

ПЕРФЕКЦИОНИЗЪМ И ДЕПРЕСИЯ: РОЛЯТА НА ТЕНДЕНЦИИТЕ КЪМ РАЗМИШЛЕНИЕ

Максимка Рашева¹

Настоящото изследване проучва ролята на тенденциите към размишление при опосредстване ефектите на перфекционизма (Multi-dimensional Perfectionism Scale, Frost et al. 1990) върху депресивните симптоми и тревожността. Резултатите показват значими положителни връзки между малко адаптивните измерения на перфекционизма, размишление, депресия и тревожност. Компонентът „мрачни мисли“ от стила на размишление напълно или частично опосредства ефектите на перфекционизма върху депресията и тревожността. Получените резултати подкрепят идеята, че тенденциите към размишление са важен механизъм, който може да обясни връзката между перфекционизма, депресията и тревожността.

Ключови думи: перфекционизъм, стил на размишление, депресия, тревожност

Въведение

През последните години, изследванията върху перфекционизма бележат голям прогрес в установяване на естеството, връзките и последствията от него. Особено внимание се отделя на деструктивните ефекти на перфекционизма, обясняващи индивидуалните различия в преживяването на дистрес, депресия и тревожност. Обаче все още са малко изследванията, които се съсредоточават върху възможните механизми, опосредстващи тези ефекти. Редица автори проучват ролята на перфекционистичните автоматични мисли и стила на размишление (ruminative style) в опосредстване на връзката между перфекционистичен стил и психологичен дистес (Flett et al., 1998; Harris et al., 2008; O’Conner et al., 2007).

¹ Доц. д-р Максимка Рашева – Институт за изследване на населението и човека при БАН

Адрес за контакти: maxrash@abv.bg

Отдавна е известна ролята на автоматичните мисли и свързаните с тях когнитивни процеси при емоционалния дистрес. Първоначално Бек описва автоматичните мисли и негативната Аз-схема като механизъм, водещ до развитието на депресивни симптоми (Beck, 1991). В опитите си да открият механизмите, които опосредстват деструктивните ефекти на перфекционизма, Флет и сътр. също се съсредоточават върху перфекционистичните автоматични мисли. Последните произлизат от активирането на перфекционистична или „идеална“ Аз-схема, изискваща постигането на крайно високи стандарти. „Идеалната“ Аз-схема е съставена от мисли, които се активират от стресори от околната среда. Веднъж активирани, те водят до закодиране и преработване на информацията по начин, по който индивидът смята, че перфектното представяне е непостижимо за него. Ключова разлика в индивидуалните различия е степента, до която хората активно размишляват за постигането или непостигането на високи стандарти. Някои перфекционистични индивиди са презаети с постигането на лични и социални стандарти. Тези индивиди е по-вероятно да интерпретират двойствената обратна връзка като очевиден успех или неуспех. Те могат да закодират резултатите на по-дълбоко равнище на преработване, в сравнение с индивидите, които не са заангажирани с перфекционистично мислене (Flett et al., 1998).

Успоредно с разработките на Флет и сътр., Нолен-Хоексема и сътр. (Nolen-Hoeksema et al., 1994). описват вид стратегия за справяне със стреса, наречена стил на размишление, която допринася за развитието и поддържането на депресивните симптоми. Думата „*ruminative style*“ произлиза от латинската дума *ruminare*, която отразява действието на преживяне на крава. В повечето случаи се използва, за да опише крайно безпокойство или абнормено размишление върху някаква идея. Авторите определят този стил като мисли и поведения, които насочват вниманието на индивида към депресивните симптоми и значението на тези симптоми. Хората размишляват пасивно, без нищо да правят за подобрене на състоянието си. Стилът на размишление може да хронифицира депресивното състояние чрез поизразеното песимистично мислене и неефективното решаване на проблеми (Lyubomirsky et al., 1998). Резултатите от изследванията доказват, че стилът на размишление е стабилна личностна характеристика на индивида. Тест-ретест корелацията в рамките на шест месеца остава висока (0,80) дори когато равнището на депресия се понижи (Nolen-Hoeksema et al., 1994).

