста, и тој изнесува .41, додека ефектот на негативниот перфекционизам на депресивноста не е статистички значаен. Ashby и сораб. (Ashby, Rice & Martin, 2006) покажале дека самопочитувањето и чувството на срам исто така претставуваат медијаторски варијабли во однос на негативниот перфекционизам и депресивноста. Двете варијабли значајно ја намалуваат поврзаноста меѓу негативниот перфекционизам и депресивноста. Со оглед на тоа што и други истражувања (Rice, Ashby i Slaney, 1998) констатирале дека самопочитувањето е значаен медијатор меѓу депресивноста и маладаптивниот перфекционизам, во образовниот процес постојано треба да се има во вид потребата од примена на стратегии за поттикнување на самопочитта на учениците и за намалување на срамежливоста.

Литература

1. Ashby, J.S., Rice, K.G. & Martin, J.L. (2006). Perfectionism, shame, and depressive symptoms. *Journal of Counseling and Development*, 84, 148-156.
2. Bieling, P.J., Israeli, A.L. & Antony, M.M. (2003). Is perfectionism good, bad or both? Examining models of perfectionism construct. *Personality and Individual Differences*, 36, 1373-1385.
3. Enns, M.W. & Cox, B.J. (1999). Perfectionism and depression symptom severity in major depressive disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 37, 783-794.
4. Enns, M.W. & Cox, B.J. (2002). The nature and assessment of perfectionism: A critical analysis. In: G.L. Flett & P.L. Hewitt (Ur.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (str. 33-62). Washington DC: APA.
5. Enns, M.W., Cox, B.J., Sareen, J. & Freeman, P. (2001). Adaptive and maladaptive perfectionism in medical students: A longitudinal investigation. *Medical Education*, 35, 1034-1042.
6. Flett, G.L. & Hewitt, P.L. (2002). Perfectionism and maladjustment: An overview of theoretical, definitional, and threatment issues. In: G.L. Flett i P.L. Hewitt (Yp.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (str. 5-31). Washington DC: APA.
7. Flett, G.L., Hewitt, P.L., Endler, N.S. & Tassone, C. (1994). Perfectionism and components of state and trait anxiety. *Current Psychology*, 13, 326-350.
8. Frost, R.O., Heimberg, R.G., Holt, C.S., Mattia, J.I. & Neuberg, A.L. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14, 449-468.
9. Hewitt, P.L. & Flett, G.L. (1991). Dimensions of perfectionism in unipolar depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 100, 98-101.
10. Hewitt, P.L. & Flett, G.L. (1993). Dimensions of perfectionism, daily stress, and depression: A test of specific vulnerability hypothesis. *Journal of Abnormal Psychology*, 102, 58-65.
11. Jurin, T., Bratko, D. & Lauri Korajlija, A. (2007). Povezanost perfekcionizma, akademskog postignuća i depresivnosti studenata. *Socijalna psihijatrija*, 35, 161-168.
12. Lauri Korajlija, A. (2004). Povezanost perfekcionizma i atribucijskog stila s depresivnošću i anksioznošću. *Magistarski rad. Filozofski fakultet. Sveučilište u Zagrebu, Zagreb.*
13. Lotar, M. & Kamenov, Ž. (2006). Povezanost samootežavanja s pozitivnim i negativnim perfekcionizmom. *Socijalna psihijatrija*, 34, 117-123.
14. Rice, K.G., Ashby, J.S. & Slaney, R.B. (1998). Self-esteem as a mediator between perfectionism and depression: A structural equations analysis. *Journal of Counseling Psychology*, 45, 304-314.
15. Slade, P.D. & Owens, R.G. (1998). A dual process model of perfectionism based on reinforcement theory. *Behavior Modification*, 22, 372-391.
16. Slaney, R.B., Rice, K.G., Mobley, M., Trippi, J. & Ashby, J.S. (2001). The revised almost perfect scale. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 34, 130-145.