

УНИВЕРЗИТЕТ „Св. Кирил и Методиј“
Филозофски Факултет- Скопје
Институт за социјална работа и социјална политика

Магистерски труд

**Влијанието на родителските пораки врз карактерните особини кај
адолесценти од семејство со различен социјален статус**

Ментор:

Проф.д-р Иван Трајков

Студент:

Тодорка Филиповска

СКОПЈЕ, 2017

СОДРЖИНА

ВОВЕД	3
1. Теоретска позадина	7
1.1. Природата на перфекционизмот	8
- Еднодимензионално гледиште на перфекционизмот	
- Повеќедимензионално гледиште на перфекционизмот	
- Категориско гледиште на перфекционизмот	
1.2. Позитивни аспекти на перфекционизмот	18
- Перфекционизмот и задоволството од животот	
1.3. Негативни аспекти на перфекционизмот	22
- Перфекционизмот и депресивноста	
- Перфекционизмот и анксиозноста	
- Поврзаност помеѓу перфекционизмот, депресивноста и анксиозноста	
1.4. Родителски пораки	
1.4. Релевантни емпириски истражувања	36
1.5. Варијабли во истражувањето	41
1.6. Цел, проблеми на истражувањето и истражувачки хипотези	42
2. МЕТОД	46
2.1. Испитаници	46
2.2. Мерни инструменти	46
2.3. Постапка	51
2.4. Статистичка обработка на податоците	52
3. РЕЗУЛТАТИ	53
4. ДИСКУСИЈА	66
- Поврзаност меѓу позитивниот и негативниот перфекционизам со задоволството од животот, степенот на анксиозност и депресивноста	68
- Разлики во задоволството од животот, анксиозноста и депресивноста помеѓу позитивните перфекционисти и негативните перфекционисти	71
- Разлики во задоволството од животот, анксиозноста и депресивноста помеѓу екстремните групи на позитивни, односно негативни перфекционисти	73
- Критички осврт - методолошки недостатоци и препораки за идните истражувања	75
5. ЗАКЛУЧОЦИ И ПРЕПОРАКИ	79
6. ЛИТЕРАТУРА	83
7. ПРИЛОЗИ	86
8. РЕЗИМЕ	100

ВОВЕД

Во свет на општества насочени кон постигнувања, успешност, квалитетно и брзо производство, високо специјализирани знаења и вештини, перфекционизмот станал интересна и важна област на поголем број истражувања и го привлекол вниманието како на теоретичарите, така и на истражувачите. Особено интересен е фактот дека перфекционизмот како карактеристика има огромно влијание во животот на човекот, во различни аспекти и области. Во почетокот на истражувањата поврзани со перфекционизмот тој бил исклучиво поврзуван со психолошки растројства и проблеми, депресија и неуспех во третмани на депресија, ниска самодоверба, анксиозност, анксиозни растројства и растројства во исхраната.

Перфекционизмот нема влијание само на афективното поле, туку и на академското. Истражувањата покажале дека перфекционизмот е поврзан со одложувачко однесување (Ferguson & Rodway, 1994; Frost и соп., 1990; според Selişik, 2003), проблеми со стратегии на менаџмент на ресурси, како и проблеми со менаџирање на време, беспомошен когнитивен стил, испитна анксиозност и послаба перформанса на пишување (Frost & Marten, 1990; според Selişik, 2003).

Сепак поновите истражувања укажуваат на можноста перфекционизмот да е поврзан и со функционални и „здрави“ карактеристики, односно особини на индивидуата, кои ѝ овозможуваат подобар и поквалитетен живот, како и повисоки постигнувања. Сè повеќе истражувања ја потврдуваат поврзаноста на перфекционизмот со надареноста, самоактуелизацијата, самопочитувањето и не го определуваат перфекционизмот како основа за нефункционално однесување, туку како енергија која може да биде канализирана позитивно во постигнувањето кај лицата кои имаат висок потенцијал да постигнат совршенство (Silverman, 1995; според Peters).

Во нашата земја, како и во соседните земји, мал број истражувања се занимаваат со поврзаноста на перфекционизмот со адаптивните и неадаптивните аспекти на човековото однесување и доживување.

Затоа, целта на овој труд е да се истражи поврзаноста меѓу позитивниот и негативниот перфекционизам со позитивната мерка - задоволство од животот, како и со анксиозноста и со депресивноста, кои претставуваат непожелни и нефункционални особини. Оттука овој труд треба да ги утврди разликите во наведените мерки, помеѓу позитивните и негативните перфекционисти.

Постоењето на човекот како битие одсекогаш се одликувало со стремежот за постигнување совршенство и за подобрување на квалитетот на животот. Ако во древните времиња тоа се однесувало на наоѓање подобар начин за лов и добивање храна, заштита од природните катастрофи, денеска луѓето тоа го изразуваат низ барање совршенство во врска со нивниот изглед, со напредувањето во кариерата, со постигнување вистинска хармонија помеѓу работата, семејството, поширокото опкружување и други аспекти од нивниот живот.

Постојаниот развој на различните технолошки апаратури кои го олеснуваат секојдневното функционирање ни укажуваат всушност колку ние треба постојано да учиме нови нешта, постојано да бидеме во тек со новите информации кои ќе не направат уште подобри. Ваквите сознанија укажуваат дека човекот се развива и никогаш нема да постигне потполна хармонија и секогаш треба да биде надвор од зоната на комфорот ако сака да достигне максимален развој на духовно и материјално ниво. Но, од друга страна притисокот на денешното живеење не ни дозволува да бидеме задоволни од тоа што го постигнуваме и имаме и постојано не турка да поставуваме високи стандарди кои понекогаш се и во голем расчекор со нашите можности и способности.

Ваквиот расчекор ја доведува личноста во застој наместо да предизвикува развој и води кон појава на состојба на незадоволство, лошо расположение, негативни мисли во врска со сликата за себе, односно состојба на депресивност.

Иако во минатото перфекционизмот се категоризирал како негативна појава, па дури и за некакво нарушување, во денешните истражувања се прави се разлика меѓу адаптивен перфекционизам и неадаптивен перфекционизам.

Првиот вид овозможува поединецот да достигне постојано високи резултати бидејќи овозможува максимално да се ангажира во тоа што сака да го постигне, додека вториот вид, неадаптивниот ја доведува личноста во состојба на депресија, односно негативни мисли за себе, за иднината, за настаните во минатото.

Како резултат на отсуството на истражувања во врска со перфекционизмот и депресивноста во нашиот контекст, решив да го збогатам кругот на психолошки истражувања поврзано со овие варијабли. Предмет на истражувањето се варијаблите перфекционизам и депресија, додека популација се испитаници од средно училиште.

Родителството постои од кога постои човекот. Уште од минатото односот спрема децата се обликува на различен начин, зависно од традицијата во општеството. Односот кон децата и нивното подигање и воспитување се менувало со векови. Во современото општество еден од важните показатели на животниот стандард е квалитетот на живот. Квалитетот на живот е дел од човековата ментална состојба и тој е одраз на неговиот развој, на неговото општествено и физичко опкружување и неговата лична положба во тоа опкружување.

Семејството е значаен фактор за развој на личноста посебно заради долгиот временски период на неговото влијание како и заради тоа што семејството е значаен фактор на социјализација во детскиот живот и фактор кој е мошне значаен во развојот на личноста.

Односот помеѓу родителите и децата е темел врз кој се остварува социјализацијата и се развива здрава личност. Семејството е првата општествена заедница во која детето се наоѓа по раѓањето, во која ги стекнува првите искуства, формира ставови, ги развива своите лични потенцијали и интерперсонални односи. Многу разлики во однесувањето на луѓето од иста култура се резултат на разликите во семејното воспитување. Семејството е примарна група во која емоционалните односи се интензивни а интеракцијата доготрајна и разновидна.

По раѓањето детето е најбеспомошното суштество на светот. Тоа не е биолошки подготвено да опстане, така што, целосно е препуштено на лицата од неговата најблиска околина, а најчесто тоа се неговите родители. Преку комуникација со своето семејство детето учи да зборува, да мисли, да игра, да црта, да склопува пријателства, но и да се доживува и разбере себе си на одреден начин.

Секој обид да се разбере поединецот, односно неговото однесување, во себе го вклучува проучувањето на неговите личносни димензии. Кога ги споредуваме луѓето настојваме да одредиме по што тие се разликуваат меѓусебно.

Од споменатите варијабли како проблем за истражување се поставува: **„Поврзаноста на родителските пораки со перфекционизмот и депресивноста кај ученици од средно училиште“.**

1. ТЕОРЕТСКА ПОЗАДИНА

„Перфекционизам е тежнеење кон непогрешливост, а перфекционисти се личности кои сакаат да бидат совршени во сите аспекти од животот” (Flett и Hewitt, 2002, стр. 5; според Erceg, 2007). Вака гласи една од наједноставните дефиниции за перфекционизмот. Со слични поимања на перфекционизмот се среќаваме и во секојдневниот живот при што луѓето може да го доживеат како пожелна (позитивна) или непожелна (негативна) особина, зависно од контекстот, личните ставови и искуства. Adler (1956; според Selişik, 2003) изјавил дека настојувањето за перфекција е здрава насоченост во развојот на личноста, но станува невротска кога личноста поставува нереални цели кои достигнуваат дури и до точка на „божественост”. Перфекционизмот може да биде доживеан како пожелна особина бидејќи перфекционистите поставуваат високи цели кои понекогаш и ги остваруваат, организирани се, прецизни и педантни. Од друга страна тие може да бидат и многу напорни бидејќи не дозволуваат грешки, ригидни се, а може да бидат и анксиозни заради страв од неуспех и неподготвеност да пропуштаат или да допуштаат грешки.

Има неколку најважни прашања поврзани со перфекционизмот, кои успеале да го привлечат вниманието на теоретичарите и околу кои се јавиле различни мислења и теоретски поставки. Првото спорно прашање се однесувало на тоа дали перфекционизмот е еднодимензионален или повеќедимензионален конструкт и, доколку е повеќедимензионален, кои се клучните димензиите кои го опишуваат. Второто прашање се однесува на тоа дали перфекционизмот е пожелна (функционална) или непожелна (нефункционална) особина.

1.1. ПРИРОДАТА НА ПЕРФЕКЦИОНИЗМОТ

За концептот на перфекционизмот се интересирале многу научници, од раните теоретичари на личноста (Hollender, 1965; Hamachek, 1978; Pacht, 1984; Burns, 1980) до истражувачи од поново време (Frost и соп., 1990; Hewitt & Flett, 1991b). Иако има бројни научници заинтересирани за оваа област на истражување, не било возможно да се најде заеднички прифатлива дефиниција или концептуализација на конструктот. Еден од начините за разликување на концептите за перфекционизмот е гледиштето на конструктот како еднодимензионален или повеќедимензионален (Hewitt & Flett, 2002; според Selişik, 2003).

Еднодимензионално гледиште на перфекционизмот

Во втората половина на минатиот век, перфекционизмот се сметал за еднодимензионална и непожелна особина која негативно се манифестира на когнитивен, емоционален и бихејвиорален план. Истражувањата се фокусирале на *перфекционизам кој е очекуван од себе*, без да ја земат предвид важноста на интерперсоналните односи. Но, Hollender (1965), во својата дефиниција на перфекционизмот имплицитно укажал на други димензии на перфекционизмот. Тој го објаснил перфекционизмот како барање *од себе и од другите*, повисок квалитет на перформанса, отколку што ситуацијата наложува.

Ellis (1962; според Selişik, 2003) гледа на перфекционизмот од когнитивен аспект и го категоризирал помеѓу 11 ирационални верувања кои предизвикуваат или одржуваат емоционални пречки. Со тоа, укажал на ирационалната и нефункционална природа на перфекционизмот.

Burns (1980; според Selişik, 2003) исто така укажал на нефункционалната природа на перфекционизмот и ги дефинирал перфекционистите како индивидуи кои имаат нереално високи стандарди, се посветуваат компулсивно кон невозможни и недостижни цели и го мерат своето себе – вреднување целосно во термини на продуктивноста и постигнувањата.

Поаѓајќи од своите искуства со перфекционистички клиенти (криминалци - злосторници, професионалци во полето на менталното здравје и индивидуи од универзитетските кругови) Pacht (1984; според Selişik, 2003) исто така, го сметал перфекционизмот за вид на психопатологија. Тој укажал дека перфекционизмот е недофатна цел која ги држи луѓето во немир и ги води кон развивање на бројни психолошки проблеми додека се стремат да ги достигнат целите.

Приврзаниците на еднодимензионалното гледиште за перфекционизмот (Hollender, 1965; Burns, 1980; Pacht, 1984) имале исто мислење во однос на некои карактеристики на индивидуите кои ги определиле како перфекционисти. Тие карактеристики се: поставување на нереално високи стандарди и насоченост кон нивно постигнување, евалуирање на нештата по принципот „сè или ништо“, страв и претерано генерализирање на неуспесите.

Наведените автори, дошле до консензус за етиологијата на перфекционизмот, гледајќи на односот и улогата на родителите како на јадро на овој феномен. Значи, според нив, перфекционизмот најчесто се развива во семејна средина каде децата се здобиваат со неодобрување и/или неконзистентно или условно (кондиционално) одобрување од страна на родителите (Hollender, 1965; Burns, 1980; Pacht, 1984; според Selişik, 2003).

Гледиштето на Hamachek (1978) во однос на карактеристиките на перфекционистите и потеклото на перфекционизмот, било во ист правец како и она на неговите колеги поддржувачи на еднодимензионалното гледиште. Но, тој се разликувал од нив во правењето дистинкција помеѓу нормални и невротски перфекционисти. Тој изјавил дека нормалните перфекционисти

поставуваат реалистични стандарди за себе, чувствуваат задоволство од својот труд и можат да бидат помалку прецизни во одредени ситуации, односно флексибилни се во изнаоѓањето начини за постигнување на целите. Од друга страна, невротските перфекционисти се насочени кон недостижни цели, го гледаат својот напор како незадоволителен во постигнувањето на целите и имаат сериозни тешкотии во снижување (намалување) на нивните стандарди.

Повеќедимензионално гледиште на перфекционизмот

Со порастот на интересот на истражувачите за ова подрачје, се увидело дека перфекционизмот е многу сложен конструкт. Оттука, резултатите од поновите истражувања одат во прилог на повеќедимензионалниот перфекционизам, кој, освен негативни, содржи и позитивни (адаптивни, функционални) аспекти.

Промената од едnodимензионално кон повеќедимензионално гледиште во концептуализација на перфекционизмот се случила во почетокот на деведесеттите години од 20-тиот век. Две групи на истражувачи (Frost и соп., 1990; Hewitt & Flett, 1991b) го конципирале перфекционизмот како повеќедимензионален конструкт и развиле две посебни повеќедимензионални скали за мерење на перфекционизмот (MPS), кои носат ист назив. Иако двете повеќедимензионални гледишта на перфекционизмот се разликуваат едно од друго, тие имаат и заеднички карактеристики:

1. Потребата да се разликуваат слоеви (димензии) на перфекционистичко однесување;
2. Препознавањето на ограниченоста на дотогашното гледиште на перфекционизмот на когнитивни компоненти;
3. Потребата за земање предвид и на интерперсоналните и на мотивациските фактори. (Hewitt & Flett, 2002, според Selişik, 2003).

Frost и соработниците (1990; според Selişik, 2003) навеле неколку клучни димензии на перфекционизмот: претерано високи лични стандарди, претерана загриженост заради можни грешки во изведбата, сомнеж во квалитетот на личната изведба, претерано нагласување на прецизноста, редот и организацијата, потоа улогата на очекувањата и процената од страна на родителите. Тие исто така нагласуваат дека претераната самокритичност и насоченоста кон грешки е она што ги прави перфекционистите склони кон различни психички растројства. Овие димензии се мерат со субскалите на Скалата за повеќедимензионален перфекционизам (Multidimensional Perfectionism Scale, MPS – F) (Frost и соp., 1990), која содржи 35 ајтеми, распоредени во 6 субскали:

1. Загриженост заради грешки,
2. Сомнеж во сопствените постапки,
3. Лични стандарди,
4. Родителски очекувања,
5. Критичност на родителите и
6. Организација.

Речиси во исто време со Frost и соp. (1990), Hewitt и Flett (1991) развиле поинаква скала за повеќедимензионален перфекционизам, (Multidimensional Perfectionism Scale, MPS – H) при што разликуваат три основни димензии:

1. *перфекционизам очекуван од себе* (личноста си поставува високи стандарди и цели, па е мотивирана за нивно постигнување, за да избегне несовершенство);
2. *перфекционизам очекуван од други* (личноста има многу високи очекувања од другите луѓе и строго ја вреднува нивната работа) и

3. *однадвор очекуван перфекционизам, или социјално припишан перфекционизам* (личноста мисли дека другите поставуваат нереално високи стандарди и цели за нејзе, па е мотивирана од страв од неуспех).

Скалата која ја конструирале Hewitt и Flett (1991), врз основа на претходно наведените димензии, содржи 45 ајтеми и претставува најпозната и најчесто применувана скала за перфекционизам.

Slaney, Ashby и Trippi (1995; според Lotar, 2005) нагласуваат дека двете повеќедимензионални скали за перфекционизам (MPS скали) произлегле од сфаќањето на перфекционизмот како базично негативна или проблематична особина, па затоа конструирале сопствена скала за перфекционизам APS (Almost Perfect Scale), со намера да ги истражуваат и оние аспекти на перфекционизмот кои може да имаат позитивен предзнак. Тие утврдиле дека позитивни одредници на перфекционизмот се *високите стандарди* и *редот* (склоност кон уредност и потреба за организација). Подоцна увиделе дека важна е и перцепцијата на ситуацијата кога поставените високи стандарди не се постигнуваат. Во согласност со овие сознанија, во ревидираната скала APS – R (The Revised Almost Perfect Scale) вовеле и трета димензија - *дискрепанца* која се однесува на негативниот аспект на перфекционизмот (Stoeber и Otto, 2006).

И покрај неможноста на теоретичарите да се усогласат околу димензиите на перфекционизмот и неговите содржини, истражувањата во кои се користеле наведените повеќедимензионални скали, упатуваат на тоа дека не се сите димензии на перфекционизмот поврзани со негативни исходи, туку дека постојат два аспекти на перфекционизмот, кои ги содржат сите досега наведени фактори: *позитивен* (адаптивен, „здрав“) и *негативен* (неадаптивен, „нездрав“) перфекционизам. Во истражување во кое се споредувани двете повеќедимензионални скали на перфекционизам (MPS –F и MPS – H) Frost, Heimberg, Mattia и Neubauer (1993; според Lotar, 2005) спровеле факторска анализа на резултатите, добиени на сите субскали на овие две скали за перфекционизам и добиле два фактори – *неадаптивна грижа заради евалуацијата* и *перфекционистички позитивни тежнења*.