Независимо от значимостта на разработките в тази област, напоследък изследователите посочват, че скалата, с която се измерва стилът на размишление (*Ruminative Responses Scale*) е по-удачно да се прилага само при измерване на копинг, тъй като в нея съществуват айтеми с депресивно съдържание или свързани със симптоми на дистрес (O'Connor et al., 2007). Поради тази причина тя е подложена на ревизия от Трейнор и сътр. (Treynor et al., 2003), като от нея се отстраняват айтемите с депресивно съдържание. Използвайки факторен анализ, авторите отдеференцират два компонента на размишлението. Първият компонент (*reflection*), включва анализиране на преживените събития, собствените чувства и мисли. Вто-

рият компонент – „мрачни мисли“ (brooding), отразява пасивно сравняване на собствената ситуация с някои непостижими стандарти и е свързан с по-високи равнища на депресия. Следователно, новият конструкт подчертава възприетото от индивида несъответствие между действителните и идеалните стандарти. Оттук е и логичната връзка между този компонент от стила на размишление и перфекционизма.

Изследвания, проучващи механизмите, опосредстващи неадаптивните ефекти на перфекционизма

За да разберат повече за естеството на перфекционизма като личностен конструкт, Флет и сътр. разработват въпросник за оценка на перфекционистичните мисли. Резултатите от проведено с него изследване разкриват ясни разлики в честотата на перфекционистичните мисли между индивидите и насочват, че те могат да бъдат измерени. Обобщено, резултатите от представените изследвания установяват, че съобщенията за често перфекционистично мислене са свързани с по-високи равнища на депресивна симптоматология, тревожност и неудовлетвореност от живота (Flett et al. 1998).

Проведено по-късно изследване от Флет и сътр. (2002) получава сходни резултати. Авторите установяват, че социално предписания перфекционизъм и перфекционистичните мисли са значимо свързани със симптоми на тревожност и депресия. По-високите равнища на стила на размишление, също са свързани с по-високи равнища на депресия и тревожност. Хипотезата на това изследване е, че получените значими връзки между перфекционизъм, тенденции към размишление и психологичен дистрес произтичат от възможността връзката между перфекционизма и дистреса да е опосредствана от стила на размишление. Получените резултати от частичния корелационен анализ показват, че при контролиране стила на размишление, връзката между перфекционизма и психологичния дистрес вече не е значима. По този начин се подкрепя допускането, че тенденциите към размишление играят ролята на медиатори (Flett et al., 2002).

Въпреки че в това изследване авторите прилагат частичен корелационен анализ, който не проучва директния опосредстващ ефект, получените резултати са от особена важност по две причини. Първо, това е първото изследване, което доказва, че стилът на размишление е потенциален проводник на деструктивните ефекти на перфекционизма. Второ, проучването подчертава значимостта на тенденциите към размишление в отключването и продължителността на депресивните симптоми.

Поради това, че изследването е проведено върху извадка от 65 изследвани лица, предимно жени, в по-късен етап то е повторено и разширено от О'Конор и сътр. (O'Connor et al., 2007). Авторите преследват две основни цели: а) да проучат дали малко адаптивните ефекти на перфекционизма са опосредствани от тенденциите към размишление; б) дали стилът на размишление опосредства ефектите и на трите дименсии на перфекционизма, измерван чрез метода на Неуит и Флет (MPS; Hewitt & Flett, 1991). За це-

лите на изследването е приложена статистическата процедура, описана от Барон и Кени (Baron & Kenny, 1986). Получените резултати подкрепят идеята, че малко адаптивните ефекти на социално предписания и ориентирания към себе си перфекционизъм са частично, а в някои случаи и напълно опосредствани от стила на размишление или по-точно от неговия компонент „мрачни мисли“ (brooding).