Првиот фактор кој би можел да се означи и како негативен (нефункционален) перфекционизам ги вклучува субскалите: *загриженост заради грешки, сомнеж во сопствените постапки, родителски очекувања, критичност на родителите* на Frost и *однадвор очекуван перфекционизам (социјално припишан перфекционизам)* на Hewitt. Овој фактор е поврзан со негативни исходи – на пример, депресија и негативен афект (Frost и сор., 1993; според Lotar, 2005) и со анксиозност и стрес (Bieling, Izraeli и Antony, 2004; според Lotar, 2005). Вториот фактор, кој би можеле да го означиме како позитивен перфекционизам ги вклучува субскалите: *лични стандарди и организација* на Frost како и *перфекционизам очекуван од себе и перфекционизам очекуван од другите* на Hewitt. Овој фактор се однесува на функционален облик на перфекционизам и е поврзан со позитивни исходи. Slaney и соработниците (1995, според според Lotar, 2005) спровеле факторска анализа на субскалните резултати на двете MPS скали и APS скалата и, исто така, добиле два фактори, кои ги нарекуваат адаптивен и неадаптивен перфекционизам. Распоредот на субскалите на MPS е идентичен со погоре опишаното истражување на Frost и сор. (1993), додека кај APS скалата, субскалите *високи стандарди* и *ред* се заситени со факторот позитивен перфекционизам, а субскалата *дискрепанца* е заситена со факторот негативен перфекционизам.

Сето ова е во согласност со претходно споменатото гледиште на Hamachek, кој уште во 1956 година, разликувал нормален и невротски перфекционизам. Нормалниот перфекционизам го дефинирал како тежнеење за поставување на реални и остварливи цели, кои водат до чувство на задоволство, како и до зголемување на самопочитувањето, додека невротскиот перфекционизам се однесува на поставување екстремно високи цели при што личноста е мотивирана од страв од неуспех и загрижена заради можноста од разочарување на околината, заради што изостанува чувството на задоволство.

Постојат два пристапи во концепциите на двата облика на перфекционизам: **димензионален пристап** - според кој различни аспекти на перфекционизам се распоредени во две независни димензии и **пристапот темелен на групи** - според кој комбинациите на аспектите создаваат две групи на перфекционисти (Stoeber и Otto, 2006). Димензионалниот пристап веќе е опишан : првата димензија на перфекционизам во рамките овој пристап може да се конципира како *перфекционистичко позитивно тежнење*, а се однесува на *адаптивниот облик на перфекционизам*. Втората димензија на перфекционизам е конципирана како *перфекционистичка негативна загриженост* и е поврзана со негативни исходи како што се депресивност, анксиозност, негативни афекти и стрес (Bieling, Israeli и Antony, 2004; според Erceg, 2007). Таа димензија се однесува на *неадаптивен облик на перфекционизам*.

Категориско гледиште на перфекционизмот

Пристапот врз основа на групи разликува две групи на перфекционисти, позитивни (функционални, адаптирани) и негативни (нефункционални, неадаптирани), како и неперфекционисти. Двете групи на перфекционисти се разликуваат од неперфекционистите по повисоките резултати на димензијата *перфекционистички позитивни тежнења*. Додека, позитивните и негативните перфекционисти не се разликуваат по претходно споменатата карактеристика, туку по *перфекционистичката негативна загриженост* која е значајно повисока кај неадаптивните во однос на адаптивните перфекционисти (Ashby и Rice, 2002; Ashby, Kottman, Schoen, 1998; според Erceg, 2007).

Истражувањата покажуваат дека функционалните перфекционисти имаат повеќе позитивни карактеристики во однос на нефункционалните перфекционисти и неперфекционистите, на пример, повисоко самопочитување, позитивен афект и академски успех (Enns и сор., 2001; Bieling, Israeli и Antony, 2004; според Erceg, 2007). Whitmore (Lauri Korajlija, Jokic – Begic и Kamenov, 2003; според Erceg, 2007) наведува дека негативното (неадаптивното) перфекционистичкото мислење ги прави студентите склони кон неуспеси, бидејќи тие не ни започнуваат со подготвување испити ако не мислат дека се ќе научат совршено. Во тој случај личноста го одложува извршувањето на задачите, а на тој начин и правењето грешки, и се осигурува од можен неуспех.

За да се раздвојат позитивните од негативните перфекционисти, како и перфекционистите од неперфекционистите, во рамките на пристапот кој се темели на групи, се користат димензии на перфекционизам од димензионалниот пристап (перфекционистички позитивни тежнења и перфекционистичка негативна загриженост). И покрај разликите помеѓу двата приода, сепак тие може да се обединат во еден модел, кој е прикажан на Слика 1.



Слика 1. Двете главни димензии на перфекционизмот, кои се користат за правење разлики помеѓу позитивни перфекционисти, негативни перфекционисти и неперфекционисти.

Во согласност со овој модел, можеме да заклучиме дека перфекционистичките позитивни тежнења кои се насочени кон себе, може да претставуваат позитивна карактеристика доколку личноста не е премногу загрижена заради можните грешки и негативната социјална евалуација. Со други зборови, поставувањето високи лични стандарди и цели не е само по себе ниту позитивна ниту негативна карактеристика на перфекционистите, туку перцепцијата за неможност за постигнување на зацртаните цели е она што води до негативни исходи (Stoeber и Otto, 2006).

Со цел што подобро да се разликуваат позитивните и негативните аспекти на перфекционизмот, Terry - Short и соп. (1995) конструирале скала за позитивен и негативен перфекционизам при што на перфекционизмот гледале од бихејвиористички аспект, во однос на последиците врз однесувањето. Тие издвоиле 40 ајтеми од пет различни прашалници кои служат за мерење на перфекционизмот, вклучувајќи ја и MPS-H скалата и со факторска анализа екстрахирале два фактора: позитивен и негативен перфекционизам. На овој начин била создадена Скалата на позитивен и негативен перфекционизам во која од 40-те ајтеми, 20 ајтеми се однесуваат на позитивен перфекционизам, а 20 на негативен. Десет ајтеми кои мерат позитивен перфекционизам се однесуваат на *перфекционизам очекуван од себе*, а десет, на *социјално припишан (наметнат) перфекционизам*. Истото важи и за ајтемите кои мерат негативен перфекционизам. Факторската анализа, според Lotar (2005) спроведена на резултати од 255 жени го потврдила постоењето на двата фактора – позитивен (18 ајтеми) и негативен перфекционизам (22 ајтеми). На основа на тие резултати Slade и Owens (1998; според Lotar, 2005) поставиле *двопроцесен модел на перфекционизам* кој наоѓа теоретска подлога во Скинеровата теорија на поткрепување.

Според оваа теорија поважни се последиците од однесувањето, односно мотивацијата во негова позадина,

отколку однесувањето само по себе. Кај позитивниот перфекционизам, однесувањето е насочено кон постигнување на високи цели по што следат позитивни последици (позитивно поткрепување), додека кај негативниот перфекционизам однесувањето е мотивирано од тежнеење за избегнување на неуспех (негативно поткрепување). Значи, исто перфекционистичко однесување може во позадина да има различна мотивација. Така, позитивните перфекционисти тежнеат кон поставување на високи, но реални, достижни цели и личните стандарди и критериуми ги прилагодуваат на ситуацијата. Тие се опуштени, но внимателни при извршувањето на задачите, при што чувството на лична вредност не им зависи од исходот. По постигнување на целите, чувствуваат задоволство, а неуспехот го поврзуваат со разочарување, но и вложување нови напори. Спротивно на тоа, негативните перфекционисти поставуваат нереални и недостижни цели, ригидни се и насочени кон избегнување грешки. При извршувањето на задачите се напнати и анксиозни и затоа се склони кон нивно одложување. Нивното чувство на лична вредност зависи од исходот. По постигнатата цел се незадоволни, а по доживување неуспех се претерано самокритични. На светот гледаат во термини на „се или ништо“ односно на совршенство или на неуспех (Fedewa, Burns и Gomez, 2005; според Erceg, 2007).

Резултатите од истражувањата во кои е користена Скалата за позитивен и негативен перфекционизам (Positive and Negative Perfectionism Scale, PNPS; Terry – Short и соп., 1995) главно укажуваат на постоење блага позитивна поврзаност на позитивниот и негативниот перфекционизам што е и објасниво со оглед на тоа дека и едната и другата мерка имаат иста карактеристика – перфекционизмот, така што содржат тенденција за поставување на високи лични стандарди и цели. Утврдено е, исто така, дека се можни сите комбинации на однос помеѓу позитивниот и негативниот перфекционизам (Terry – Short и соп., 1995; според Erceg, 2007).

1.2. ПОЗИТИВНИ АСПЕКТИ НА ПЕРФЕКЦИОНИЗМОТ

Перфекционизмот може да ги поттикне луѓето кон постигнувања и да ја овозможи мотивацијата која е потребна за да се опстои и во моменти на обесхрабреност и пречки на патот кон постигнување на целта. Roedell (1984) вели дека, „во позитивна форма перфекционизмот може да овозможи придвижувачка енергија, која води до високи постигнувања. Прецизното внимание за детали, кое е неопходно за научни истражувања, посветеноста со која композиторите работат сè додека музиката не ги создаде возвишените звуци кои се во нивната имагинација, и перзистентноста на уметниците во работата сè додека креацијата не се вклопи во нивната концепција, сето тоа е резултат на перфекционизмот.“ <http://en.wikipedia.org/wiki/perfectionism>

Slaney пронашол дека адаптивните перфекционисти, наспроти неперфекционистите, имаат пониски нивоа на одложувачко однесување. Врвните спортисти, научници и уметници, како и надарените деца, често покажуваат знаци на перфекционизам. Така, можеби перфекционизмот го поттикнал Микеланџело кон креација на величествени дела, како статуата Давид и Систинската Капела.

Сепак, голем број на истражувачи пројавуваат сомневање дека перфекционизмот може да биде позитивен, здрав или функционален и адаптивен. Истражувачката литература поврзана со ова прашање е комплексна и може да биде конфузна. Постојат три главни причини за овој сомнеж. Прво, покрај користењето различни називи, истражувачите користеле и различни карактеристики и комбинации на карактеристики за да достигнат одредена концептуализација за двете форми на перфекционизам. Второ, истражувачите следеле два базично различни пристапи: или димензионалниот пристап, или пристапот врз основа на групи.

Во димензионалниот пристап, слоевите на перфекционизмот се формирани со комбинации на двете независни димензии на перфекционизам – *позитивни перфекционистички тежнења* и *перфекционистичка негативна загриженост* – кои произлегуваат од хипотезите за позитивните карактеристики на перфекционизмот и првичните хипотези за поврзаност на перфекционизмот со негативни карактеристики. Во пристапот врз основа на групи, слоевите на перфекционизмот се комбинирани за да се формираат две групи на перфекционисти – здрави и нездрави. Трето, сите студии не утврдиле дека перфекционистичките позитивни тежнења и здравите перфекционисти се поврзани само со позитивни карактеристики. Иако многу студии укажале дека перфекционистичките тежнења корелираат со повисоки нивоа на позитивни карактеристики во споредба со нефункционалните перфекционисти и неперфекционистите, други не го потврдиле тоа. Некои студии пронашле дека перфекционистичките тежнења и здравите перфекционисти корелираат со позитивни и негативни карактеристики и во неколку е утврдена корелација дури и само со негативни карактеристики (Stoeber & Otto, 2006).

Перфекционизмот и задоволството од животот

Постојат многубројни дефиниции на задоволството од животот. Повеќето дефиниции вклучуваат разбирање на истото, како лично задоволство или незадоволство од културните и интелектуалните услови во кои единката живее, интерперсоналните односи и активностите кои единката ги изведува. Најчесто задоволството од животот е определено од јадрото на личноста и бидејќи личноста е единствена, сите луѓе немаат еднакви ставови за сопствениот живот. Афективната модалност на животот може да биде позитивна, неутрална или негативна. Модалноста на живеењето е емоционално - вредносен аспект (задоволство – незадоволство). Како личноста ќе го вреднува сопственото живеење зависи од тоа како таа се доживува себеси и како неа ја доживуваат другите луѓе.

Себедоживувањето и задоволството од животот влијаат на севкупното функционирање на личноста. Тие влијаат врз телесната состојба, поведението, и односите на личноста со другите луѓе.

Многу малку истражувања се занимаваат со влијанието на перфекционизмот врз задоволството од животот и поврзаноста со позитивни психолошки доживувања. Задоволството од животот во истражувањата во кои е вклучен и перфекционизмот како варијабла, може да се дефинира како свесна, субјективна, глобална процена на квалитетот на животот (Haedey & Wearing, 1992; според Gilman, Ashley, Sverko, Florell & Varjas, 2005), на основа на произволни критериуми. Може да се однесува на глобална процена или процена на специфични домени од животот (на пример, задоволство со себе, со пријателите, со училиштето, со работата итн.). Оттука, психолошките инструменти може да се состојат од еден ајтем, кој го мери задоволството од својот живот во целина, или од повеќе ајтеми, кои попрецизно го мерат задоволството во повеќе домени од животот на еден човек.

Chang (2000; според Selişik, 2003) укажал на улогата на перфекционизмот врз задоволството од животот, изразено преку вкупните скорови на MPS на Frost и соработниците. Chang, Watkins и Banks (2004, според Gilman и сор., 2005) во рамките на пристапот на перфекционизмот врз основа на групите, пронашле значајно поголемо општо задоволство од животот кај позитивните перфекционисти во однос на негативните. Gilman и Ashby (2003, според Gilman и сор., 2005) повторно го истражувале задоволството со себе и утврдиле дека е значајно поголемо кај позитивните перфекционисти отколку кај негативните перфекционисти и неперфекционистите. Интересно е истражувањето на Gilman и соработниците (2005) за поврзаноста на перфекционизмот и процената на задоволството од живот кај американски и хрватски студенти, што е единствено истражување на темата спроведено на хрватски примерок.

Во истражувањето била користена повеќедимензионалната скала за задоволство од животот кај студенти (MSLSS, Huebner, 1994; според Gilman и сор., 2005) која опфаќа пет домени од животот и глобалното задоволство. Се покажало дека постои значајна поврзаност меѓу задоволство од живот и психолошки варијабли како што се самопочитување, депресија и надеж (Gilman и сор., 2005) т.е. дека тој конструкт е клучен индикатор за успешно прилагодување на поединецот кон новонастанати животни ситуации. Истражувањето на Hong & Giannakopoulos (1994; според Molnar, 2006) укажало дека самопочитувањето е најсилен предиктор на задоволство од животот. Тоа наведува на заклучок дека лицата кои себе си позитивно се вреднуваат имаат и позитивен став кон животот, па се позадоволни од животот во целина. Тие, исто така, почесто доживуваат позитивни искуства. Би се очекувало дека позитивните перфекционисти имаат поголемо самопочитување бидејќи се проценуваат како покомпетентни кога ги постигнуваат своите високи цели, но и дека се позадоволни со животот во целина, бидејќи секој пат кога ќе ги достигнат високо поставените цели, освен компетентност чувствуваат и задоволство. Негативните перфекционисти, бидејќи секогаш мислат дека нивните постигнувања не се доволно добри, послабо се вреднуваат, имаат ниско самопочитување и во целост се незадоволни од својот живот. Иако овие претпоставки се чинат логични, истражувањата не укажале дека негативните перфекционисти се помалку задоволни од животот од неперфекционистите. Но, бидејќи истражувањата се во мал број, не можеме еднозначно да заклучуваме. На македонски примерок нема податоци за поврзаноста меѓу перфекционизмот и задоволството од животот.

1. 3. НЕГАТИВНИ АСПЕКТИ НА ПЕРФЕКЦИОНИЗМОТ

Перфекционизмот и депресивноста

„Некои луѓе велат дека депресивноста е како црна завеса на очај преку нашите животи.” (<http://www.depression-guide.com/depression-definition.htm>)

Депресијата е многу сериозно психичко растројство кое завзема значајно место во литературата која се занимава со корелатите на перфекционизмот. Меѓу првите истражувачи кои ја докажале поврзаноста меѓу перфекционизмот и депресијата на неклинички примерок, биле Frost и соработниците (1990; според Jurin, 2005). Јасно се покажало дека димензиите *загриженост заради грешки* и *сомнеж во сопствените постапки* се поврзани со депресијата, но тоа не може да се каже и за димензиите *лични стандарди* и *организација*.

Со користење на скалата MPS – H (Hewitt & Flett, 1991a; според Jurin, 2005) во низа истражувања е докажана поврзаноста меѓу депресијата и перфекционизмот. Од трите постоечки димензии, единствено димензијата *перфекционизам очекуван од другите* не е корелирана со депресијата, додека *перфекционизмот очекуван од себе* и *социјално припишаниот перфекционизам* високо корелираат со неа. Во однос на недепресивните, депресивните пациенти имале поизразени претходно споменати димензии на перфекционизам (Hewitt & Flett, 1993; според Jurin, 2005).

Најдобро објаснување за поврзаноста помеѓу наведените концепти овозможува когнитивната теорија. Имено, перфекционистите се лица кои се нефлексибилни и имаат нереално високи критериуми, чие самовреднување е изедначено со постигнувањето.

Доживеаниот неуспех резултира со неумерена самокритичност што може да поттикне, па и да одржи негативна слика за себе. Успехот, од друга страна, не доведува до задоволство туку на него се гледа како на недоволно високо поставени цели. Од тоа произлегува дека лицето секогаш очекува неуспех, од кој истовремено многу се плаши (Hewitt & Flett, 1993; според Jurin, 2005). Наведените карактеристики когнитивистите ги сметаат за искривувања или пристрасности во мислењето и заклучувањето. Во овој случај, тоа се дихотомизација, претерана генерализација и намалување/зголемување. Според теоријата на Бек за депресијата, таквиот когнитивен стил ја одржува когнитивната тријада составена од негативното согледување на себе, светот и иднината. Така, овие личности често се потценуваат и критикуваат и се доживуваат како неспособни, непривлечни и безвредни (Beck, Rush, Shaw & Emery, 1979; според Jurin, 2005). Освен овие интраперсонални димензии на перфекционизмот, ризичен фактор е и тежнењето кон високи цели кои на личноста ѝ ги поставуваат другите. Тој аспект на перфекционизмот го карактеризира недостаток на контрола, изразена потреба за одобрување од страна на други и избегнување на негативна евалуација, што во случај на неуспех доведува до самообвинување, како симптом на депресија (Hewitt & Flett, 1993; според Jurin, 2005).

Модел кој исто така дава објаснување на перфекционизмот како ризичен фактор за развој на депресија е дијатеза – стрес моделот. Оваа парадигма претпоставува дека луѓето се склони кон несоодветно реагирање на околинските стресори, т.е. дека болеста се развива заради интеракција на диспозицијата која лицето ја носи во себе со неповолни животни услови, односно стресот. Диспозицијата за болест е најчесто конституционална, но и одредени особини на личноста може да ја зголемат веројатноста за настанок на растројството (Davidson & Neale, 1998; според Jurin, 2005). Перфекционизмот во овој случај претставува дијатеза или диспозиција која во интеракција со стрес доведува до развој на депресивни симптоми што Hewitt & Flett (1993; според Jurin, 2005), веќе во делумна мера и го докажале.

Освен Hewitt & Flett (1993), улогата на перфекционизмот како модератор (според дијатеза – стрес моделот) врз психолошките симптоми и безнадежноста ја испитувале и Chang и Rand (2000, според Selişik, 2003). Резултатите од нивната студија обезбедуваат докази за дијатеза – стрес моделот и укажуваат на значајната интеракција помеѓу *социјално припишаниот перфекционизам* и стресот, во предвидување на скоровите на двете психолошки мерки (психолошките симптоми и безнадежноста).

Како што е веќе споменато, поновите истражувања на позитивниот перфекционизам ги нагласуваат разликите помеѓу перфекционистите и наведуваат дека постојат и т.н. прилагодени или функционални перфекционисти. Нив ги карактеризира поставување високи цели (при што, тие се пофлексибилни во нивните модификации), како и чувство на задоволство од постигнатото. Резултатите укажуваат дека таквиот перфекционизам не е само помалку ризичен фактор за развој на депресија, туку и дека таквите лица се многу посамоуверени (Accordino, D., Accordino, M. & Slaney, 2000; Slaney и сор., 2001; според Jurin, 2005). Од споменатото следи дека самото поставување високи цели, не доведува до депресија. Она што доведува до ова психичко растројство е перцепцијата на лицата дека не успеваат да ги задоволат поставените критериуми (Slaney, Rice & Ashby, 2002; според Flett & Hewitt, 2002; според Jurin, 2005).

Bieling, Israeli & Antony (2003; според Jurin, 2005) стоеле на своето цврсто верување дека позитивниот перфекционизам на ниту еден начин не придонесува за развој на психопатологија. Нивните наоди покажуваат дека позитивниот перфекционизам не е негативно, туку благо позитивно поврзан со депресивноста.

Разгледувајќи ги наведените информации, останува да се испита дали само негативните димензии на перфекционизмот се поврзани со депресија или сите останати аспекти на перфекционизмот се поврзани со сериозни психички растројства.

Перфекционизмот и анксиозноста

Анксиозноста е психолошка состојба која се карактеризира со когнитивни, соматски, емоционални и бихејвиорални компоненти (Seligman, Walker & Rosenhan, 2001; <http://en.wikipedia.org/wiki/Anxiety>). Овие компоненти се комбинирани на начин кој создава чувство кое често се препознава како страв, немир и загриженост. Когнитивната компонента се состои од очекувањата за дифузна и нејасна опасност. Соматски телото се подготвува за соочување со опасна ситуација, што се отсликува и на надворешен, телесен план. Емоционално, личноста чувствува паника, вртоглавица, додека бихејвиорално оваа состојба се одликува со намерно или ненамерно одбегнувачко однесување и маладаптивно однесување, во ситуации кои се оценуваат како потенцијално опасни за личноста.

Frost и соработниците (1990; според Erceg, 2007) сметаат дека самокритичноста и насоченоста кон своите грешки е она што перфекционизмот го прави фактор на ранливост за развој на многу психички растројства, во прв ред анксиозни растројства, депресија и растројства во исхраната. Повеќето истражувања на поврзаноста меѓу перфекционизмот и општата анксиозност упатуваат на нивна поврзаност при што таа се движи од ниска до релативно висока (Flett & Hewitt, 1989; според Erceg, 2007).

Анксиозноста во социјални ситуации, заедно со останатите стравови е поврзана со *социјално припишан перфекционизам* (кој се однесува на негативен перфекционизам) (Shafran и Mansell, 2001; според Erceg, 2007), потоа со *загриженост заради грешки и сомнеж во сопствената изведба*. Shafran и Mansell (2001; според Erceg, 2007) наведуваат дека на студентски примерок е добиена позитивна поврзаност на *социјално припишаниот перфекционизам со осаменоста, срамежливоста и стравот од негативна евалуација на перформансата*.

Flett, Hewitt и Dyck (1989; според Erceg, 2007) утврдиле сразмерно мала, но значајна позитивна поврзаност помеѓу перфекционизмот и анксиозноста како состојба и како особина на личноста, проценети со Спилбергеровиот прашалник за анксиозност (STAI). Во согласност со овие податоци, Bieling, Izraeli и Antony (2004; според Erceg, 2007) добиле умерена поврзаност на *негативната перфекционистичка загриженост со анксиозноста*.

Резултатите од студија која ја испитува поврзаноста меѓу перфекционизмот и анксиозните растројства откриваат дека испитаниците со социјална фобија, панични растројства и опсесивно – компулсивни растројства имаат повисоки скорови на *социјално припишан перфекционизам*, за разлика од индивидуите од „нормалниот“ примерок. Овој резултат укажува на поврзаноста помеѓу *социјално припишаниот перфекционизам* и анксиозните растројства (Antony, Purdon, Huta & Swinson, 1998; според Selişik, 2003).

Во однос на студиите спроведени со нормални („здрави“) примероци, може да се увиди дека најголем број од студиите, користеле студенти како испитаници. Земено генерално, резултатите од овие студии, извршени со студенти како испитаници, укажуваат дека *социјално припишаниот перфекционизам* е корелиран со :

- психолошки симптоми (депресија, анксиозност и агресивност),
- безнадежност (Chang & Rand, 2000; според Selişik, 2003),
- состојба на анксиозност и анксиозноста како особина (Flett & Hewitt, 1994/1995; според Selişik, 2003),
- намалено самопочитување (Flett и соп., 1991; според Selişik, 2003) и
- лутина (Hewitt & Flett, study IV, 1991b; според Selişik, 2003).

Накратко, истражувањата за поврзаноста на перфекционизмот и општата анксиозност сугерираат дека димензиите : *загриженост заради грешки, сомнеж во сопствената изведба, и социјално припишаниот перфекционизам* (кои се карактеристики на нефункционалниот перфекционизам), се позитивно поврзани со *анксиозноста*. Но, не постојат конзистентни резултати за поврзаноста помеѓу анксиозноста и позитивниот аспект на перфекционизмот кој се однесува на поставување на *високи стандарди и цели*.

Поврзаност помеѓу перфекционизмот, депресивноста и анксиозноста

Споменатите досегашни истражувања, кои се занимавале со односот меѓу перфекционизмот и анксиозноста кај возрасни лица, во поголем број укажуваат на постоење на позитивна поврзаност помеѓу тие два феномена, која се движела од ниска до релативно висока (Flett, Hewitt & Dyck, 1989; Frost и сор., 1990; според Belavić, 2006).

При интерпретација на ваквите резултати потребно е да се земе предвид и поврзаноста на перфекционизмот со некои други неанксиозни растројства. Многу истражувања покажале дека постои поврзаност на перфекционизмот и со анксиозноста и со депресивноста. Заради тоа, под знак прашалник е колку поврзаноста на перфекционизмот и анксиозноста е независна од коморбидитетот на аксиозноста и депресивноста. Некои автори сметаат дека перфекционизмот е поврзан со негативни емоционални доживувања, кои како нареден поим ги вклучуваат и анксиозноста и депресивноста (Frost & Dibartolo, 2002; според Belavić, 2006).

Во прилог на таквото сфаќање одат истражувањата во кои е добиено дека на основа на изразеноста на перфекционизмот може да се разликува клинички од неклинички примерок, но не и депресивен од анксиозен испитаник (Hewitt & Flett, 1991; Alden, Bieling & Wallace, 1994; според Belavić, 2006).

За да се провери дали постои значајна поврзаност помеѓу анксиозноста и перфекционизмот, независно од депресивноста, во некои истражувања со статистички постапки, се парцијализирало влијанието на депресивноста на таа поврзаност. Во повеќето истражувања (Wester & Kuiper, 1996; Minarik & Ahrens, 1996; Hewitt & Flett, 1991; според Belavić, 2006) се покажало дека корелацијата помеѓу анксиозноста и перфекционизмот не е значајна кога се контролира влијанието на депресивноста како варијабла, додека корелацијата меѓу депресивноста и перфекционизмот останува значајна и кога се контролира влијанието на анксиозноста (Minarik & Ahrens, 1996; Hewitt & Flett, 1991; според Belavić, 2006). Таквите резултати укажуваат на повисока поврзаност на перфекционизмот со депресивноста отколку со анксиозноста. Во само мал број истражувања се доведува во прашање таквиот заклучок. Во истражувањата кои ги спровеле Juster и соп. (1996), Kawamura, Hunt, Frost & Dibartolo (2001) и во Хрватска, Lauri Korajlija (2004; според Belavić, 2006), добиена е поврзаност на перфекционизмот со анксиозноста и тогаш кога се контролирало влијанието на депресивноста.

Што се однесува на поврзаноста помеѓу димензиите на перфекционизмот и депресивноста, досегашните истражувања на возрасни испитаници, како што е и претходно споменато, покажале позитивна поврзаност помеѓу тие два конструкти (Hewitt & Flett, 1991; Frost и соп., 1990; според Belavić, 2006).

1.4. Родителски пораки

Постојат многу фактори кои влијаат на родителското однесување и пораките кои родителите им ги пренесуваат на своите деца. Многубројните истражувања спроведени во оваа област покажуваат значајна стабилност во индивидуалните разлики во однесувањето на родителите кон децата низ текот на развојот.

Без разлика на возраста на детето истражувањата покажуваат на две темелни димензии на родителското однесување (Darling & Steinberg, 1993 според Vizler, 2004) а тоа се: емоционалност и контрола.

Димензијата на емоционалност се однесува на емоциите кои родителите ги доживуваат во интеракцијата со детето. Таа е биполарна димензија, на едниот крај е димензијата емоционална топлина, а на другиот крај емоционалниот ладен однос. Многу автори емоционалната топлина ја наведуваат како аспект на семејното опкружување кое најмногу влијае на детскиот развој (Vander-Zanden, 1993 според Vizler, 2004). Емоционално топлините родители ги прифаќаат своите деца, им даваат поддршка, внимание, разбирање, грижа при што како методи за дисциплина користат објаснување, охрабрување и пофалба. Емоционално ладните родители ги занемаруваат своите деца, непријателски се расположени кон нив, ги критикуваат и казнуваат.

Димензијата на контрола се однесува на она однесување кое родителите го користат во интеракцијата со децата, за да го менуваат нивното однесување и внатрешната состојба. (Peterson & Rollins, 1987 според Vizler, 2004). Нормално е младите да настојуваат да ги задоволат нивните потреби на најлесен, најдиректен начин, а потоа ако социјалната контрола е отсутна тие ќе манифестираат нарушено однесување (Eliot, Huizingo, Ageton, 1985). Слабата социјална контрола може да се движи кон следното:

1. неуспех да се развие внатрешна контрола за време на детството;
2. губење на контрола или поттикнување на претходно воспоставена внатрешна контрола посебно за време на адолесценцијата и

3. социјална дезорганизација во посебни социјални единици (семејства), што резултира со слаба надворешна контрола.

Семејството има многу начини на кои може да го спречи нарушеното однесување. Недостатокот на семејни улоги подразбира и отсуство на контрола што ја зголемува можноста за појава на промени во однесувањето.

Родителската контрола е биполарна, така што на едниот крај на оваа димензија се постапките на цврста контрола на однесувањето на детето, а на другиот крај постапките на слаба контрола. Родителите кои применуваат цврста контрола строго го контролираат однесувањето на детето и се насочени кон тоа детето да се придржува на правилата кои тие ги поставиле. Родителите кои користат слаба контрола поставуваат мал број правила, помалку го набљудуваат однесувањето на детето, односно му даваат потполна слобода.

Истражувањата покажуваат дека родителското однесување на двете димензии на контрола може да бидат ризик фактор за развојот на детето. Претераната контрола може да предизвика зависност, субмисивно однесување и намалување на мотивот за постигнување, а слабата контрола може да предизвика агресивно и недоследно однесување кај децата. (Vander-Zanden, 1993 според Vizler, 2004).

Бидејќи резултатите од истражувањата укажуваат на спротивни ефекти на родителската контрола врз однесувањето на детето, некои автори се обиделе да дефинираат поддимензии на димензиите на контрола. Новите истражувања укажуваат на постоење на две одвоени димензии на родителска контрола, а тоа се психолошка контрола и бихевиорална контрола. (Dornbusch & Darling, 1992; Darling & Steinberg, 1993 според Vizler, 2004). Главна разлика помеѓу овие две димензии на контрола е во целите кои родителите сакаат да ги постигнат при нивна примена. Со примена на психолошката контрола родителите настојуваат да го контролираат психолошкиот свет на детето, а со примена на бихевиоралната контрола тие се насочени кон контролирање на однесувањето на детето посебно на непожелното однесување.

Развојот на детето бара одреден степен на психолошка автономија за да може низ различната социјала интеракција да развие независност и самостојност. Претераната психолошка контрола го оневозможува процесот на индивидуализација и доаѓа до развој на психолошка зависност, недоверба во сопствениот идентитет и се јавува страв од губење на поврзаноста со родителите. Правилниот развој бара одреден степен на регулирање на однесувањето така што детето ќе научи во социјалната интеркација да вклучува правила на однесување и ќе има одредена структура која треба да ја почитува за да може да се прилагоди во социјалната средина. Преголемото психолошко контролирање на детето претставува ризик фактор во развојот, но од друга страна и отсуството на бихевиоралната контрола исто така влијае на развојот на детето. Овие две димензи имаат различно влијание на однесувањето на детето.

Истражувањата покажуваат дека силната психолошка контрола на децата е поврзана со интернализирани проблеми во адолесценција, додека силната бихевиорална контрола е поврзана со екстернализирани проблеми. (Barber, Olsen & Shagle, 1994 според Vizler, 2004).

Воспитни стилови

Децата од различни возрасти имаат различни очекувања од родителите. Новороденчето бара целосна нега, континуирани топли емоционални врски, додека адолесцентите бараат осамостојување и тежнеат да станат сосема независни. Родителот треба да ја прифати одговорноста која ја носи воспитувањето, но и развојните карактеристики на детето кое ја одредува границата до каде може да се бара нешто од детето.

Во процесот на воспитување на детето многу е тешко родителите да ја пронајдат мерата помеѓу забраната и дозволата од една страна, и љубовта и поддршката од друга, а притоа да се постапи правилно и да се зачува родителската љубов. Воспитувањето е комплексна активност и затоа постојат повеќе дефиниции за тоа, што се тоа воспитни стилови и какви воспитни стилови постојат.

Одреден воспитен стил претставува позадина во која се остварува конкретна интеракција помеѓу родителите и децата. Исти воспитни стилови применувани во различен контекст, ќе имаат различно влијание врз однесувањето на детето.

Исто така, воспитните стилови на родителите влијаат на отвореноста или однесувањето на децата кон родителите, така што децата на родители со различни воспитни стилови ќе бидат различно осетливи на однесувањето на своите родители.

Според Мурцева-Шкариќ (2004), под воспитен стил се подразбира интеракцијата на родителите и децата. Таквата интеракција може да биде со вклучување на љубов и нежност или непријателство во односите и користење на авторитарна контрола наспроти попустливост. Според Мурцева-Шкариќ постојат следните воспитни стилови на родителите:

- авторитарен воспитен стил
- попустлив стил
- незаинтересираност како воспитен стил
- демократски воспитен стил

Баумринд (1970, според Визлер, 2004), наведува 3 различни видови на воспитни стилови, а тоа се : авторитативен, авторитарен и попустлив.

а) Кај авторитативниот стил, родителите поставуваат јасни правила на однесување, но и ги објаснуваат причините за примена на одредена воспитана постапка, земајќи ја во предвид возраста на детето. Вакавата контрола се применува во топла емоционална атмосфера, каде се почитуваат потребите и правата на детето.

б) Меѓу авторитарните родители и нивните деца владее однос на подредени и надредени. Ваквите родители имаат максимална контрола врз однесувањето на детето и од нив очекуваат безрезервна послушност.

Тие користат строги техники на дисциплина кои вклучуваат и физичко казнување, и не ги земаат во предвид правата на детето.

с) Попустливите родители имаат минимална контрола врз детето и неговото однесување. Детето е во ситуација само да донесува одлуки и да развива независност. Пред детето се поставени многу малку барања и очекувања.

Многу истражувања се занимавале со прашањето за влијанието на различните воспитни стилови врз развојот на детето и неговото однесување. Се покажало дека авторитативниот стил се поврзува со најдобри развојни резултати кај детето како што се: поголема компетентност, самодоверба, независност, поголем академски успех и одговорно однесување.

Децата на авторитарните родители покажуваат повеќе проблеми во однесувањето, тешко се прилагодуваат, агресивни се и лесно се вознемируваат, често се повлечени и лошо расположени, но и исплашени и несреќни. Најнепожелни развојни резултати се постигнуваат кај деца воспитувани со попустлив, занемарувачки стил. Ваквите деца не учествуваат во игри и социјална интеракција, склони се кон агресивност кон другите деца.

Матејевиќ, 2000 (според, Стефановиќ-Станоевиќ, 2000), под воспитен стил на родителите се подразбира релативно доследни начини на однесување на родителите, кој се воспоставува во целокупниот однос со децата.

Според вака предложената дефиниција постојат следните воспитни стилови на родителите:

1. Авторитарен воспитен стил

а) Авторитарен воспитен стил и топло ограничување

(авторитативен воспитен стил)

За родителите кои во воспитните постапки инсистираат на послушност, кои користат наградување и казнување како воспитни средства, и кои имаат топол емоционален однос со децата, може да се каже дека користат авторитарен воспитен стил и топло ограничување.

Доколку авторитарниот воспитен стил се користи во комбинација со топло ограничување, тогаш тој топол однос ја акумулира изразената контрола и доминантната позиција на родителите.

б)Авторитарен воспитен стил и ладно ограничување
(авторитарен воспитен стил)

Ова се родители кои во своите воспитни постапки користат навредување, критикување, казнување и сметаат дека само строгата дисциплина ќе развие цврст карактер на детето. Тие се многу ладни во емоционалните односи со своите деца и користат ладно-ограничувачки воспитен стил, кој пак влијае неповолно на развојот на детето бидејќи ваквите родители се сурови и постојано праќаат пораки на отфрлање на своето дете и придонесуваат за јавување на сериозни невротски пречки кај детето.

2.Либерален воспитен стил

а)Либерален воспитен стил и топло ограничување

(поустлив, пермисивен воспитен стил)

Ваквите родители им дозволуваат голема слобода на своите деца. Децата кои израснале во ваква семејна атмосфера, имаат позитивен однос према светот, креативни се но, и не поднесуваат авторитарни групи и институции. Овие деца се научиле родителите да им ги исполнуваат сите желби, па затоа кај нив не се јавува одговорност, туку само способност за манипулација.

б) Либерален воспитен стил и ладно ограничување
(незаинтересираност)

Овде се јавува општа негрижа за своите деца, ладно и одбивно однесување, родителите не им излегуваат во пресрет на своите деца за некои нивни потреби, тие се препуштени на самите себе си. Истражувањата покажале дека најголемиот дел од малолетните деликвенти потекнуваат од вакви семејства.

3. Демократски стил на воспитување

Овие родители настапуваат со одлучност во своите барања од децата, но и со регистрирање на нивните потреби. Ваквиот стил се изградува на база на взаемно разбирање, верување и почитување. Овие деца развиваат чувство на одговорност и мотивирани се за почитување на заедничките правила. Децата кои израснале со вакви родители имаат позитивен однос кон својата околина, додека пак за родителите исполнувањето на родителската функција претставува задоволство, а децата се спремни за одговорностите и обврските што ги носи животот.