С цел потвърждаване на получените резултати от цитираното по-горе изследване, Флет и сътр. (Flett et al., 2011) провеждат ново изследване, обхващащо ученици от VII -VIII клас. Данните от корелационния анализ повторно разкриват значими връзки между перфекционизъм, автоматични перфекционистични мисли, стил на размишление, депресия и безпокойство. Тестът за медиация показва, че стилът за размишление опосредства връзката между перфекционизма и депресията, с което подчертава ролята на малко адаптивните форми на когнитивна реактивност на перфекционизма.

Описаните изследвания проучват опосредстващите ефекти на стила на размишление при връзката перфекционизъм, измерван чрез метода на Нейт и Флет (MPS; Hewitt & Flett, 1991) и психологичен дистрес, депресия и тревожност. Все още са малко изследванията, които проучват медиращата роля на размишлението във връзката перфекционизъм, измерван чрез въпросникът на Фрост и сътр. (Frost et al., 1990) и депресивни симптоми. Едно такова изследване е проведено от Харис и сътр. и доказва, че тенденциите към размишление опосредстват връзката между малко адаптивния перфекционизъм и депресивни симптоми, независимо от използвания метод за измерване на перфекционизъм (Harris et al., 2008).

Цели, задачи и хипотези

Настоящото изследване си поставя *две цели*:

1. Да изследва взаимовръзките между стил на размишление, перфекционизъм, депресия и тревожност;
2. Да проучи дали стилът на размишление опосредства ефектите на перфекционизма върху депресия и тревожност.

Задачи

1. Извършване на корелационен анализ между подskalите на метода, измерващ перфекционизъм и депресия, тревожност и стил на размишление.
2. Провеждане на регресионни анализи в съответствие с процедурата, описана от Барон и Кени.

Хипотези

– На основата на цитираната литература се допуска, че компонентът „мрачни мисли“ (brooding) от стила на размишление ще е свързан с депресия, тревожност и следните подskали от въпросника, измерващ перфекционизъм: „родителски очаквания и критичност“, „съсредоточаване върху грешките“ и „съмнения в действията“. Не се очакват положителни корелационни връзки между стила на размишление и подskalите от въпросника, измерващ перфекционизъм „лични стандарти“ и „предпочитания към ред

и организация“, тъй като тези подскали отразяват адаптивните ефекти на перфекционизма.

– Очаква се компонентът „мрачни мисли“ (booding) от стила на размишление да опосредства връзката между перфекционизъм и три от дименсиите му: „родителски очаквания и критичност“, „съсредоточаване върху грешките“ и „съмнения в действията“ и преживяването на депресивни симптоми и тревожност.

Метод

Извадка

В изследването взеха участие 248 студенти от Националната спортна академия и студенти специалност журналистика от СУ „Климент Охридски“ и УНСС. От тях, 104 са мъже и 144 са жени. Средната възраст е 21-23 години, стандартното отклонение е 2,53.

Методи

1. Метод, измерващ равнищата на перфекционизъм (Multidimensional Perfectionism Scale, Frost et al. 1990). Състои се от 35 айтема. Скалата за оценка е 5–степенна от 1 – силно несъгласен до 5 – силно съгласен. Съставен е от следните подскали:

– Съсредоточаване върху грешките – отразява негативни реакции към допуснатите грешки. Последните се интерпретират като неуспех, който неминуемо ще доведе до загуба на уважение от страна на другите хора. „Ако допусна грешка, хората няма да имат високо мнение за мен“;

– Високи лични стандарти на представяне и тенденция към оценяване на себе си на основата на представянето. „Мразя да бъда по-малко от най-добрия“;

– Съмнения в качеството на действията – отразява концентриране върху това, дали нещата се вършат правилно, повтаряне на работата и последващо закъснение на изпълнението й. „Обикновено се съмнявам в нещата, които всеки ден върша“;

– Възприемане на високи родителски очаквания – отразява степента, до която родителите се възприемат като имащи високи очаквания. „Родителите ми очакваха превъзходство от мен“;

– Възприемане на висока родителска критичност – отразява степента, до която родителите се възприемат, като прекалено критични. „Като дете ме наказваха, ако нещо не съм свършил перфектно“;

– Предпочитания към ред и организация. „Опитвам се да бъда организирана личност.“

Резултатите от проведеното изследване в българска извадка показват наличие на петфакторна структура на въпросника вместо оригиналните шест фактора. Подскалите *родителски очаквания* и *родителска критичност* се обединяват в един фактор. Останалите четири подскали са идентични с оригиналните. Поради недобри психометрични качества са изключени 5 айтема. Проучването на алфата на Кронбах показва задоволителна вътрешна консистентност 0,82 (за повече подробности вж. Рашева, 2010).