Емоционалната врска помеѓу родителот и детето се обликува постепено и во текот на заедничкиот живот во семејството. Оваа врска може да биде со различен интензитет и помалку или повеќе задоволувачка. Деето носи и наследни материјали од двата родители, а едновременно и самото учествува во своето формирање, но родителите се тие кои на детето на различен начин и со различни средства се обидуваат да му помогнат на детето да израсне и да се изгради во личност.

1.4. РЕЛЕВАНТНИ ЕМПИРИСКИ ИСТРАЖУВАЊА

Поголемиот дел од истражувањата кои се однесуваат на перфекционизмот, ја испитуваат неговата поврзаност или само со негативни карактеристики (најчесто тоа се: анксиозноста, депресивноста, растројства во исхраната, одбегнувачко однесување, беспомошност, самооптеретување и слично), или само со позитивни аспекти, како што се самопочитувањето, задоволството од животот, надареноста итн. Мал е бројот на оние кои во своите истражувања ги опфаќаат и двата аспекти на перфекционизмот, *позитивните перфекционистички тежнења и негативната перфекционистичка загриженост*, како и со нив поврзаните карактеристики.

Бидејќи во нашата земја нема голем број истражувања за перфекционизмот, одредени претпоставки и очекувања може да се формираат врз основа на истражувањата на наши соседни или подалечни земји, кај кои ваквите истражувања веќе се во подем.

Маја Molnar (2006) во својот дипломски труд, на примерок од 374 студенти од Загреб, дошла до одредени сознанија кои укажуваат дека негативниот перфекционизам е негативно поврзан со процената на задоволството од квалитетот на животот ($r = - 0.24$). Не утврдила разлики меѓу позитивните и негативните перфекционисти во однос на задоволството од квалитетот на животот, иако тие биле очекувани и тоа во полза на позитивните перфекционисти. Можно е овие резултати да се должат на користењето на истражувачка техника, која се состоела само од еден ајтем за испитување на задоволството од квалитетот на животот, во вид на самопроцена на скала од 1 до 10.

Ivana Belavić (2006) во својот дипломски труд ја испитувала поврзаноста помеѓу перфекционизмот, анксиозноста и депресивноста кај деца. Истражувањето го вршела на пригоден примерок од 463 ученици.

Користела скала за адаптивен/неадаптивен перфекционизам, скала за депресивност кај деца и скала за детска анксиозност. Пронашла дека депресивноста е значајно поврзана со димензиите *загриженост заради грешки* ($r = 0.10$, $p < 0.05$) и *самопочитување кое зависи од успехот* ($r = -0.23$, $p < 0.01$), а анксиозноста не била поврзана само со *самопочитување кое зависи од успехот*.

Кога биле испитувани шесте димензии од повеќедимензионалната скала за перфекционизам на Frost и соработниците (1990), односно била испитувана нивната поврзаност со психолошки проблеми, *загриженост заради грешки*, *сомнеж во сопствените постапки*, *родителски критицизам* и *очекувања на родителите* е најдено дека корелираат со негативни психолошки последици. Особено ајтемите кои се однесуваат на *загриженост заради грешки* корелираат позитивно со:

- депресија (Frost, Heimberg, Holt, Mattia & Neubeuer, 1993, Enns & Cox, 1999; Rice & Dellwo, 2001; според Selişik, 2003),
- дисфорија (Brown, Heimberg, Juster & Leung, 1999; според Selişik, 2003),
- анксиозност (Brown, Cheng, Chong & Wong, 1999; според Selişik, 2003),
- опсесивно – компулсивни искуства и одложувачко однесување (Frost и сор., 1990; според Selişik, 2003) и

Од друга страна, тие корелираат негативно со самопочитувањето (Koivula, Hassmen & Fallby, 2002; според Selişik, 2003).

Слично, димензијата *сомнеж во сопствените постапки* е најдено дека е позитивно поврзана со:

- депресија (Frost и сор., 1993; Rice & Dellwo, 2001; според Selişik, 2003),
- дисфункционални стилови на решавање на проблеми (Chang, 1998; според Selişik, 2003),
- одбегнувачко однесување (Frost и сор., 1990; според Selişik, 2003)

Како и претходната, и оваа димензија е негативно поврзана со самопочитувањето (Cheng и сор., 1999; Koivula и сор., 2002; според Selişik, 2003).

Родителскиот критицизам и очекувања на родителите, исто така е пронајдено дека се поврзани со депресивност (Enns & Cox, 1999; според Selişik, 2003) и одбегнувачко однесување (Frost и сор., 1990; според Selişik, 2003).

Спротивно од овие четири димензии, *организација* и *лични стандарди* е пронајдено дека корелираат најмногу со позитивни аспекти на менталното здравје. На пример, димензијата **организација** е позитивно корелирана со самопочитување, и негативно со анксиозност и депресивни симптоми (Chang и сор. 1999; според Selişik, 2003). Исто така, е пронајдено дека корелира и со позитивен афект (Frost и сор., 1993; според Selişik, 2003). Димензијата **лични стандарди** е поврзана со позитивни последици во однос на бихејвиоралниот аспект, како што е подобрата академска перформанса (Brown и сор., 1999), пониски степени на одбегнувачко однесување (Frost и сор., 1990; според Selişik, 2003), и во однос на психолошкиот аспект, како што е позитивниот афект Cheng и сор., 1999) и високо самопочитување (Koivula и сор., 2002; според Selişik, 2003).

Речиси во истиот период со Frost и сор. (1990), Hewitt & Flett (1991a, 1991b) го презентирале својот повеќедимензионален пристап кон перфекционизмот, фокусирајќи се на интраиндивидуалните и интериндивидуалните аспекти. Тие се концентрирале на три главни особински компоненти кои го конституираат перфекционизмот: *перфекционизам очекуван од себе*, *перфекционизам очекуван од другите* и *социјално припишан перфекционизам*. Перфекционизмот во повеќе истражувања на Hewitt & Flett (2002) е забележан како фактор за осетливост на стрес кај депресивни личности.

Во литературата, голем број студии ја тестирале улогата на интеракцијата на перфекционистичките димензии и стрес факторите на депресија (Hewitt & Flett, 1993; Hewitt, Flett & Ediger, 1996, Chang, 2000; Chang & Rand, 2000; според Selişik, 2003). Најдено е дека *социјално припишаниот перфекционизам* е перфекционистичка димензија која е највисоко поврзана со психолошки симптоми и растројства. Оваа димензија корелира со депресија, анксиозност, безнадежност, самокритичност и закана за самоубиство, кај психијатриски примерок. Резултатите од истражувањата на Doebler и сор. (2000; според Lotar, 2005) покажуваат дека машки испитаници со висок *перфекционизам очекуван од себе*, почесто користат бихејвиорално самооптеретување отколку машки со низок перфекционизам, додека кај жените нема разлика. Pulford, Johnson и Awaid (2005; според Lotar, 2005) на примероци од британски и либанонски студенти пронашле дека *перфекционизмот очекуван од себе* е значаен предиктор на самооптеретувањето, при што кај личностите кои постигнуваат високи резултати на оваа субскала на перфекционизмот, можеме да очекуваме поизразено самооптеретување и негативни психолошки последици.

Во голема мера перфекционизмот како особина, станал еден од најиспитуваните фактори во психолошките истражувања во кои се вклучени спортисти, како испитаници.

Haase и сор., (2002) го истражувале позитивниот и негативниот перфекционизам, користејќи ја скалата за позитивен и негативен перфекционизам (Terry – Short и сор., 1995) на примерок од 316 елитни спортисти од Австралискиот институт за спорт, кои биле инволвирани во голем број на различни спортови (фудбал, нуркање, хокеј итн.). Тие исто така, ја испитувале и структурата на скалата PANPS и укажале на два фактори кои го претставуваат позитивниот перфекционизам (16 ајтеми) и негативниот перфекционизам (11 ајтеми). Но, откако ја реструктурирале скалата, со отстранување на редуцираните ајтеми од факторската анализа, повторно ги добиле истите резултати, така што во целост ја зачувале оригиналната скала.

Добиените резултати за внатрешната конзистентност на скалата се исто така задоволителни: 0.84 за позитивен перфекционизам и 0.83 за негативен перфекционизам. Исто така, пронашле и средна позитивна корелација помеѓу растројства во исхраната и негативниот перфекционизам (0.39), но помала поврзаност со позитивен перфекционизам (0.13). Доказ за валидноста на PANPS би била пронајдената висока корелација помеѓу субскалата за негативен перфекционизам и Beck Depression Inventory (BDI, BDI-II Steer & Brown, 1996), за разлика од субскалата за позитивен перфекционизам. (<http://www.adt.curtin.edu.au/theses/available/adtWCU20060906.150230/unrestricted/03Chapter2.pdf>)

Во својата докторска дисертација насловена „An Investigation of Positive and Negative Perfectionism” Sara Jane Egan (2005) вклучила 3 групи на испитаници: клиничка група со дијагноза анксиозност или депресија (N = 40), група спортисти (N = 111) и контролна група составена од студенти (N = 101). Истражувањето се состоело од 5 студии. Во првата студија утврдила валидност, конзистентност на факторската структура и внатрешна конзистентност на субскалите за позитивен и негативен перфекционизам. Во втората студија утврдила дека клиничките испитаници имаат повисок вкупен скор на скалата за перфекционизам и особено повисок негативен перфекционизам. Во третата студија утврдила дека позитивниот перфекционизам е поврзан со подобра спортска перформанса, додека негативниот не е значајно поврзан. Во четвртата студија го споредувала перфекционизмот со Големите пет фактори на личноста (Big Five Personality Domains). Во петтата студија пак, е направена дескриптивна анализа на мотивацијата за промени кај испитаници со екстремно високи скорови постигнати на скалата за негативен перфекционизам. Мнозинството испитаници не посакувале и не биле насочени кон промени и покрај свесноста за негативното влијание на оваа нефункционална димензија на перфекционизмот.

1.5. ВАРИЈАБЛИ ВО ИСТРАЖУВАЊЕТО

Во спроведеното истражување беа вклучени следниве истражувачки варијабли: позитивен перфекционизам, негативен перфекционизам, задоволство од животот, анксиозност и депресивност.

- **Позитивниот перфекционизам** се определува како тенденција за поставување високи, но реални и достижни цели и мотивираност од желбата за постигнување успех. Важна карактеристика е поседувањето лични стандарди кои се прилагодени на ситуацијата, со чувство на сопствена вредност, кое не зависи од исходот. Операционално позитивниот перфекционизам е дефиниран како скор што испитаникот го постигнува на субскалата за позитивен перфекционизам од Скалата за позитивен и негативен перфекционизам (PANPS).

- **Негативниот перфекционизам** се определува како тенденција за поставување на високи и нереални цели, како и мотивираност од страв од неуспех, односно тежнеење за избегнување на неуспех и негативни процени на квалитетот на својата работа од страна на околината. Ригидноста и претераната самокритичност овозможуваат секој неуспех да ја влошува сликата за себе. Операционално, негативниот перфекционизам е дефиниран како скор што испитаникот го постигнува на субскалата за негативен перфекционизам од Скалата за позитивен и негативен перфекционизам (PANPS).

- **Задоволство од животот** се определува како свесна, субјективна, општа процена на задоволство или незадоволство од условите на социјалната и животната средина, интерперсоналните односи, своите активности, достигнувања и цели, врз основа на произволни критериуми.

Во нашето истражување, задоволството од животот е операционализирано како постигнување на Скалата за задоволство од животот (SWLS).

- **Анксиозноста** е определена како особина, црта на личноста, која опфаќа тенденција да се реагира со чувство на страв, трема, грижа, нервоза и тензија, во услови на стрес и перцепирана закана. Оваа варијабла е операционализирана преку скорот кој испитаниците го постигнуваат на субскалата на Скалата за анксиозност, која се однесува на анксиозноста како особина, т.е. црта на личноста (STAI Form Y-2, TRAIT).

- **Депресивноста** е определена како безнадежност, иритабилност, чувство на вина, намалено расположение и самообвинување. Се мери преку скорот кој е постигнат на Скалата за мерење на депресивност (BDI – II).

- Родителски пораки

1.6. ЦЕЛ, ПРОБЛЕМИ И ХИПОТЕЗИ НА ИСТРАЖУВАЊЕТО

По прегледот на теоретските и емпириските податоци за конструктите на перфекционизмот, задоволството од животот, анксиозноста и депресивноста, не можеме да извлечеме единствен заклучок за нивната меѓусебна поврзаност. Со овој проблем се соочуваме заради малиот број на истражувања, но и неконзистентноста и контрадикторноста на резултатите. Меѓутоа, постојат наоди кои ја оправдуваат дистинкцијата на позитивниот и негативниот аспект на перфекционизмот, и покрај тоа што тие се различно конципирани.

Оттука, *цел* на ова истражување е да се испита односот на задоволството од животот, анксиозноста и депресивноста со позитивниот, односно негативниот перфекционизам и да се утврдат разликите во присуството и процената на задоволството од животот, анксиозноста и депресивноста кај функционалните (позитивните) и нефункционалните (негативните) перфекционисти. Исто така, од интерес се и разликите помеѓу екстремните групи на позитивен, односно негативен перфекционизам, во однос на истражуваните варијабли.

Врз основа на наведените теории и досега спроведените истражувања, и во склад со целта на ова истражување, формулирани се следниве проблеми и хипотези:

Проблеми на истражувањето:

1. Дали постои поврзаност меѓу позитивниот и негативниот перфекционизам со задоволството од животот, степенот на анксиозност и депресивноста?
2. Дали постојат разлики во задоволството од животот, анксиозноста и депресивноста, помеѓу позитивните и негативните перфекционисти?
3. Дали постојат разлики во задоволството од животот, анксиозноста и депресивноста помеѓу испитаниците со најмногу и најмалку изразен позитивен, односно негативен перфекционизам?

Истражувачки хипотези:

Група А: Хипотезите од оваа група се однесуваат на поврзаноста на позитивниот и негативниот перфекционизам со задоволството од животот, анксиозноста и депресивноста.

A1: Постои позитивна поврзаност помеѓу позитивниот перфекционизам и задоволството од животот.

A2 : Постои негативна поврзаност помеѓу негативниот перфекционизам и задоволството од животот.

A3: Постои негативна поврзаност помеѓу позитивниот перфекционизам и анксиозноста.

A4: Постои позитивна поврзаност помеѓу негативниот перфекционизам и анксиозноста.

A5: Постои негативна поврзаност помеѓу позитивниот перфекционизам и депресивноста.

A6: Постои позитивна поврзаност помеѓу негативниот перфекционизам и депресивноста.

Група Б: Хипотезите кои припаѓаат на оваа група се однесуваат на разликите во истражуваните варијабли помеѓу позитивните и негативните перфекционисти.

Б1: Позитивните, наспроти негативните перфекционисти, се позадоволни од животот.

Б2: Негативните перфекционисти се поанксиозни од позитивните перфекционисти.

Б3: Негативните перфекционисти се подепресивни од позитивните перфекционисти.

Група В: Хипотезите од оваа група се однесуваат на разликите во истражуваните варијабли помеѓу испитаниците кои припаѓаат на екстремните групи на позитивен, односно негативен перфекционизам.

В1: Испитаниците со највисок позитивен перфекционизам се позадоволни од животот, отколку оние со најнизок позитивен перфекционизам.

В2: Испитаниците со најнизок позитивен перфекционизам се поанксиозни отколку оние со највисок позитивен перфекционизам.

В3: Испитаниците со најнизок позитивен перфекционизам се подепресивни отколку оние со највисок позитивен перфекционизам.

В4: Испитаниците со највисок негативен перфекционизам се помалку задоволни од животот отколку оние со најнизок негативен перфекционизам.

В5: Испитаниците со највисок негативен перфекционизам се поанксиозни од оние со најнизок негативен перфекционизам.

В6: Испитаниците со највисок негативен перфекционизам се подепресивни од оние со најнизок негативен перфекционизам.

2. МЕТОД

2.1. ИСПИТАНИЦИ

Истражувањето е спроведено на пригоден примерок, кој брои вкупно 121 учесник. Од испитаниците 66.12% (N = 80) се женски, додека останатите 33.88% (N= 41) се машки испитаници. Испитаниците се на возраст од 18 до 25 години, со просечна возраст $M = 20,86$ години.

2.2. МЕРНИ ИНСТРУМЕНТИ

Скала за позитивен и негативен перфекционизам

Во истражувањето е користена скалата за позитивен и негативен перфекционизам (**Positive and Negative Perfectionism Scale, PANPS**; Terry – Short и соп., 1995). Скалата содржи 40 ајтеми, од кои 20 се однесуваат на позитивен, а 20 на негативен перфекционизам, така што добиваме два резултати. Десет од ајтемите кои мерат позитивен перфекционизам се однесуваат на перфекционизмот очекуван од себе, а останатите десет - на социјално припишаниот перфекционизам. Истото важи и за ајтемите кои мерат негативен перфекционизам. Пример за ајтеми за позитивен перфекционизам е „Ми се допаѓа предизвикот за поставување многу високи критериуми за себе“, а за негативен перфекционизам „Се чувствувам виновно или засрамено ако работата не ја извршам совршено“.

Субскалата за позитивен перфекционизам ја сочинуваат ајтемите: 2, 3, 6, 9, 14, 16, 18, 19, 21, 23, 24, 25, 28, 29, 30, 32, 34, 35, 37 и 40. Субскалата за негативен перфекционизам е составена од ајтемите: 1, 4, 5, 7, 8, 10, 11, 12, 13, 15, 17, 20, 22, 26, 27, 31, 33, 36, 38 и 39. Задача на испитаникот е да го одреди својот степен на сложување за секое тврдење на скала од 5 степени (1 значи воопшто не се сложувам, а 5 во потполност се сложувам). Повисок резултат на субскалите означува повисок позитивен, односно негативен перфекционизам. Теоретскиот опсег на резултатите на двете субскали е од 20 до 100. Двете субскали имаат задоволителна внатрешна конзистентност, која за позитивен перфекционизам изнесува $\alpha = 0.81$, а за негативен $\alpha = 0.89$. Во едно истражување на хрватски примерок добиен е коефициент на внатрешна конзистентност $\alpha = 0.77$ за позитивен перфекционизам и $\alpha = 0.89$ за негативен (Erceg, 2005). Во истражување на Lauri Korajlija (2004; според Lotar, 2005) добиена е $M = 72.50$ кај неклинички примерок за позитивен перфекционизам, а $M = 50.90$ за негативен. Terry – Short и сор. (1995; сопред Lotar, 2005) добиле нешто пониско изразен позитивен перфекционизам ($M = 66.43$) и приближно исто изразен негативен перфекционизам ($M = 51.97$).

Скала за задоволство од животот

Скала за задоволство од животот (**Satisfaction With Life Scale - SWLS**, Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985. [http://www.promotingexcellence.org/files/public/satisfaction life scale.pdf](http://www.promotingexcellence.org/files/public/satisfaction%20life%20scale.pdf)) содржи пет ајтеми и „е дизајнирана со идеја дека за да се измери концептот на задоволство од животот, субјектите мора да бидат прашани за глобалната процена на нивниот живот“ (Diener и сор., 1985, pp. 71-72). Испитаниците го обележуваат нивниот степен на согласување или несогласување на скала од Ликертов тип, со 7 опции. Петте ајтеми на SWLS се избрани од вкупно 48 ајтеми кои, врз основа на факторска анализа, се покажало дека имаат валидност како индикатори за задоволство од животот. Опсегот на скоровите е од 5 до 35, при што повисоките укажуваат на поголемо задоволство од животот.

Според скоровите добиени на оваа скала, испитаниците може да се поделат во 7 групи:

1. 31 – 35 бодови : многу задоволни од животот,
2. 26 - 30 бодови : задоволни од животот,
3. 21 - 25 бодови : делумно (во одредена мера) задоволни од животот,
4. 20 : неутрално, ниту задоволни, ниту незадоволни,
5. 15 – 19 : делумно незадоволни од животот,
6. 10 – 14 : незадоволни од животот,
7. 5 - 9 : многу незадоволни од животот.

Pavot и Diener (1993) приложуваат голема листа на студии во кои е користен SWLS со кореспондирачки податоци за нормите. Опсегот на резултатите за различни групи испитаници (на пр. студенти, здравствени работници) е од 14.4 до 27.9. Рангот на стандардни девијации е од 4.4 до 9.0. Diener и сор. (1985) нашле коефициент на корелација од 0.82 на резултатите од тест – ретест во период од два месеци, како и α коефициент од 0.87 за примерок од 176 студенти на Универзитетот во Илиноис. Во примерок од 39 повозрасни индивидуи, Pavot, Diener, Colvin & Sandvik (1991) добиле α коефициент од 0.83. SWLS е позитивно поврзана, на статистички значајни нивоа, со други мерки на субјективно позитивно чувство и е негативно поврзана со мерки за психопатологија (Diener и сор., 1985). SWLS може да се користи за различни возрасни групи.

<http://www.columbia.edu/cu/ssw/projects/pmap>

Скала за анксиозност

State-Trait Anxiety Inventory Form Y (STAI) е инструмент за мерење на анксиозност кај возрасни, клинички пациенти, ученици во средно училиште и студенти. STAI јасно прави разлика меѓу привремена „состојба на анксиозност“ и погенерален и долготраен квалитет на „црта на личност – анксиозност“. Најважните карактеристики проценети со оваа скала се: чувство на страв, трема, тензија, нервоза и грижа. Скоровите на STAI скалата се зголемуваат како одговор на перцепирана физичка опасност и психолошки стрес, а се намалуваат како резултат на релаксационен тренинг. Конзистентно со конструктот на анксиозноста како црта на личноста, психоневротичните и депресивни пациенти генерално имаат високи скорови на оваа скала. Таа е најверојатно меѓу најшироко користените мерки за самопроценка на анксиозноста во клинички и истражувачки проекти. Spielberger ја развил во 1985 година како ревизија на скалата STAI – Form X, како самоизјаснувачка, самоописна скала која мери две посебни компоненти: состојба на анксиозност, што се однесува на минлива емоционална состојба карактеризирана со субјективни чувства на тензија која може да варира во интензитет низ времето и анксиозност како црта на личност, која се однесува на релативно стабилна диспозиција да се одговара, реагира на стрес со анксиозност и тенденција да перцепира поширок ранг на ситуации како заканувачки. Затоа, двата дела од скалата, првиот кој се однесува на моменталната состојба, и вториот кој се однесува на анксиозноста како особина на личноста, може да се користат и одделно еден од друг. Во ова истражување од интерес беше да се измери анксиозноста како трајна црта на личноста на испитаниците, така што беше зададен оној дел кој се однесува на анксиозноста како особина (STAI Form Y-2, TRAIT). Овој дел од скалата се состои од 20 тврдења, кои се однесуваат на тоа како испитаникот генерално се чувствува. Ова е скала од Ликертов тип, со 4 степени на можни одговори. Ајтеми кои укажуваат на присуство на анксиозноста како особина, се: 2, 4, 5, 8, 9, 11, 12, 15, 17, 18 и 20. Овие ајтеми се оценуваат според броевите со кои испитаниците ги обележуваат своите одговори.

Останатите ајтеми укажуваат на отсуство на анксиозност и се оценуваат во спротивна насока. Скоровите може да се движат од 20 до 80, при што повисок скор, укажува на поголемо присуство на особината која се мери, односно анксиозноста. Задавањето на тестот трае околу 5 минути. На примерок со англиски испитаници добиени се следните аритметички средини: $M = 24.95$ за анксиозноста како состојба, а $M = 27.88$ за анксиозноста како особина. На примерок со грчки испитаници добиени се следните мерки: $M (\text{State}) = 36.54$; $M (\text{Trait}) = 35.55$. Во испитување на германски примерок добиен е Кронбах коефициент $\alpha = 0.83$, додека на малезиски примерок добиениот $\alpha = 0.86$. Истражувањата укажуваат на висока тест – ретест релијабилност.

Скала за депресивност

Beck Depression Inventory (BDI, BDI-II), создадена од д-р Aaron T. Beck, е самоизјаснувачки инвентар составен од 21 прашање со повеќекратен избор на одговори, и е еден од најшироко користените инструменти за мерење на застапеноста на депресија. Најновата верзија на прашалникот е создадена за индивидуи над 13 години и се состои од ајтеми кои се поврзани со депресивни симптоми, како безнадежност, безвредност, неодлучност, минати неуспеси, иритабилност, вина или чувства на казнетост, како и физички симптоми како замор, губиток на тежина, недостаток на интерес за секс, агитираност. Постојат три верзии на BDI — оригиналната, најпрво објавена во 1961 година, ревидираната во 1971 година како BDI -1A, и најновата BDI - II, објавена 1996 година. BDI е широко употребувана како инструмент за прибирање информации меѓу професионалци во областа на менталното здравје и истражувачи во различни области.

Секој од ајтемите во инвентарот одговара на специфична категорија на депресивни симптоми или ставови. Секоја категорија има за цел да опише специфична бихејвиорална манифестација на депресија и се состои од градуирани серии од четири самоевалуативни тврдења. Тврдењата се рангирани по редослед, така што го рефлектираат обемот на изразеност на симптомот, од неутрална до максимална изразеност. Тоа се огледува во бодувањето со 0, 1, 2 или 3 за секоја група тврдења.

Кога тестот се оценува, вредностите од 0 до 3 за секој одговор се сумираат и потоа целосната сума се споредува со клуч, кој одредува колку е застапена депресивноста кај испитаникот. Повисоки скорови укажуваат на поизразени депресивни симптоми. Стандардите се следните:

0 – 13 бодови - минимална депресивност,

14 – 19 бодови - лесна депресивност,

20 – 28 бодови - средна депресивност и

29 – 63 бодови - изразена депресивност.

Тестот има висока тест - ретест релијабилност во период од една недела (Pearson $r = 0.93$). што укажува на тоа дека не е премногу осетлив на дневни варијации на расположението. Тестот исто така има висока внатрешна конзистентност ($\alpha = 0.91$).

2.3. ПОСТАПКА

Испитувањето е спроведено групно, во текот на јануари и февруари, 2017 година. Пред задавање на прашалниците, на испитаниците им е објаснето дека истражувањето е во потполност анонимно и дека податоците ќе се користат исклучиво за потребите на изработка на магистерски труд. Испитаниците беа замолени за потполна соработка и искреност во одговорите.

Им беше објаснето дека тврдењата мерат некои ставови, мислења, чувства и доживувања на луѓето и тие треба да го изразат својот степен на сложување со секое од тврдењата. Речено им е дека од нив се бара да се проценат себе во некои аспекти на однесувањето и доживувањето и да настојуваат да одговараат во склад со она што прво им паѓа на ум. Испитувањето траеше помеѓу 15 и 20 минути, при што најпрво беше решаван прашалникот за задоволство од животот, потоа прашалникот за анксиозноста како особина, потоа скалата за позитивен и негативен перфекционизам и на крај прашалникот за депресивност. Секој прашалник имаше посебно упатство за тоа како се пополнува и решава, кое секој испитаник го читаше сам за себе.

2.4. СТАТИСТИЧКА ОБРАБОТКА НА ПОДАТОЦИТЕ

Со цел да се проверат поставените хипотези во врска со проблемите на истражувањето, користени се следните статистички постапки: мерки на централна тенденција, мерки на варијабилност, Пирсонов коефициент на корелација, F тест за проверка на хомогеноста меѓу варијансите и t тест за проверка на значајноста на разликите помеѓу аритметичките средини.

Најпрво се пресметани аритметичките средини (M) и стандардните отстапувања (σ) за сите испитаници на сите варијабли вклучени во ова истражување. Исто така, прикажан е и опсегот на скорови кои ги постигнале испитаниците за секоја варијабла.

Во следниот дел од обработката на податоците, пресметан е Пирсонов коефициент на корелација (r), со цел да се утврди дали постои поврзаност помеѓу варијаблите и дали таа е во очекуваната насока.

Испитаниците потоа се поделени во четири групи, според постигнувањата на тестот кој ја мери застапеноста на позитивен и негативен перфекционизам кај испитаниците (PANPS).

За да се утврди дали постои разлика помеѓу испитаниците кои спаѓаат во групата на позитивни перфекционисти и групата на негативни перфекционисти, во однос на испитуваните варијабли: задоволството од животот, анксиозноста и депресивноста, се користи F тест за проверка на хомогеноста меѓу варијансите на добиените групи и t тест за проверка на значајноста на разликите помеѓу аритметичките средини.

Исто така, вакви мерки се добиени и за долната и горната група на позитивни, односно негативни перфекционисти, определени преку рангирање на испитаниците според нивните постигнувања на двете субскали на Скалата за позитивен и негативен перфекционизам (PANPS)

3. РЕЗУЛТАТИ

Од зададените психолошки мерни инструменти, добиени се мерки кои се однесуваат на присуството на позитивен и негативен перфекционизам, задоволството од животот, степенот на анксиозност и депресивност кај секој испитаник. Најнапред, во Табела 1. се прикажани резултатите од дескриптивната анализа за варијаблите кои се вклучени во истражувањето:

Табела 1. Дескриптивни показатели за испитуваните варијабли (N = 121)

	М	М теоретска	σ	опсе г
Позитивен перфекционизам	75.80	60	7.21	55 - 94
Негативен перфекционизам	57.60	60	10.88	32 - 82
Задоволст во од живот	23.77	/	5.28	11 - 33
Анксиознос т	41.83	50	9.03	23 - 62
Депресивн ост	11.72	/	7.50	0 - 35

Теоретскиот опсег на скалата за позитивен и негативен перфекционизам, односно за секоја субскала посебно е од 20 до 100, со средна теоретска вредност која изнесува 60 бодови, така што можеме да воочиме дека испитаниците во просек имаат повисок позитивен перфекционизам ($M = 75.80$), додека негативниот перфекционизам е нешто пониско изразен ($M = 57.60$) од теоретската средна вредност. Со други зборови, станува збор за студенти кои своите високи тежнења се обидуваат да ги остварат низ студирањето и академското постигнување, а при тоа не ги попречува негативната перфекционистичка загриженост, насоченоста на грешки, стравот од неуспех и останатите карактеристики на негативниот перфекционизам.

На основа на вредностите од стандардните девијации и опсегот на скорови за позитивниот и негативниот перфекционизам, можеме да воочиме дека варијабилитетот е поголем кај резултатите кои се однесуваат на негативниот перфекционизам. Најнизок резултат на субскалата за позитивен перфекционизам е 55, а највисок е 94, додека за субскалата за негативен перфекционизам најнизок резултат е 32, а највисок 82.

На скалата за задоволство од животот, минималниот постигнат скор изнесува 11, додека максималниот е 33. Теоретскиот опсег за оваа скала е од 5 до 35 бодови, што значи дека не се достигнати екстремните теоретски вредности. Просечна вредност постигната кај примерокот на испитаници на оваа скала изнесува $M = 23.77$, што кажува дека во просек испитаниците вклучени во ова истражување се *делумно задоволни од својот живот*.

Аритметичката средина за анксиозноста е 41.83, при што опсегот е од 23 до 62. Теоретскиот опсег на скоровите е од 20 до 80, а теоретската средна вредност е 50. Ова укажува дека анксиозноста е на ниво кое е пониско од теоретската средина, односно во просек не се работи за анксиозни испитаници.

Скоровите добиени за варијаблата депресивност се движат од 0 до 35, со аритметичка средина од 11.72. Значи, во просек, испитаниците вклучени во ова истражување се со *минимална депресивност*. Ова е разбирливо со оглед на фактот дека станува збор за „нормален“ примерок.

За да се тестираат хипотезите од групата А, потребно е да се пресметаат коефициентите на корелација помеѓу димензиите на перфекционизмот, задоволството од животот, анксиозноста и депресивноста. Овие податоци се прикажани на Табела 2.

Табела 2. Корелации помеѓу перфекционизмот (позитивен и негативен), задоволството од животот, анксиозноста и депресивноста

(N = 121)

	Задоволство од живот	Анксиозност	Депресивност
Позитивен перфекционизам	0.20*	-0.20*	- 0.13
Негативен перфекционизам	- 0.55**	0.64**	0.54**
Задоволство од живот		- 0.57**	- 0.46**
Анксиозност			0.68**
Депресивноста			

* p < 0.05 ; ** p < 0.01

За df = 119, табелираните вредности за линеарниот коефициент на корелација изнесуваат: r = 0.18 (p < 0.05) и r = 0.24 (p < 0.01).

Резултатите покажуваат дека **задоволството од животот** е поврзано и со позитивниот и со негативниот перфекционизам, и тоа во очекувана насока. Корелацијата на задоволството од животот со позитивниот перфекционизам е позитивна и значајна бидејќи ја надминува горенаведената табелирана вредност (r (N = 121) = 0,20 p < 0.05). Поврзаноста со негативниот перфекционизам е негативна и значајно повисока (r (N = 121) = -0.55 p < 0.01). Поврзаноста на **анксиозноста** со позитивниот перфекционизам е негативна и значајна, иако не многу висока (r (N = 121) = -0.20 p < 0.05), додека поврзаноста на оваа варијабла со негативниот перфекционизам е позитивна и прилично повисока (r (N = 121) = 0.64 p < 0.01).

Депресивноста е статистички значајно позитивно поврзана со негативниот перфекционизам ($r(N = 121) = 0.54$ $p < 0.01$). Единствената корелација која не е значајна е онаа помеѓу варијаблите депресивност и позитивен перфекционизам ($r(N = 121) = -0.13$ $p > 0.05$).

Освен овие податоци, добиено е дека задоволството од животот е високо негативно поврзано со анксиозноста ($r(N = 121) = -0.57$ $p < 0.01$) и депресивноста ($r(N = 121) = -0.46$ $p < 0.01$), додека помеѓу овие две патолошки варијабли најдена е очекувана висока позитивна поврзаност ($r(N = 121) = 0.68$ $p < 0.01$).

Табела 3. Поврзаност помеѓу позитивниот и негативниот перфекционизам

	Позитивен перфекционизам
Негативен перфекционизам	0.12

Помеѓу позитивниот и негативниот перфекционизам постои позитивна поврзаност, која не е статистички значајна ($r = 0.12$ $p > 0.05$).

Испитаниците кои учествуваа во ова истражување, со оглед на постигнатите резултати на субскалите на перфекционизмот, (позитивниот и негативниот перфекционизам) може да се поделат во четири групи:

1. висок позитивен, висок негативен перфекционизам,
2. висок позитивен, низок негативен перфекционизам,
3. низок позитивен, висок негативен перфекционизам,
4. низок позитивен, низок негативен перфекционизам.

Ако ги земеме предвид добиените средни вредности во нашето истражување, $M = 75.80$ за позитивен и $M = 57.60$ за негативен перфекционизам, ќе видиме дека се разликуваат од теоретската средна вредност, која изнесува 60 бодови. Токму заради овој факт, емпириските податоци ќе бидат земени во предвид при поделбата на испитаниците во групи. Групата на позитивни перфекционисти ја сочинуваат оние испитаници со висок позитивен и низок негативен перфекционизам, додека, негативни перфекционисти се оние со низок позитивен и висок негативен перфекционизам. Неперфекционисти се испитаниците со ниски скорови и на двете субскали, односно скорови кои не ги надминуваат емпириските аритметички средини. Исто така, се добива и група на испитаници со високи скорови и на двата субтеста. Проверката на хипотезите од групата Б ќе ја извршиме со споредба на задоволството од животот, анксиозноста и депресивноста помеѓу позитивните и негативните перфекционисти.

Табела 4. Фреквенција на испитаниците, распоредени во четири групи на дефинирани комбинации на позитивен и негативен перфекционизам (N = 121)

Позитивен перфекционизам Негативен перфекционизам	ВИСОК	НИЗОК
	33	24
ВИСОК	26	38
НИЗОК		

Табела 5. Разлики во задоволството од животот меѓу групите позитивни и негативни перфекционисти

Задоволство од живот						
	N	M	σ	F	d f	t
Позитивни перфекционисти	2 6	2 7.62	2 .77	4 .13**	4 8	6.8 3**
Негативни перфекционисти	2 4	1 9.08	5 .63			

* p < 0.05 ; ** p < 0.01

Како што може да се види од приложената Табела 5, добиената вредност за F (4.13) ја надминува табелираната вредност (F = 2.24 за df1 = 23 и df2 = 25), што значи дека варијансите не се хомогени и t тестот не може да се користи. Добиената вредност за t тестот е статистички значајна, но не може да се земе предвид, заради фактот дека варијансите на двете групи (позитивните и негативните перфекционисти) во однос на варијаблата задоволство од животот не се хомогени.

Табела 6. Разлики во анксиозноста

меѓу групите позитивни и негативни перфекционисти.

Анксиозност						
	N	M	σ	F	df	t
Позитивни перфекционисти	2 6	3 4.69	6 .33	1 .15	4 8	- 8.45**
Негативни перфекционисти	2 4	5 0.5	6 .78			

* p < 0.05 ; ** p < 0.01

Како што може да се види од приложената Табела 6, добиената вредност на F (1.15) не ја надминува табелираната вредност ($F = 2.24$ за $df_1 = 23$ и $df_2 = 25$), што значи дека варијансите се хомогени и разликата меѓу аритметичките средини може да се тестира за значајност. Добиената вредност на t тестот е значајна бидејќи ги надминува табелираните вредности 1.68 на ниво 0.05 и 2.40 на ниво 0.01 за 48 степени на слобода ($t(48) = -8.45$ $p < 0.01$). Ова укажува дека позитивните и негативните перфекционисти статистички значајно се разликуваат во однос на варијаблата анксиозност, односно негативните перфекционисти се значајно поанксиозни од позитивните.

Табела 7. Разлики во депресивноста меѓу групите позитивни и негативни перфекционисти

	Депресивност					
	N	M	σ	F	df	t
Позитивни перфекционисти	26	7	.91	1.35	48	-6.57**
Негативни перфекционисти	24	6.92	.70			

* $p < 0.05$; ** $p < 0.01$

Како што може да се види од приложената Табела 7, добиената вредност на F (1.35) не ја надминува табелираната вредност ($F = 2.24$ за $df_1 = 23$ и $df_2 = 25$), што значи дека варијансите се хомогени и разликата меѓу аритметичките средини може да се тестира за значајност. Добиената вредност на t тестот е значајна бидејќи ги надминува табелираните вредности 1.68 на ниво 0.05 и 2.40 на ниво 0.01 за 48 степени на слобода ($t(48) = -6.57$ $p < 0.01$).