2. Въпросник, измерващ стила на размишление (Ruminative Responses Scale, Treynor et al., 2003). Съставен е от две подскали. Едната подскала (reflection) отразява анализиране на преживените събития, собствените чувства и мисли. Тъй като тази подскала няма отношение към перфекционизма не е включена в изследването. За целите на изследването е използвана подскалата „мрачни мисли“ (brooding), отразяваща пасивно сравняване на собствената ситуация с някои непостижими стандарти. (Мислите „Защо аз имам проблеми, които другите хора нямат“) Скалата за оценка е 4 – степенна от 0 – почти никога до 3 – почти винаги. Алфата на Кронбах за цялата скала е 0,74, а за подскалата е 0,65.

3. Въпросник за оценка степента на тревожност (Beck & Steer, 1990). Съдържа 22 симптома на тревожност. Алфата на Кронбах е 0,90.

4. Скала за измерване равнищата на депресия (Zimmerman et al., 1986). Адаптирана е за български условия от Рашева (1993). Алфата на Кронбах в настоящата извадка е 0,83.

Резултати

С цел проверка на първата хипотеза на изследването, а именно да се покажат взаимовръзките между отделните подскали от въпросника, измерващ перфекционизъм, стил на размишление, тревожност и депресия е извършен корелационен анализ. Резултатите са представени в табл. 1.

Таблица 1. Взаимовръзки между перфекционизъм, стил на размишление, тревожност и депресия. Корелационен анализ.

Скали	РОК	ОРГ	СГ	ЛС	СД	Скала	Разм.	Деп.	Трев.
РОК	---								
ОРГ	-0,02	---							
СГ	0,43**	0,15*	---						
ЛС	0,16*	0,35**	0,34**	---					
СД	0,28**	0,01	0,28**	0,04	---				
Скала	0,79**	0,16*	0,81**	0,53**	0,50**	---			
Разм.	0,22**	0,02	0,28**	-0,02	0,29**	0,29**	---		
Деп.	0,20*	-0,11	0,25**	-0,13	0,27**	0,23**	0,51**	---	
Трев.	0,15*	-0,07	0,28**	-0,08	0,13	0,21**	0,41**	0,58**	---

Легенда: РОК – родителски очаквания и критичност, ОРГ – предпочитания към ред и организация, СГ – съсредоточаване върху грешките, ЛС – лични стандарти, СД – съмнения в действията и Скала – общият бал на цялата скала, Разм. – стил на размишление, Деп. – депресия, Трев. – тревожност

* $p = 0,05$; ** $p = 0,01$

Представените резултати в таблицата показват наличие на умерено до силно изразени корелационни коефициенти между общия бал на въпросника, измерващ перфекционизъм и отделните подскали. Изключение прави подскалата „предпочитания към ред и организация“. Наблюдават се значими положителни корелационни връзки между общия бал, подскалите:

„родителски очаквания и критичност“, „съсредоточаване върху грешките“, „съмнения в действията“ и депресия. Съсредоточаването върху грешките и общият бал са значимо положително свързани и с тревожност. По-силно изразени са корелационните коефициенти между стила на размишление, тревожност и депресия. Освен това, стилът на размишление е значимо положително свързан както с общия бал, така и с подskalите „родителски очаквания и критичност“, „съсредоточаване върху грешките“ и „съмнения в действията“. Получените данни не разкриват значими корелационни връзки между подskalите „лични стандарти“ и „предпочитания към ред и организация и депресия, тревожност, стил на размишление. Този резултат показва, че стремежите към по-високи стандарти и организираност нямат връзка с преживяването на психологичен дистрес и отразяват положителните аспекти на перфекционизма.