Тоа укажува дека позитивните и негативните перфекционисти статистички значајно се разликуваат во однос на варијабалата депресивност, односно негативните перфекционисти се значајно подепресивни од позитивните перфекционисти.

Овој добиен резултат е во согласност со многубројните истражувања кои биле вршени во врска со поврзаноста и односот на перфекционизмот и депресивноста. Исто така се очекуваше анксиозноста и депресивноста како патолошки карактеристики да бидат позастапени кај негативните перфекционисти, токму поради за нив карактеристичниот страв од неуспех, одбегнувачкото однесување, ниското самопочитување и ниската самодоверба која се темели на постигнатиот успех или неуспех.

Третата група на хипотези (В) се однесува на испитување на разликите помеѓу аритметичките средини на варијаблите: задоволство од животот, анксиозноста и депресивноста кај испитаниците со највисоко и најниско изразен позитивен, односно негативен перфекционизам. За оваа цел, испитаниците беа рангирани според постигнувањата, прво на субскалата која мери позитивен перфекционизам, а потоа и според постигнувањата на субскалата која се однесува на негативниот перфекционизам. За групи со највисоко и најниско изразен позитивен перфекционизам ги земаме горните и долните 25% од дистрибуцијата на субскалата за позитивен перфекционизам. На ист начин формираме и групи на испитаници со најмногу и најмалку изразен негативен перфекционизам.

Табела 8. Разлики помеѓу испитаниците со најизразен (N = 30) и најмалку изразен (N =31) позитивен перфекционизам (df = 59)

		Задоволство од живот				Анксиозност				Депресивност			
		N		T		N		t		N		t	
p.1		2	5.33	.11		3	7.43	.6	-	9	.77	.36	-
					.15			.11	3.44**			.13	2.08*
p.2		2	2.77	.77		4	4.52			1	3.39	.77	

* p < 0.05 ; ** p < 0.01

Легенда :

Гр.1 ја сочинуваат испитаниците со највисоки постигнувања на субскалата за позитивен перфекционизам (според рангови – горна група).

Гр.2 ја сочинуваат испитаниците со најниски постигнувања на субскалата за позитивен перфекционизам (според рангови – долна група).

Како што може да се види од приложената Табела 8, добиената вредност на F (1.15) за варијаблата **задоволство од животот** не ја надминува табелираната вредност (F = 2.09 за df1 = 29 и df2 = 30), што значи дека варијансите се хомогени и разликата меѓу аритметичките средини може да се тестира за значајност. Добиената вредност на t тестот е значајна бидејќи ја надминува табелираната вредност 1.67 на ниво 0.05, но не ја надминува табелираната вредност 2.39 за ниво 0.01 за 59 степени на слобода (t(59) = 1.97 p < 0.05).

Ова укажува дека испитаниците кои припаѓаат на горната екстремна група и испитаниците кои припаѓаат на долната екстремна група на позитивен перфекционизам статистички значајно се разликуваат во однос на варијаблата задоволство од животот, односно припадниците на горната група се значајно позадоволни од животот од припадниците на долната група.

Добиената вредност на F (1.11) за варијаблата **анксиозност** не ја надминува табелираната вредност ($F = 2.09$ за $df_1 = 29$ и $df_2 = 30$), што значи дека варијансите се хомогени и разликата меѓу аритметичките средини може да се тестира за значајност. Добиената вредност за t тестот е значајна бидејќи ја надминува табелираните вредности 1.67 на ниво 0.05 и 2.39 на ниво 0.01 за 59 степени на слобода ($t(59) = -3.44$ $p < 0.01$). Ова укажува дека испитаниците кои припаѓаат на горната екстремна група и испитаниците кои припаѓаат на долната екстремна група на позитивен перфекционизам статистички значајно се разликуваат во однос на варијаблата анксиозност, односно припадниците на долната група се значајно поанксиозни од припадниците на горната група.

Добиената вредност на F (1.13) за варијаблата **депресивност** не ја надминува табелираната вредност ($F = 2.09$ за $df_1 = 29$ и $df_2 = 30$), што значи дека варијансите се хомогени и разликата меѓу аритметичките средини може да се тестира за значајност. Добиената вредност за t тестот е значајна бидејќи ја надминува табелираната вредност 1.67 на ниво 0.05, но не ја надминува табелираната вредност 2.39 на ниво 0.01 за 59 степени на слобода ($t(59) = -2.08$ $p < 0.05$). Ова укажува дека испитаниците кои припаѓаат на горната екстремна група и испитаниците кои припаѓаат на долната екстремна група на позитивен перфекционизам, статистички значајно се разликуваат во однос на варијаблата депресивност, односно припадниците на долната група се значајно подепресивни од припадниците на горната група.

Табела 9. Разлики помеѓу испитаниците со најизразен (N = 30) и најмалку изразен (N =28) негативен перфекционизам (df = 56)

	Задоволство од живот				Анксиозност				Депресивност			
				t				t				t
p.1	9,63	,5		-	9,6	,43		6,	8,27	,47		6
p.2	6,68	,17	**	5,88**			.14	94**			.99	,16**

* p < 0.05 ; ** p < 0.01

Легенда :

Гр.1 ја сочинуваат испитаниците со највисоки постигнувања на субскалата за негативен перфекционизам (според рангови – горна група).

Гр.2 ја сочинуваат испитаниците со најниски постигнувања на субскалата за негативен перфекционизам (според рангови – долна група).

Како што може да се види од приложената Табела 9, добиената вредност на F (3.00) за варијаблата **задоволство од животот** ја надминува табелираната вредност ($F = 2.13$ за $df1 = 27$ и $df2 = 29$), што значи дека варијансите не се хомогени и разликата меѓу аритметичките средини не може да се тестира за значајност.

Добиената вредност на F (1.14) за варијаблата **анксиозност** не ја надминува табелираната вредност ($F = 2.13$ за $df1 = 27$ и $df2 = 29$), што значи дека варијансите се хомогени и разликата меѓу аритметичките средини може да се тестира за значајност. Добиената вредност за t тестот е значајна бидејќи ги надминува табелираните вредности 1.67 на ниво 0.05 и 2.39 на ниво 0.01 за 56 степени на слобода ($t(56) = 6.94$ $p < 0.01$). Ова укажува дека испитаниците кои припаѓаат на горната екстремна група и испитаниците кои припаѓаат на долната екстремна група на негативен перфекционизам, статистички значајно се разликуваат во однос на варијаблата анксиозност, односно припадниците на горната група се значајно поанксиозни од припадниците на долната група.

Добиената вредност на F (1.99) за варијаблата **депресивност** не ја надминува табелираната вредност ($F = 2.13$ за $df1 = 27$ и $df2 = 29$), што значи дека варијансите се хомогени и разликата меѓу аритметичките средини може да се тестира за значајност. Добиената вредност за t тестот значајна бидејќи ги надминува табелираните вредности 1.67 на ниво 0.05 и 2.39 на ниво 0.01 за 56 степени на слобода ($t(56) = 6.16$ $p < 0.01$). Ова укажува дека испитаниците кои припаѓаат на горната екстремна група и испитаниците кои припаѓаат на долната екстремна група на негативен перфекционизам, статистички значајно се разликуваат во однос на варијаблата депресивност, односно припадниците на горната група се значајно подепресивни од припадниците на долната група.

4. ДИСКУСИЈА

Ова истражување беше спроведено со цел да се утврди односот помеѓу задоволството од животот, анксиозноста и депресивноста, и двата аспекти на перфекционизмот (позитивниот и негативниот перфекционизам). Исто така, од важност за истражувањето е висината и насоката на поврзаноста помеѓу споменатите варијабли, бидејќи токму тоа е потребно за да се одговори на првите шест хипотези, т.е. на првиот поставен проблем во истражувањето. Вториот истражувачки проблем се однесува на разликите во задоволството од животот, анксиозноста и депресивноста, помеѓу личностите кои врз основа на одредени критериуми можат да се групираат во: позитивни перфекционисти и негативни перфекционисти. Третиот проблем, пак, ги опфаќа разликите помеѓу испитаниците кои спаѓаат во т.н. горна и долна група (екстремни групи) на застапеност на позитивен, односно негативен перфекционизам во процената на задоволството од животот, анксиозноста и депресивноста. Всушност, сето ова ќе даде одговор и на прашањето за постоењето на позитивни и негативни аспекти на перфекционизмот како конструкт, и поврзаноста на истите со функционални (здрави) и нефункционални (нездрави) карактеристики.

Секако, за поуспешна интерпретација на добиените податоци ќе започнеме со дескриптивната анализа.

Од резултатите прикажани во Табела 1., кои се однесуваат на дескриптивните показатели за истражуваните варијабли, може да се увиди дека аритметичката средина добиена за позитивниот перфекционизам, значително ја надминува теоретската средна вредност, што може да укажува дека во ова истражување се вклучени испитаници кои поставуваат високи, но реални цели и се силно мотивирани од желбата за успех. Добиената аритметичка средина за варијаблата негативен перфекционизам е благо под теоретската средна вредност.

Во одредена мера ваквите резултати може да се објаснат преку укажување дека примерокот е составен од студенти од сите студиски години, кои се насочени кон остварување на зацртаните цели, чувствуваат задоволство доколку ги остварат истите и неуспесите не ги обесхрабруваат, бидејќи се млади и имаат повеќе шанси за да успеат во замисленото. Кога ќе доживеат неуспех, на истиот не му се придава големо значење, бидејќи е нормално некогаш да се падне на испит или во нешто да не се успее. Нешто пониски, но во соодносот помеѓу позитивниот и негативниот перфекционизам, исти резултати се добиени и во поголемите истражувања на други примероци. Имено, во истражувањето на Lauri Korajlija, 2004 (според Lotar, 2005) пронајдена е аритметичка средина кај неклинички примерок (хрватски студенти) за позитивен перфекционизам $M = 72.50$, а за негативен $M = 50.90$. Terry – Short и сор. (1995; според Lotar, 2005) добиле нешто пониско изразен позитивен перфекционизам $M = 66.43$ и аритметичка средина за негативен перфекционизам $M = 51.97$. Inja Erceg (2007), во својата дипломска работа, укажува на добиена аритметичка средина $M = 72.42$ за позитивен перфекционизам и $M = 48.92$ за варијаблата негативен перфекционизам, на примерок составен од студенти ($N = 331$). Исто така и мерките на варијабилност добиени за позитивниот и негативниот перфекционизам се совпаѓаат со истите добиени во неколку хрватски истражувања. Стандардното отстапување на негативниот перфекционизам е поголемо од она за позитивен перфекционизам, што кажува дека скоровите на испитаниците за негативниот перфекционизам се поваријабилни и со поширок опсег. Важен е фактот дека податоците се прибирани во текот на студиската година и тоа во период кога студентите се ангажирани во голема мера не само со следење на наставата, туку и со полагање на испити и колоквиуми. Можно е ова да е една од причините заради кои се постигнати во одредена мера повисоки резултати на овие варијабли, во однос на резултатите на други примероци.

Во однос на варијаблата задоволство од животот, постигнатата аритметичка средина укажува дека испитаниците, во просек можат да се сместат во групата - *делумно, во одредена мера задоволни од својот живот* и овие податоци се во склад со добиените податоци на Pavot & Diener (1993), кои се однесуваат на неклинички примерок (опсег: 14.4 -27.9).
<http://www.columbia.edu/cu/ssw/projects/pmap>

Скалите кои ги мерат анксиозноста и депресивноста, како непожелни и психопатолошки карактеристики, се под теоретскиот просек. Според постигнатата аритметичка средина за варијаблата депресивност, испитаниците спаѓаат во групата на *минимална депресивност*. Иако анксиозноста е во одредена мера повисока од онаа добиена на примероци во други земји, сепак, таа не ја преминува теоретската средина, така што може да се дојде до заклучок дека се работи за испитаници кои во просек не се анксиозни, не чувствуваат немир и напнатост, ниту страв од неуспех кој не соодветствува со реалната ситуација.

Поврзаност меѓу позитивниот и негативниот перфекционизам со задоволството од животот, степенот на анксиозност и депресивноста

Хипотезите кои се однесуваат на овој истражувачки проблем, во голема мера се потврдени. Добиена е не многу висока, но статистички значајна, позитивна поврзаност помеѓу задоволството од животот, како позитивна мерка, и позитивниот перфекционизам. Негативниот перфекционизам, од друга страна, е високо негативно поврзан со задоволството од животот.

Овие резултати се во склад со неколку истражувања. Маја Molnar (2006), како што е и претходно споменато, на примерок од 374 студенти од Загреб, дошла до одредени сознанија кои укажуваат дека негативниот перфекционизам е негативно поврзан со процената на задоволството од квалитетот на животот ($r = -0.24$; $p < 0.01$). Но, таа не утврдила поврзаност помеѓу позитивниот перфекционизам и задоволството од квалитетот на животот ($r = 0.01$), иако тоа било очекувано и тоа во позитивна насока. Имено, и во нашето истражување, корелацијата помеѓу негативниот перфекционизам и задоволството од живот, иако негативна е значајно повисока, отколку помеѓу позитивниот перфекционизам и задоволството од животот. Теоретските поставки кои тоа го потврдуваат, говорат дека негативните аспекти на перфекционизмот – незадоволството од постигнатото, перцепција на некомпетентност, претераната самокритичност, насоченоста кон грешки и други карактеристики, негативно влијаат на вреднувањето на себе, а со тоа и на глобалното задоволство со животот. Тоа влијание е толкаво што лицето не успева да го врати задоволството во вообичаена мера, бидејќи не ги поседува потребните одбранбени механизми и стратегии за соочување со стрес. Позитивниот перфекционизам не е во толкава мера поврзан со поголемо задоволство од животот затоа што лицето секој пат, по позитивните искуства на успех и зголемување на задоволството, со одбранбени механизми го враќа задоволството на просечна вредност. Причина може да биде, фактот дека, општото задоволство е стабилно, така што во многу мала мера се менува под влијание на позитивни искуства, а од друга страна можеби позитивниот перфекционизам е во толкава мера адаптивен, што не го менува во голема мера задоволството од животот и не го нарушува менталниот склоп на поединецот и неговиот вообичаен начин на функционирање. Со ова се потврдени првата и втората истражувачка хипотеза од групата А.

Очекувањата и претпоставките, сумирани во третата и четвртата истражувачка хипотеза од групата А, се потврдени со добиените резултати.

Помеѓу позитивниот перфекционизам и анксиозноста како неадаптивна варијабла, добиена е статистички значајна, негативна корелација, иако таа не е високо изразена. Негативниот перфекционизам е високо позитивно поврзан со анксиозноста. Овие податоци во целост ја потврдуваат тезата дека негативниот перфекционизам содржи карактеристики кои претставуваат пречки во функционирањето на личноста – висока напнатост, немир и трема при извршувањето на задачите, загриженост заради можните грешки и сомнеж во сопствената изведба. Бидејќи во нашето истражување беше испитувана анксиозноста како особина, односно како релативно трајна карактеристика на личноста, тоа укажува дека овие личности покажуваат тенденција за повторливо неприлагодено однесување и доживување при сооченоста со некоја задача или обврска. Flett, Hewitt и Dyck (1989; според Egseg, 2007) утврдиле значајна позитивна поврзаност помеѓу перфекционизмот и анксиозноста како состојба и како особина на личноста, проценети со Спилбергеровиот прашалник за анксиозност (STAI). Слично, Bieling, Israeli и Antony (2004; според Egseg, 2007) добиле значајна поврзаност на негативната перфекционистичка загриженост со анксиозноста ($r = 0.33, p < 0.01$).

Петтата и шестата хипотеза од групата А се само делумно потврдени. Најдена е висока, позитивна поврзаност помеѓу депресивноста и негативниот перфекционизам, додека позитивниот перфекционизам не е во значајна мера поврзан со депресивноста. Иако оваа поврзаност не е значајна, важно е да се напомене дека таа е негативна. Ова е во склад со размислувањето дека постојат позитивни аспекти на перфекционизмот, кои ваквите личности ги карактеризираат со високо поставување на целите, флексибилност, задоволство по постигнувањето на целите и процена за висока реализација. Резултатите укажуваат дека таквиот перфекционизам не е ризичен фактор за развој на депресија. Но, постојат и поинакви размислувања. Bieling, Israeli & Antony (2003; според Jurin, 2005) сметаат дека позитивниот перфекционизам на ниту еден начин не придонесува за развој на психопатологија. Нивните наоди покажуваат дека позитивниот перфекционизам не е негативно, туку благо позитивно поврзан со депресивноста.

Помеѓу позитивниот и негативниот перфекционизам не е најдена статистички значајна поврзаност. Ова не е во склад со резултатите добиени во некои истражувања ($r = 0.29$; $p < 0.01$, Martina Lotar, 2005; $r = 0.40$, Maja Molnar, 2006), додека во други истражувања, добиена е пониска поврзаност ($r = 0.17$; $p < 0.01$, според Lotar, 2005). Очекувано е да се добие извесна поврзаност, бидејќи сепак се работи за ист конструкт, т.е. перфекционизам, каде заедничко е поставувањето на високи цели, но во основата на овие две категории различна е мотивацијата (желба за постигнување на успех кај позитивниот перфекционизам и желба за избегнување на неуспех кај негативниот перфекционизам) со која се доаѓа до тие цели. Добиената ниска позитивна поврзаност ($r = 0.12$) е во склад со идејата дека не се работи за целосно одвоени категории на перфекционизам и дека лицето може истовремено да биде и позитивен и негативен перфекционист (Slade и Owens, 1998, според Lotar, 2005). Не се работи за целосно независни димензии, туку аспекти кои можат да бидат застапени кај една личност во различни комбинации.

Разлики во задоволството од животот, анксиозноста и депресивноста помеѓу позитивните и негативните перфекционисти

За да може да се испита овој проблем, и да се тестираат поставените хипотези, испитаниците според постигнувањата на субскалите на PANPS, се поделени во четири групи, од кои две се предмет на нашиот интерес и тоа, позитивните перфекционисти и негативните перфекционисти. Во групата на позитивни перфекционисти се вбројуваат оние испитаници кои на субскалата за позитивен перфекционизам постигнале скор кој ја надминува аритметичката средина на целиот примерок и на субскалата за негативен перфекционизам имаат скор, кој е под аритметичката средина на примерокот.

Во групата на негативни перфекционисти се вклучени оние испитаници кои на субскалата за негативен перфекционизам постигнале скор кој ја надминува аритметичката средина на примерокот и на субскалата за позитивен перфекционизам имаат скор, кој е под аритметичката средина на примерокот. Двете групи кои не се вклучени во овие статистички постапки се: групата сочинета од испитаниците кои имаат високи постигнувања и на двете субскали и групата на испитаници кои имаат ниски постигнувања и на двете субскали (неперфекционистите). Но, испитаниците кои припаѓаат на овие групи не се целосно занемарени во истражувањето, бидејќи во понатамошните статистички постапки (при споредбите на екстремните групи), тие се целосно вклучени.