С цел проверка на втората хипотеза на изследването, а именно да се проучи дали стилът на размишление опосредства връзката между перфекционизъм и депресия, е извършен регресионен анализ, съгласно препоръките дадени от Барон и Кени (Baron & Kenny, 1986). Процедурата изисква да се покаже, че: Първо, независимата променлива (перфекционизъм) влияе на зависимата променлива (депресия). Второ, независимата променлива (перфекционизъм) въздейства на медиатора (компонентът brooding от стила на размишление). Трето, медиаторът въздейства на зависимата променлива. Четвърто, извършване на множествен регресионен анализ с независими променливи перфекционизъм и стил на размишление и зависима променлива депресия. Частична форма на медиация е осъществена, когато връзката медиатор (компонентът brooding от стила на размишление) и депресия е значима след контролиране на независимата променлива (перфекционизъм). Ако връзката перфекционизъм–депресия не е значима след контролиране на медиатора е осъществена пълна медиация.

Описаната процедура е извършена като за независими променливи в регресионното уравнение са вкарвани поотделно общ бал на въпросника, измерващ перфекционизъм и съответните подskали – родителски очаквания и критичност, съсредоточаване върху грешките и съмнения в действията. За зависими променливи са използвани съответно депресия и тревожност.

В табл. 2 са представени резултатите от проучването на опосредстващия ефект на стила за размишление при влиянието на перфекционизма върху депресията.

Таблица 2. Влиянието на перфекционизма върху депресията – регресионен анализ

Стъпки	Независими Променливи	Зависими Променливи	β	p
1	Перфекционизъм	Депресия	0,23	0,000
2	Перфекционизъм	Размишление	0,28	0,000
3	Размишление	Депресия	0,51	0,000
4	Перфекционизъм Размишление	Депресия	0,09 0,48	0,101 0,000

Получените резултати от регресионният анализ стъпка 1 показват, че по-високите равнища на перфекционизъм значимо влияят на съобщенията на изследваните лица за по-изразени депресивни симптоми ($\beta = 0,23$; $p = 0,000$). Проучването на втората стъпка показва, че перфекционизмът значимо влияе на медиатора – стила на размишление ($\beta = 0,28$; $p = 0,000$). При третата стъпка се установява, че от своя страна, стилът на размишление значимо въздейства за преживяването на повече депресивни симптоми ($\beta = 0,51$; $p = 0,000$). Данните от проучването на четвъртата стъпка показват, че при контролиране равнищата на перфекционизъм, влиянието на стила на размишление върху депресията леко спада – $\beta 0,48$, но остава значимо. Обаче при контролиране на стила на размишление, влиянието перфекционизъм върху депресията вече не е значимо. Теглото на бета се редуцира до 0,09. Според описана процедура от Барон и Кени, се наблюдава пълна форма на медиация, т. е. стилът на размишление напълно опосредства връзката между перфекционизъм и депресия.

В табл. 3 е представено проучване на опосредстващия ефект на стила за размишление при влиянието на подskalата на перфекционизма– съсредоточаване върху грешките върху депресията.

Таблица 3. Влияние на подskalата „съсредоточаване върху грешките“ върху депресията – регресионен анализ

Стъпки	Независими Променливи	Зависими Променливи	β	p
1	Съсредоточаване върху грешките	Депресия	0,25	0,000
2	Съсредоточаване върху грешките	Размишление	0,28	0,000
3	Размишление	Депресия	0,51	0,000
4	Съсредоточаване върху грешките Размишление	Депресия	0,12 0,48	0,037 0,000

Данните от регресионния анализ показват, че съсредоточаването върху собствените грешки има влияние върху повишаване равнищата на депресивно състояние ($\beta = 0,25$; $p = 0,000$). Проучването на втората стъпка показва, че съсредоточаването върху грешките влияе също и на медиатора като засилва появата на по-изразени мрачни мисли ($\beta = 0,28$; $p = 0,000$). Третата стъпка е свързана с влиянието на медиатора върху депресията и е идентична с описаната по-горе. Четвъртата стъпка показва, че когато се контролира съсредоточаването върху грешките, стилът на размишление все още значимо влияе за преживяването на депресивни симптоми ($\beta = 0,48$; $p = 0,000$). При контролиране на стила на размишление, съсредоточаването върху грешките повече не въздейства за повишаване равнищата на депресия ($\beta = 0,12$; $p = 0,037$). Получените резултати потвърждават опосредстващия ефект на размишлението, макар и не така изразено както при

влиянието на целия конструкт на перфекционизма. По-изразен е частичният опосредстващ ефект.

В табл. 4 са представени резултатите от проучването на опосредстващия ефект на стила за размишление при влиянието на подskalата на перфекционизма „съмнения в действията“ върху депресията.

Таблица 4. Влиянието на подskalата на перфекционизма „съмнения в действията“ върху депресията – регресионен анализ

Стъпки	Независими Променливи	Зависими Променливи	β	p
1	Съмнения в действията	Депресия	0,27	0,000
2	Съмнения в действията	Размишление	0,29	0,000
3	Размишление	Депресия	0,51	0,000
4	Съмнения в действията Размишление	Депресия	0,13 0,47	0,018 0,000

Първоначалният регресионен анализ показва, че съмненията в качеството на собствените действия въздействат за повишаване равнищата на депресивна симптоматика ($\beta = 0,27$; $p = 0,000$). Втората стъпка на изследването показва, че по-изразените съмнения в действията засилват тенденциите към размишляване ($\beta = 0,29$; $p = 0,000$). Четвъртата стъпка показва, че контролирането на съмненията в действията не понижава влиянието на медиатора върху депресия ($\beta = 0,47$; $p = 0,000$). При контролирането на медиатора, влиянието на подskalата на перфекционизма – съмнения в действията се понижава, като теглото на бета се редуцира до 0,13.

Накрая се изследва опосредстващият ефект на стила на размишление при влиянието на подskalата на перфекционизма „родителски очаквания и критичност“ върху депресията. Резултатите са представени в табл. 5.

Таблица 5. Влиянието на подskalата на перфекционизма „родителски очаквания и критичност“ върху депресията – регресионен анализ

Стъпки	Независими Променливи	Зависими Променливи	β	p
1	Родителски очаквания	Депресия	0,20	0,001
2	Родителски очаквания	Размишление	0,22	0,001
3	Размишление	Депресия	0,51	0,000
4	Родителски очаквания Размишление	Депресия	0,09 0,49	0,101 0,000

Стъпка 1 от регресионния анализ разкрива, че възприемането на високи родителски очаквания и критичност влияе за повишаване равнищата на депресивната симптоматика ($\beta = 0,20$; $p = 0,001$). Стъпка 2 от регресионния анализ показва, че то влияе и за засилване на размишлението ($\beta = 0,22$; $p = 0,001$). Стъпка 4 от регресионния анализ показва, че когато се контролира възприемането на високи родителски очаквания и критичност, влиянието на тенденциите към размишление върху депресията остава значимо ($\beta = 0,49$; $p = 0,000$). При контролиране на стила на размишление, родителските очаквания и критичност нямат влияние за повишаване равнището на депресивност ($\beta = 0,09$; $p = 0,101$). Според препоръките, дадени от Барон и Кени, ефектът на медиация е пълен.

За да се проучи дали стилът на размишление опосредства ефектите на перфекционизма върху чувството на тревожност е извършен регресионен анализ по описаната процедура, като за независима променлива е използван перфекционизъм, а за зависима – тревожност. Резултатите са представени в табл. 6.