Треба да се напомене дека оваа концепција на перфекционизмот се разликува од онаа која ја користеле Stoeber & Otto (2006). Причина за тоа е користењето на различни скали на перфекционизам. Stoeber & Otto (2006) во своето истражување не ги вклучиле истражувањата кои ја користеле скалата за позитивен и негативен перфекционизам (PANPS), на Terry-Short и соп.(1995), кои димензиите на перфекционизам ги конципирале поинаку. Според нив, двата аспекти на перфекционизам (и позитивниот и негативниот) подразбираат поставување на високи цели и лични стандарди и сите други карактеристики на позитивниот перфекционизам, а се разликуваат по негативните карактеристики кои се присутни само кај негативниот перфекционизам. Нефункционалните перфекционисти, во нашата концепција, имаат ниска основа на позитивен перфекционизам, бидејќи димензијата негативен перфекционизам во себе содржи само склоност кон поставување високи цели и лични стандарди. Ова всушност кажува дека тоа се единствените заеднички карактеристики за овие две групи. Спротивно на тоа, Stoeber & Otto (2006) наведуваат дека сите карактеристики на димензијата позитивен перфекционизам се карактеристични и за негативниот перфекционизам, па според таквата концепција неадаптивните перфекционисти имаат висока и позитивна и негативна димензија на перфекционизам.

Првата хипотеза од групата Б, не можеше во целост да биде тестирана, бидејќи тестот за мерење на хомогеноста на варијансите кај мали примероци укажа дека варијансите на групите не се хомогени, заради што не можеше да се примени t - тестот.

Во однос на варијаблата анксиозност, може да се каже дека постои статистички значајна разлика помеѓу аритметичките средини на двете групи на испитаници. Со ова се потврдува втората хипотеза од групата Б, односно позитивните перфекционисти се помалку анксиозни од негативните перфекционисти.

Позитивните и негативните перфекционисти се разликуваат и во однос на депресивноста, односно негативните перфекционисти се на статистички значајно ниво подепресивни од позитивните перфекционисти.

Ваквите резултати одат во прилог на претпоставката за постоењето на две групи на перфекционисти, од кои едната е поврзана со позитивни психолошки исходи, а другата со негативни карактеристики и особини.

Разлики во задоволството од животот, анксиозноста и депресивноста помеѓу екстремните групи на позитивни, односно негативни перфекционисти

За попрецизно да се испитаат разликите во задоволството од животот, анксиозноста и депресивноста меѓу испитаниците, формирани се екстремни групи на позитивен и на негативен перфекционизам. Тие се споредувани во однос на секоја варијабла.

Резултатите укажуваат дека постои статистички значајна разлика помеѓу екстремните групи на позитивен перекционизам, во однос на истражуваните варијабли. Испитаниците со највисоко изразен позитивен перфекционизам (без да се земат во предвид резултатите од субтестот кој го мери негативниот перфекционизам) се делумно позадоволни од животот, помалку анксиозни и помалку депресивни од оние со најниски скорови на субскалата која го мери позитивниот перфекционизам. Со ова во целост се потврдуваат првите три хипотези од групата В.

Во однос на споредбата помеѓу екстремните групи на негативниот перфекционизам не беше можно да се воочат разлики помеѓу аритметичките средини во однос на варијаблата задоволството од животот, заради нехомогеноста на варијансите на двете групи во однос на оваа варијабла. Но, за испитување на анксиозноста и депресивноста, беа исполнети предусловите за оваа споредба, па се добиени очекуваните резултати. Испитаниците со највисоки постигнувања на субскалата која го мери негативниот перфекционизам се значајно поанксиозни и подепресивни отколку оние со најнизок скор на оваа субскала, што е во согласност со петтата и шестата хипотеза од групата В.

Ова укажува дека негативниот перфекционизам претставува негативна когнитивна шема карактеристична за личностите кои не се доволно прилагодени на животните услови и барања, како и за некои неадаптивни состојби и особини, како што се срам и вина, себобвинување, намалена самодоверба, напнатост. За разлика од негативниот, позитивниот перфекционизам е негативно поврзан со ваквите непожелни особини, односно претставува позитивна когнитивна шема и е значајно поврзан со адаптивната мерка вклучена во ова истражување, задоволството од животот.

Критички осврт -

Методолошки недостатоци и препораки за идните истражувања

При разгледувањето на добиените резултати во ова истражување, потребно е да се имаат предвид ограничувањата на мерните инструменти и на примерокот вклучен во ова истражување.

Скалата за позитивен и негативен перфекционизам која беше користена во ова истражување (PANPS), досега не била користена во истражување спроведено на македонски примерок, така што при преводот и адаптацијата, беа користени оригиналната (англиска) и адаптираната хрватска верзија. Пред задавање на оваа скала на истражувачкиот примерок, беше извршено пилот задавање на 11 испитаници, за да се утврди разбирливоста на ајтемите и упатството. По ова пробно задавање, беа направени извесни корекции на неколку ајтеми од скалата. При задавањето на скалата на испитаниците вклучени во истражувањето се увиде дека ајтемите се јасни и немаше голем број прашања од нивна страна. Сепак, сметам дека за оваа скала треба да се одредат сите метриски карактеристики и да се направи стандардизирана македонска верзија пред натамошни користења на истата во истражувачки цели.

Во врска со скалата со која се мереше задоволството од животот (SWLS), може да се каже дека има задоволувачки метриски карактеристики, но не нуди детален приказ на аспектите од животот од кои испитаникот е задоволен, односно незадоволен. Исто така, постоеше можност, испитаниците да даваат социјално пожелни одговори, односно да се прикажат себеси во подобро светло од реалното.

Скалата се состои од 5 ајтеми, кои даваат само општа слика во однос на задоволството од животот. Но, сепак задавањето на ваква куса скала, беше во склад со потребите на ова истражување, бидејќи проблемот од интерес беше дали постои разлика помеѓу различни групи на испитаници во однос на општото задоволство од животот. Исто така, бидејќи секој испитаник, пополнуваше 4 скали, постоеше опасност од јавување на замор и отпор кон испитувањето доколку и скалата за задоволство од животот беше подолга и составена од поголем број на разновидни ајтеми. Би било интересно некое следно истражување да ја испита поврзаноста на перфекционизмот со подетално опфатени, различни аспекти од животот на испитаниците и задоволство/незадоволство на истите од различните области на животот.

Всушност, сите скали за варијаблите кои се вклучени во ова истражување, се темелат на лична процена, така што одговорите може да бидат неискрени и под влијание на социјалните очекувања. Личноста најчесто ќе се обидува да се прикаже во позитивно светло, па може да се очекува дека таквите мерки не ја отсликуваат вистинската состојба на работите. Валидноста на мерките за перфекционизам, може да се подобри доколку се земат податоци и од други луѓе. Во ова истражување не се одлучив на ваков пристап при прибирање на податоците, заради сложеноста на таквата постапка.

Ограничувања во врска со примерокот се однесуваат на начинот на кој истиот е избран и неговата големина. Во истражувањето е користен пригоден примерок, со што се намалува можноста за прецизна и широка генерализација на заклучоците. Беа опфатени испитаници - студенти од голем број на научни подрачја, но сепак, некои научни области, не беа опфатени во истражувањето. Примерокот брои 121 испитаник, што со оглед на фактот дека станува збор за пригоден примерок, исто така ја намалува можноста за донесување на значајни заклучоци. При поделбата на вкупниот број испитаници во групи, се намалува нивниот број, со што се добиваат мали примероци, за кои мора да се тестира хомогеноста на варијансите, за да може да се пресмета разликата меѓу аритметичките средини. Заради ова, неколку споредби не беа можни.

Во примерокот се застапени значително поголем број испитаници од женскиот пол, што исто така е ограничувачки фактор за генерализација. Бидејќи испитаниците се студенти, тие не можат да ја претставуваат целата популација. Тие во однос на општата популација, во поголема мера се психички здрави и прилагодени, што се отчитува во релативно високото ниво на задоволство од живот, ниските нивоа на анксиозност и депресивност, но и во високиот позитивен и релативно нискиот негативен перфекционизам во вкупниот примерок. Со самото тоа што студираат, овие личности поседуваат некои високи цели и тежнеат кон нивно остварување, често се среќаваат со ситуации во кои од нив се бара да ги остваруваат туѓите, но и своите високи очекувања. Тоа, исто така влијае на добиените резултати, па тие не може да се генерализираат на општата популација. Затоа е потребно да се изврши истражување на случаен и голем примерок.

Проблем со кој се соочив во текот на обработката на добиените податоци, беше определувањето на критериум за поделба на испитаниците во групи, според постигнувањата на двете субскали на скалата за позитивен и негативен перфекционизам (PANPS). Имено, во истражувачката литературата се сретнав со различни приоди, кои за критериуми ги земаат или теоретските средни вредности, или пак емпириски добиените аритметички средини. Во ова истражување како критериум беа земени емпириски добиените аритметички средини за субskalите на позитивен и негативен перфекционизам, заради поголемата разлика која се јави помеѓу емпириската аритметичка средина за позитивен перфекционизам и теоретската средна вредност за оваа субскала.

Исто така, во овој труд не се истражуваа разликите во однос на задоволството од животот, анксиозноста и депресивноста помеѓу позитивните и негативните перфекционисти од една страна и неперфекционистите, од друга страна, како и оние испитаници кои во голема мера поседуваат карактеристики и на позитивен и на негативен перфекционизам. Ваквата споредба ќе го оптовареше истражувањето.

Оваа област сеуште не е доволно разјаснета и нема конзистентни резултати од истражувањата или теоретски поставки кои би овозможиле формулирање на било какви претпоставки во однос на разликите помеѓу горе наведените групи. Исто така, постојат несогласувања во врска со дефинирањето и опишувањето на онаа група личности кои постигнуваат високи скорови и на двете субскали од скалата за позитивен и негативен перфекционизам. Неоткриеноста и неистраженоста на оваа област е дополнителен поттик за натамошни истражувања.

Сметам дека истражувањата од областа на перфекционизмот во иднина ќе завземат замав и во нашата земја, со оглед на зголемувањето на интересот за оваа област, во другите земји, и согледувањето на перфекционизмот како важен конструкт во животот на човекот. Интересот е насочен кон определување на вистинската позитивна вредност и значајност во животот на современиот човек, на т.н. функционален перфекционизам, кој води до поставување високи цели, флексибилност и прилагодување на условите, реално согледување на ситуацијата и доживување на успех при остварување на целите, но и поврзаноста на нефункционалниот перфекционизам со неадаптивни и непожелни карактеристики и облици на однесување, па дури и патологија. Бидејќи голем број на теоретичари од оваа област сметаат дека перфекционизмот се развива уште од најраното детство, сметам дека е корисно да се утврдат и детално да се испитаат и двата аспекти на перфекционизмот и да се создадат стратегии, образовни програми и обуки за родителите, кои ќе овозможат и поттикнат развој на позитивните, функционални аспекти, и отстранување на негативните аспекти на перфекционизмот како особина, кај наредните генерации.

5. ЗАКЛУЧОЦИ И ПРЕПОРАКИ

После статистичката обработка на податоците, во врска со поставените хипотези може да се заклучи следново.

Резултатите покажуваат дека средношколците кои имаат висок адаптивен перфекционизам имаат ниска депресивност, односно корелацијата помеѓу адаптивниот перфекционизам и депресивноста е негативна. Ваквата поврзаност може да се објасни со тоа што поединците кои имаат високи стандарди за нивната работа, високи очекувања и од себе го очекуваат најдоброто, имаат доверба во себе, се трудат од себе да го дадат најдоброто, но исто така и организираноста на нештата и времето, дисциплината придонесува навистина да го постигнат тоа што го посакуваат. Поврзано со објаснението на Jeff Szymanski (2011) може да се каже дека важно е што поединецот прави со одредена негова желба, односно какви стратегии развива. Кога најдоброто се очекува од себе, но исто така и трудот што се вложува е на високо ниво, тогаш резултатите нема да изостанат.

Резултатите од статистичката обработка покажуваат дека и оваа хипотеза се прифаќа. Испитаниците кои имаат високи скорови на неадаптивниот перфекционизам имаат и високи скорови на депресивноста. Ваквите резултати покажуваат дека поединците кои поставуваат високи цели, но не можат да ги постигнат и се фрустрираат заради тоа имаат и повисоки скорови на депресивноста, односно се чувствуваат обесрахбрено, неуспешно. Неразвивањето на стратегии со кои би можеле да се покажуваат успешни а исто така и недоволното познавање на способностите и можностите ги прави да се чувствуваат незадоволно, загрижено, разочарано. Ваквата состојба се одразува и на чувството на вина што го доживуваат, на намалената енергија за правење и нешта кои им се интересни, намален или зголемен апетит.

Поврзано со моделот на Hewitt и Flett (според Stoeber, J. 2012) може да се каже дека кога неадаптивниот перфекционзам стапува на сцена тогаш тоа се одразува и на изгубениот интерес за воспоставување контакти со другите луѓе. Поединците се обидуваат да се стремат кон совршенство, бидејќи можеби тоа се норми кои ги поставува поширокото општество. Кога се доживува силен притисок и фрустрираност заради тоа што се смета дека е неправедно толку многу да се очекува од него, тогаш тој поединец се затвора во себе и избегнува контакти со другите луѓе. Поврзано пак со *Перфекционистичкото себепројавување* (Hewitt и сор., 2003), тие може да избегнат да зборуваат за своите грешки, за своите проблеми или привидно да градат слика дека се перфекционисти само за да не бидат отфрлени од другите. Ваквите добиени наоди може да се објаснат и преку моделот на Slade и Owens, 1998, (според според Greblo, Z., 2012) кои објаснуваат дека во сржта на адаптивниот и неадаптивниот перфекционизам лежи остварувањето на високите стандарди, но тоа што ги разликува, искажано со термините на инструменталното учење, е тоа што поединците со адаптивен перфекционзам се поткрепуваат позитивно и изразуваат желба и работа што повеќе да се доближуваат до идеалното јас. Поединците со негативен перфекционизам се мотивирани од стравот од неуспех и тие тежнеат што повеќе да се одалечуваат од неприфатливите и непријатните аспекти на нивната личност што ги води кон изразени депресивни симптоми.

Добиените наоди може да се надоврзуваат и со веќе споменатите релевантни истражувања, каде се мери само таканаречениот „негативен перфекционзам,, , каде поединците кои имаат високи скорови на сите димензии на Мултидимензионалната скала на перфекционизмот од Hewitt I Flett имаат и високи скорови на депресивноста.

Адаптивниот перфекционизам е поизразен кај испитаниците од женски пол, отколку кај тие од машки пол. Ваквиот добиен резултат може да се објасни со тоа што перфекционизмот како појава повеќе бил поврзан за жените.

Од нив се очекувало уште од оддамношните времиња да изгледат убаво, да бидат добри домаќинки, да се грижат за децата. Високо поставени критериуми создавале поттик кај жените да научат на најдобар начин да го постигнат тоа совршенство. И денеска жените се повеќе од мажите бомбардирани со различни списанија како да бидат најдобри готвачки, како да го остраниваат целулитот, да бидат најдобри менаџери и најдобри мајки, што на некој начин перфекционизмот како да е повеќе настроен кон нив. Тоа ги поттикнува жените да се трудат повеќе и да го извлечат најдоброто од себе.

Ако се споредуваат добиените резултати со резултатите на истражувањето каде што се мери поврзаноста на творечките ставови со перфекционизмот, може да се каже дека испитаниците од сегашното истражување покажуваат пониско ниво на адаптивниот перфекционизам ($M=58,28$) од испитаниците во истражувањето на Арнаудова, В. ($M=77,23$). Споредено со неадаптивниот перфекционизам, испитаниците од тековното истражување изразуваат пониско ниво на неадаптивниот перфекционизам ($M=52,93$) од истражувањето на Арнаудова ($M=57,93$).

На крајот, четвртата поставена хипотеза во ова истражување која гласеше: *Не постои разлика помеѓу машките и женските испитаници во однос на депресивноста*, се прифаќа. Наодите од истражувањето не се во согласност со добиените резултати во истражувањето со турски средношколци каде нивото на депресивност е значајно повисока кај испитаниците од женски пол.

Четвртата хипотеза во однос на депресивноста е поставена на таков начин да не постои разлика заради неможноста првин да се дефинира депресивноста како состојба кај адолесцентите заради тоа што во одредена мера и се очекува дека постои бидејќи во оваа фаза тие поминуваат низ период на промени како на социјално ниво (нови другари, нов начин на учење) така и на физички и психолошки план: телото сеуште се формира како на возрасен па на девојчињата не им се допаѓа тоа што им се шират колковите, на машките не им се допаѓа што имаат брада и веќе се очекува од нив да се однесуваат како возрасни а тие сеуште се во преоден период и тоа им создава напнатост и ги доведува до депресивни симптоми. Потоа и двата пола ги загрижува и начинот на кој успеваат во љубовен план, каде девојчињата се разочаруваат што не можат да го најдат „принцот од нивните соништа“, додека машките бидејќи не можат да стапат во контакт со девојчиња од нивна календарска возраст, им приоѓат на повозрасни девојки и тие ги отфрлуваат бидејќи машките сакаат да се однесуваат како повозрасни но, сепак нивната незрелост на крајот доаѓа на виделина. Споредено со теорискиот скор, се заклучува дека женските испитаници со $M=20,33$ изразуваат средна депресивност, а машките со $M=17,60$ изразуваат лесна депресивност. Целата група има скор на депресивноста $M=19,16$ и споредено со стандардите на инструментот се наоѓа во категоријата лесна депресивност. Тоа што кај испитаниците не се појавува изразена депресивност, се објаснува со нивната возраст. Вообичаено депресивноста е поизразена кај поединците во зрела доба, каде се прави едно резиме за постигнатите успеси и дали се остварени очекувањата и желбите. Во адолесценција постојат повеќе можности за промена и остварување на аспирациите и младите се повеќе мотивирани да ги менуваат нештата што не ги сакаат.