Таблица 6. Влияние на перфекционизма върху тревожността – регресионен анализ

Стъпки	Независими Променливи	Зависими Променливи	β	p
1	Перфекционизъм	Тревожност	0,21	0,001
2	Перфекционизъм	Размишление	0,28	0,000
3	Размишление	Тревожност	0,41	0,000
4	Перфекционизъм Размишление	Тревожност	0,09 0,38	0,101 0,000

Данните от регресионния анализ стъпка 1 показват, че перфекционизмът има значимо влияние за повишаване равнищата на тревожност ($\beta = 0,21$; $p = 0,001$). Втората стъпка разкрива, че перфекционизмът въздейства върху стила на размишление ($\beta = 0,28$; $p = 0,000$). Според третата стъпка, тенденциите към размишление значимо повишават чувството на тревожност ($\beta = 0,41$; $p = 0,000$). Четвъртата стъпка показва, че когато се контролира перфекционизмът, влиянието на стила на размишление остава значимо ($\beta = 0,38$; $p = 0,000$). При контролиране на стила на размишление, перфекционизмът повече няма ефекти върху тревожността. ($\beta = 0,09$; $p = 0,101$). Налице е пълна медиация.

Както е показано в табл. 1 само подskalата *съсредоточаване върху грешките* е значимо свързана с тревожността. Поради тази причина само тя е включена в проучването. Резултатите са представени в табл. 7.

Таблица 7. Влияние на подskalата „съсредоточаване върху грешките“ върху тревожността – регресионен анализ

Стъпки	Независими Променливи	Зависими Променливи	β	p
1	Съсредоточаване върху грешките	Тревожност	0,28	0,000
2	Съсредоточаване върху грешките	Размишление	0,28	0,000

3	Размишление	Тревожност	0,41	0,000
4	Съсредоточаване върху грешките Размишление	Тревожност	0,18 0,36	0,002 0,000

Според получените резултати, съсредоточаването върху собствените грешки повишава чувството на тревожност ($\beta = 0,28$; $p = 0,000$). Стъпка 2 от регресионния анализ разкрива, че съсредоточаването върху грешките повишава в същата степен и равнищата на размишление ($\beta = 0,28$; $p = 0,000$). Стъпка 3 е идентична с данните, представени в табл. 6. При стъпка 4 се установява, че контролирането на съсредоточаването върху грешките не понижава значимо влиянието на тенденциите към размишление върху тревожността ($\beta = 0,36$; $p = 0,000$). Когато се контролира стилът на размишление, ефектите на подskalата *съсредоточаване върху грешките* се понижават, като теглото на β се редуцира до 0,18, но остава значимо. Тенденциите към размишление само частично опосредстват влиянието на съсредоточаването върху грешките върху тревожността.

Накрая са проучени демографските показатели. Данните не разкриват статистически значими разлики между мъже и жени по степен на изразеност на перфекционизъм, стил на размишление, депресия и тревожност. Резултатите показаха само значими разлики в равнищата на тенденциите към размишление между групите на перфекционистите и неперфекционистите. Перфекционистите съобщават за значимо по-изразена склонност да размишляват – средна стойност 7,28 и стандартно отклонение 2,76 от неперфекционистите, където средната стойност е 6,01, а стандартното отклонение е 2,70. Значимостта е на равнище – $t = -3,63$; $p = 0,000$

ОБСЪЖДАНЕ

В съответствие с първата цел на настоящето изследване е извършен корелационен анализ, който потвърждава наличието на положителни взаимовръзки между перфекционизъм и три от дименсиите му: родителски очаквания и критичност, съсредоточаване върху грешките, съмнения в действията, стил на размишление и депресия.

Втората цел на изследването е да проучи дали размишлението опосредства деструктивните ефекти на перфекционизма. Следвайки препоръките дадени от Барон и Кени (Baron & Kenny, 1986), получените резултати подкрепят допускането, че малко адаптивните ефекти на перфекционизма са частично или напълно опосредствани от компонента „мрачни мисли“ на стила на размишление. Последният напълно опосредства ефектите на перфекционизма и една от деменсиите му – родителски очаквания и критичност върху депресията. И в двата случая, след контролиране на стила на размишление, теглото на β спада до незначими стойности близки до 0. За останалите две подскаки на перфекционизма – съсредоточаване върху

грешките и съмнения в действията, регресионното уравнение показва частична форма на медиация.