6. ЛИТЕРАТУРА

- Anshl, M. H., Mannsouri & Hossein (2005). *Influences of perfectionizam on motor performance, affect and causal attributions in response to critical information feedback. Journal of Sport Behavior*
[http:// www.accessmylibrary.com/coms2/summary_0286-21455119 ITM](http://www.accessmylibrary.com/coms2/summary_0286-21455119_ITM)
- Benson, E. *The Many Faces of perfectionism. Monitor staff, 18*
<http://www.apa.org/monitor/nov03/manyfaces.html-18k>.
- Belavić, I. (2006). *Povezanost perfekcionizma, anksioznosti i depresivnosti kod djece*. Sveuciliste u Zagrebu, Filozofski fakultet, Odsjek za psihologiju
 - Brumbaugh, J., Lepsik, R. & Olinger, C. *The Relationship between GPA and Perfectionism*. Huntington University
 - Egan, S. J. (2005). *An Investigation of Positive and Negative Perfection*. Curtin University of Technology (School of Psychology)
 - Erceg, I. (2007). *Povezanost ispitne anksioznosti s perfekcionizmom*. Sveuciliste u Zagrebu, Filozofski fakultet, Odsjek za psihologiju
 - Florell, D., Gilman, R., Ashby, J. S., Sverko, D. & Varjas, K. (2005). *The relationship between Perfectionism and Multidimensional Life Satisfaction among Croatian and American Youth. Personality and Individual Differences, 39, 155 -166*
 - Grabar, M. (2005). *Nadarenost i neurotski perfekcionizam kod osnovnoškolaca*. Sveuciliste u Zagrebu, Filozofski fakultet, Odsjek za psihologiju
 - Jurin, T. (2005). *Povezanost perfekcionizma s depresivnošću i akademski uspjehom: Provjera modela pozitivnog i negativnog perfekcionizma*. Sveuciliste u Zagrebu, Filozofski fakultet, Odsjek za psihologiju
 - Kawamura, K. Y.; Hunt, S. L.; Frost, R. O. & DiBartolo, P. M. (2001). *Perfectionism, Anxiety, and Depression: Are the Relationships Independent? Cognitive Therapy and Research, Volume 25, Number 3, June 2001, pp.291-301/11*. Publisher: Springer

<http://www.ingentaconnect.com/content/klu/cotr/2001/00000025/00000003/002>

27482

- Lotar, M. (2005). *Povezanost samoopterećivanja s pozitivnim i negativnim perfekcionizmom*. Sveuciliste u Zagrebu, Filozofski fakultet, Odsjek za psihologiju
- Molnar, M. (2006). *Povezanost perfekcionizma sa samopoštovanjem i zadovoljstvom kvalitetom života*. Sveuciliste u Zagrebu, Filozofski fakultet, Odsjek za psihologiju
- Николовски, Т. (2001). *Статистика во психологијата*. Скопје: Универзитет „Св. Кирил и Методиј“, Филозофски факултет
- Opsenica – Kostić, J. & Panić, T. (2006). *Perfekcionizam srednjoškolaca – povezanost sa nekim socio – demografskim varijablama*. Godišnjak za psihologiju, vol 4, No 4-5., 2006, pp.143-158
<http://www.psihologijans.org>
- Панзова, В. (2007). *Прирачник за изработка на студентски трудови*. Скопје: Филозофски факултет
- Петровска – Бешка, В. (1994). *Методологија на експерименталните истражувања во психологијата*. Скопје: Малинска
- Петровска – Бешка, В. (1994). *Како се пишува извештај за спроведено емпириско истражување*. Скопје: Малинска
- Peters, C. C. *Perfectionism_ Excellence in Education, Perth*
<http://thescotts.topcities.com/perfectionism.html-27k>
- Psychosocial Measures for Asian Americans: Tools for Practice and Research
<http://www.columbia.edu/cu/ssw/projects/pmap>
- Quek, K. F., Low, W. Y., Razack, A. H., Loh, C. S., Chua, C. B. *Reliability and validity of the Spielberger State – Trait Anxiety Inventory (STAI) among urological patients : a Malaysian study*. Health Research Development Unit, Faculty of Medicine, University of Malaya, 50603 Kuala Lumpur

- Stoeber, J. & Otto, K. (2006). *Positive Conceptions of Perfectionism: Approaches, Evidence, Challenges. Personality and Social Review*, 10, 295
<http://psr.sagepub.com/cgi/reprint/10/4/295.pdf>
- Stoeber, J., Otto, K. Pescheck, E., Becker, C., & Stoll, O. (2006). *Perfectionism and competitive anxiety in athletes: Differentiating striving for perfection and negative reactions to imperfection*. University of Leipzig, Germany
- Tashman, L. S. (2005). *The relationship between perfectionism and burnout in coaches*. The Florida State University, College of Education
- Selişik, Z. E. S. (2003). *The dimensions of perfectionism and their relations to helpless explanatory style*. The Graduate school of Social sciences of Middle East Technical University
- [http://en.wikipedia.org/wiki/perfectionism_\(psychology\)](http://en.wikipedia.org/wiki/perfectionism_(psychology))
- <http://www.depression-guide.com/depression-definition.htm>.
- <http://en.wikipedia.org/wiki/Anxiety>
- Perfectionism: Impossible Dream
<http://www.psychologytoday.com/articles/pto-19950501-000002.htm>
- <http://www.adt.curtin.edu.au/theses/available/adt-WCU20060906.150230/unrestricted/03Chapter2.pdf>
- http://www.ibogaine.desk.nl/graphic/3639b1c_23.pdf
- <http://www.swin.edu.au/victims/resources/assessment/affect/bdi.html>
- http://en.wikipedia.org/wiki/Beck_Depression_Inventory

7.ПРИЛОЗИ

Пол : м ж (заокружи)

Возраст : _____

Образование :

Скала за мерење на задоволство од животот - SWLS

Пред Вас се наоѓаат тврдења со кои може да го изразите вашето согласување или несогласување. Со помош на скалата од 1 до 7 дадена подолу, го наведувате вашето согласување со секој ајтем, со ставање соодветен број во полето на десната страна од тврдењето. Бидете отворени и искрени во одговарањето.

- 7 – сосема се согласувам
- 6 – се согласувам
- 5 – до одреден степен се согласувам
- 4 – ниту се согласувам ниту не се согласувам
- 3 – до одреден степен не се согласувам
- 2 – не се согласувам
- 1 – воопшто не се согласувам

.	Општо кажано, мојот живот е речиси идеален.	
.	Моите услови за живеење се одлични.	
.	Задоволен/на сум од мојот живот.	
.	За сега, ги имам остварено работите кои ги сметам за важни во мојот живот.	
.	Кога би се родил/а повторно, речиси ништо не би променил/а.	

Скала за мерење на анксиозност како особина - STAI Form Y-2 (TRAIT)

Ве молам на следните тврдења да дадете одговори кои се однесуваат на тоа како генерално (општо) се чувствувате. Нема правилни ниту погрешни одговори. Не размислувајте многу долго за секое тврдење, туку дајте одговор кој најточно опишува како генерално се чувствувате.

1 – речиси никогаш 2 – понекогаш 3 – често 4 – речиси секогаш

Се чувствувам пријатно.

.

Се чувствувам нервозно и немирно.

.

Се чувствувам задоволно со себе.

.

Посакувам да бидам толку среќен, колку што и другите луѓе изгледаат дека се среќни.

.

Се чувствувам како неуспешна личност.

.

Се чувствувам одморено.

.

Се чувствувам смилено и прибрано.

.

Чувствувам како тешкотии да се трупаат, така што не можам да ги совладам.

Се грижам премногу за нешта кои навистина не се важни.

Среќен/на сум.

Имам вознемирувачки мисли.

Ми недостасува самодоверба.

Се чувствувам сигурно.

Лесно донесувам одлуки.

Се чувствувам неприлагодено.

Се чувствувам исполнето.

Некоја неважна мисла ме прогонува и ми пречи.

Ги земам разочарувањата „при срце“, така што не можам да престанам да мислам на нив.

Јас сум смирена личност.

Доаѓам до состојба на тензија и немир кога одново размислувам за моите недамнешни грижи и интереси.

Скала за мерење на димензиите на перфекционизам - PNPS

Пред Вас се наоѓа низа на тврдења со кои се испитуваат ставовите на поединецот кон себе, своите постапки и другите луѓе. Ве молам, внимателно да го прочитате секое тврдење и на скала од пет степени да го означите својот степен на сложување. При тоа забележувајте го својот прв впечаток и немојте премногу долго да се задржувате на поединечните тврдења.

1	2	3	4	5
воопшто не се сложувам	не се сложувам	ниту се сложувам	се сложувам	потполно се сложувам
ниту не се сложувам				

1. Кога нешто ќе започнам, се плашам дека би можел/а да погрешам.	
2. Кога во нешто ќе успеам, моето семејство и пријатели се горди на мене.	
3. Горд/а сум заради посветеноста со која ги извршувам работите.	
4. Себе си поставувам невозможно високи стандарди.	
5. По секоја цена се обидувам да избегнам неодобрување.	
6. Ми се допаѓа одобрувањето кое го добивам за извонредно извршената работа.	
7. Кога нешто работам, не можам да се опуштам додека не е совршено.	
8. Се чувствувам како мојата најдобра работа да не е доволно добра за другите луѓе.	

9. Совршено извршената работа е награда сама по себе.	
10. Проблемот со успехот е што морам да работам уште подобро.	
11. Ако направам грешка се чувствувам дека целата работа е уништена.	
12. Ако постојано не тежнеам кон повисоки стандарди се чувствувам незадоволно.	
13. Знам каква личност сакам и треба да бидам, но се чувствувам дека никогаш не го постигнувам тоа.	
14. Другите луѓе ме почитуваат заради моите постигнувања.	
15. Како дете колку и да бев добар/ра, никогаш не беше доволно добро за да ги задоволи моите родители.	

1

2

3

4

5

воопшто не се сложувам не се сложувам ниту се сложувам
се сложувам потполно се сложувам

ниту не се сложувам

16. Мислам дека секој ги сака луѓето кои се победници.	
17. Другите луѓе очекуваат од мене, само совршенство.	
18. Кога се натпреварувам против други, мотивиран/а сум од желбата да бидам најдобар/ра.	
19. Се чувствувам добро кога ги поместувам (надминувам) своите граници.	
20. Кога ќе ги постигнам своите цели се чувствувам незадоволно.	
21. Другите се восхитуваат на моите високи стандарди.	

22. Ако ги изневерам луѓето, се плашам дека ќе престанат да ме почитуваат или да се грижат за мене.	
23. Сакам да ги задоволам другите луѓе со тоа што сум успешен/на.	
24. Добивам големо признание од други луѓе за квалитетот на моите достигнувања.	
25. Мојот успех ме води кон повисоки постигнувања.	
26. Се чувствувам виновно или засрамено ако работата не ја извршувам совршено.	
27. Без разлика колку добро ми оди, никогаш не се чувствувам задоволен/на со моето постигнување.	
28. Мислам дека ригорозна вежба води до совршенство.	
29. Уживам во славата здобиена со успех.	
30. Чувствувам големо задоволство кога нешто усовршувам.	
31. Се чувствувам дека мора да бидам совршен/а за да го добијам одобрувањето од луѓето.	
32. Моите родители ме охрабруваат да се истакнам.	
33. Се грижам што мислат другите ако направам грешка.	
34. Се чувствувам исполнето кога целосно се посветувам на некоја работа.	
35. Ми се допаѓа кога другите препознаваат дека она што го работам бара високи вештини и напор за да биде совршено.	
36. Колку сум подобар/ра, толку повеќе другите очекуваат од мене.	
37. Уживам да работам кон повисоки нивоа на прецизност и точност.	
38. Попрво не би започнал/а нешто, отколку да ризикувам да биде несовршено.	
39. Кога нешто работам, мислам дека другите ќе го осудуваат критички стандардот на мојата работа.	
40. Ми се допаѓа предизвикот за поставување многу високи критериуми за себе.	

Скала за мерење на депресивност - BDI - II

Овој прашалник содржи 21 група на тврдења. Прочитајте ја секоја група внимателно и потоа одберете ја изјавата во секоја група, која најдобро опишува како сте се чувствувале за време на последните две седмици, вклучувајќи го денешниот ден. Заокружете го бројот покрај изјавата која сте ја одбрале. Ако неколку тврдења во секоја група еднакво се однесуваат на вас, заокружете го највисокиот број од таа група. Одберете само една изјава за секоја група.

- 0** Не се чувствувам тажно.
 - 1** Се чувствувам тажно поголем дел од времето.
 - 2** Тажен/на сум цело време.
 - 3** Толку сум тажен/на и несреќен/на што не можам да издржам.
-

0 Не сум обесхрабрен/а за мојата иднина.

1 Се чувствувам пообесхрабрено за мојата иднина, отколку што сум се чувствувал/а претходно.

2 Не очекувам нештата да тргнат на добро, за мене.

3 Се чувствувам како мојата иднина да е безнадежна и дека работите само ќе се влошуваат.

- 0 Не се чувствувам како да сум неуспешен/на.
 - 1 Почесто сум доживеал/а неуспеси, отколку што би требало.
 - 2 Кога ќе погледнам во минатото, имам многу неуспеси.
 - 3 Се чувствувам како целосен неуспех.
-

0 Од нештата во кои уживам добивам онолку задоволство, колку што сум добивал/а отсекогаш.

- 1 Не уживам во нештата онолку калку што сум уживал/а порано.
 - 2 Добивам многу малку задоволство од нештата во кои порано уживав.
 - 3 Не можам да добијам задоволство од нештата во кои порано уживав.
-

0 Не се чувствувам особено виновно.

1 Се чувствувам виновно за многу работи што сум ги направил/а или сум требал/а да ги направам.

- 2 Се чувствувам виновно речиси цело време.
 - 3 Се чувствувам виновно цело време.
-

0 Не се чувствувам како да сум казнет/а.

- 1 Се чувствувам дека можеби сум казнет/а.
 - 2 Очекувам да бидам казнет/а.
 - 3 Се чувствувам како да сум казнет/а.
-

0 Се чувствувам исто за себе како и секогаш.

1 Изгубив доверба во себе.

2 Разочаран/а сум во себе.

3 Не си се допаѓам.

0 Не се критикувам, ниту обвинувам себеси, повеќе од обично.

1 Се критикувам повеќе од порано.

2 Се критикувам себеси за сите мои мани.

3 Се обвинувам себеси за се лошо што се случува.

0 Немам мисли за одземање на сопствениот живот.

1 Имам мисли за самоубиство, но не би ги исполнил/а.

2 Би сакал/а да си го одземам животот.

3 Би си го одземал/а животот ако имам шанса.

0 Не плачам повеќе од претходно.

1 Плачам повеќе од претходно.

2 Плачам за секоја работа.

3 Се чувствувам како да сакам да плачам, но не можам.

0 Не сум повеќе немирен/на од порано.

1 Се чувствувам понемирно и раздразнето од порано.

2 Толку сум немирен/на и раздразнет/а, што не можам да седам мирно.

3 Толку сум немирен/на и раздразнет/а, што морам постојано да се движам или да правам нешто.

0 Немам изгубено интерес за други луѓе или активности.

1 Помалку сум заинтересиран/а за други луѓе или нешта од порано.

2 Го имам изгубено интересот во други луѓе и нешта.

3 Тешко ми е да се заинтересирам за било што.

0 Донесувам одлуки исто толку добро како и секогаш.

1 Потешко ми е да донесувам одлуки од вообичаено.

2 Имам многу поголема тешкотија во донесувањето одлуки од порано.

3 Тешко ми е да донесувам одлуки.

0 Не се чувствувам како да сум безвреден/на.

1 Не се сметам себе си за корисен/на и вреден/на како порано.

2 Се чувствувам побезвредно од другите луѓе.

3 Се чувствувам многу безвредно.

- 0** Имам исто толку енергија како и порано.
 - 1** Имам помалку енергија од порано.
 - 2** Немам доволно енергија за да ги извршам работите добро.
 - 3** Немам доволно енергија за да правам се.
-

- 0** Нема промени во моето спиење.
 - 1a** Спијам во одредена мера повеќе од вообичаено.
 - 1b** Спијам во одредена мера помалку од вообичаено.
 - 2a** Спијам многу повеќе од вообичаено.
 - 2b** Спијам многу помалку од вообичаено.
 - 3a** Спијам во поголем дел од денот.
 - 3b** Се будам на 1-2 часа и не можам да продолжам да спијам.
-

- 0** Не сум поиритиран/а од вообичаено.
 - 1** Поиритиран/а сум од вообичаено.
 - 2** Многу поиритиран/а сум од вообичаено.
 - 3** Иритиран/а сум цело време.
-

0 Нема промени во мојот апетит.

1a Мојот апетит е во одредена мера помал од вообичаено.

1b Мојот апетит е во одредена мера поголем од вообичаено.

2a Мојот апетит е многу помал од вообичаено.

2b Мојот апетит е многу поголем од вообичаено.

3a Воопшто немам апетит.

3b Постојано нешто јадам.

0 Имам исто толку концентрација како и секогаш.

1 Имам концентрација како најчесто.

2 Тешко го одржувам вниманието на било што, многу долго.

3 Не можам да се концентрирам на ништо.

0 Не сум поуморен/на од вообичаено.

1 Полесно се уморувам од вообичаено.

2 Премногу сум уморен/на за да правам многу од нештата кои сум ги правел/а.

3 Премногу сум уморен/на за да ги правам сите нешта.

- 0** Не сум забележал/а промени во мојот интерес за секс.
- 1** Помалку сум заинтересиран/а за секс отколку што сум бил/а.
- 2** Многу помалку сум заинтересиран/а за секс сега.
- 3** Целосно го загубив интересот за секс.

Ве молам да проверете дали одговоривте на сите тврдења.

Ви благодарам на соработката.

8. РЕЗИМЕ

Ова истражување беше спроведено со цел да се утврди поврзаноста помеѓу позитивниот и негативниот перфекционизам со задоволството од животот, анксиозноста и депресивноста; како и разликите во однос на задоволството од животот, анксиозноста и депресивноста, помеѓу позитивните перфекционисти и негативните перфекционисти. Исто така, беше истражувана и разликата помеѓу екстремните групи на позитивен, односно негативен перфекционизам, во однос на споменатите варијабли.

За таа цел, користен е пригоден примерок од 121 студент при Универзитетот „Св. Кирил и Методиј“, во Скопје.

За добивање на потребните податоци, беа користени следните четири инструменти: Скалата за позитивен и негативен перфекционизам (PANPS), Скала за задоволство од животот (SWLS), Скала за анксиозност како особина (STAI – T) и Скала за депресивност (BDI –II).

Присуството на позитивен и негативен перфекционизам кај испитаниците, беше мерено со PANPS, при што добиени се два посебни сора, од кои едниот се однесува на позитивниот перфекционизам, а другиот на негативниот.

Задоволството од животот е мерено со SWLS, која е седумстепенa Ликертова скала составена од пет ајтеми.

Анксиозноста како особина, е мерена со субтестот STAI – T, составен од 20 тврдења, кои се однесуваат на тоа, како испитаникот генерално се чувствува. И оваа скала е од Ликертов тип, со 4 степени на можни одговори.

Депресивноста, пак е мерена со BDI –II, кој е самоизјаснувачки инвентар, составен од 21 тврдење, со повеќекратен избор на одговори.

За пресметување на резултатите, користени се следните статистички постапки: аритметичка средина (M), стандардни отстапувања (SD), Пирсонов

коефициент на корелација (r), F – тест за проверка на хомогеноста помеѓу варијансите и t – тест, за проверка на значајноста на разликите помеѓу аритметичките средини.

Од добиените резултати може да се изведат следниве заклучоци:

- Позитивниот перфекционизам е позитивно поврзан со задоволството од животот, додека негативно корелира со анксиозноста.

- Не е пронајдена значајна поврзаност помеѓу позитивниот перфекционизам и депресивноста.

- Негативниот перекционизам е негативно поврзан со задоволството од животот, додека позитивно корелира со анксиозноста и депресивноста.

- Негативните перфекционисти се значајно поанксиозни од позитивните перфекционисти.

- Негативните перфекционисти се значајно подепресивни од позитивните перфекционисти.

- Испитаниците, кои припаѓаат на горната екстремна група според постигнувањата на субскалата за позитивен перфекционизам, се позадоволни од животот, помалку анксиозни и помалку депресивни, отколку испитаниците кои ја сочинуваат долната екстремна група.

- Испитаниците, кои припаѓаат на горната екстремна група според постигнувањата на субскалата за негативен перфекционизам, се поанксиозни и подепресивни, отколку испитаниците кои припаѓаат на долната екстремна група.