Тенденциите към размишление напълно опосредстват и ефектите на перфекционизма върху тревожността.

В заключение, получените резултати подкрепят основните хипотези на изследването и подчертават, че компонентът „мрачни мисли“ от стила на размишление е важен механизъм, посредством който се осъществява връзката между перфекционизма и депресията. Находките в настоящето изследване са в съответствие с резултатите, получени от цитираните автори в литературата (Harris et al., 2008; Flett et al., 2002, 2011; O'Connor et al., 2007) и още веднъж подчертават ролята на тенденциите към размишление, като потенциален проводник на деструктивните ефекти на перфекционизма в отключването и продължителността на депресивните симптоми.

Данните могат да са полезни за психотерапевтичната практика, с цел разработване на програми за редуциране на крайното размишление върху неперфектност и свързаните с него форми а дистрес.

Abstract

The current study investigate the role of ruminative tendencies in mediating effects of perfectionism (Multidimensional Perfectionism Scale, Frost et al. 1990) on depressive symptoms and anxiety. The results show significant positive associations among maladaptive dimensions of perfectionism, rumination, depression and anxiety. The brooding component of ruminative response style fully or partially mediate the effects of perfectionism on depression and anxiety. These findings support the idea that ruminative tendencies are an important mechanism that can explain relationship between perfectionism, depression and anxiety.

Ключови думи: perfectionism, ruminative style, depression, anxiety

ЛИТЕРАТУРА

- Рашева, М. (1993). Себеотчетна скала за диагностициране на депресивна симптоматика и главни депресивни разстройства. – *Българско списание по психология*, № 1, 66-77.
- Рашева, М. (2010). Метод за измерване на перфекционизъм – *Психологични изследвания*, кн. 1, 107-120.
- Baron, R. & Kenny, D. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. – *Journal of Personality and social Psychology*, Vol 51, N 6, 1173-1182.
- Beck, A. (1991). Cognitive therapy. A 30-years retrospective. – *Amer. Psychol.*, Vol. 46, N 4, 368-375.
- Beck, A. & Steer, R. (1990) Beck Anxiety Inventory manual, 1st ed. San Antonio, TX: The Psychological Corporation, Harcourt Brace & Co.
- Flett, G., Coulter, L-M., Hewitt, P. & Nepon, T. (2011). Perfectionism, rumination, worry and depressive symptoms in early adolescents. – *Canadian Journal of School Psychology*, Vol. 26, N 3, 159-176.

- Flett, G., Hewitt, P., Blankstein, K. & Gray, L. (1998). Psychological distress and the frequency of perfectionistic thinking. – *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 75, N 5, 1363-1381.
- Flett, G., Madorsky, D., Hewitt, P. & Heisel, M. (2002). Perfectionism cognitions, rumination, and psychological distress. – *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, Vol. 20, N 1, 33-47.
- Frost, R., Marten, P., Lahart, C. and Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. – *Journal of Cognitive Therapy and Research*, Vol. 14, N 5, 449-468.
- Harris, P., Pepper, C. & Maack, D. (2008). The relationship between maladaptive perfectionism and depressive symptoms: The mediating role of rumination. – *Personality & Individual Differences*, Vol. 44, Issue 1, 150-160.
- Hewitt, P., Flett, G. Turnbull-Donovan, W. & Mikail, S. (1991) The Multidimensional Perfectionism Scale:
- Reliability, validity, and psychometric properties in psychiatric samples. – *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, Vol. 3, 464-468.
- Lyubomirsky, S., Caldwell, N. & Nolen-Hoeksema, S. (1998). Effects of ruminative and Distracting responses to depressed mood on retrieval of autobiographical memories. – *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 75, N 1, 166-177.
- Nolen-Hoeksema, S., Parker, L. & Larson, J. (1994). Ruminative coping with depressed mood following loss. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 67, N 1, 92-104.
- O’Conner, D., O’Conner, R. & Marshall, R. (2007). Perfectionism and psychological distress: Evidence of the mediating effects of rumination. – *European Journal of Personality*, Vol. 21, 429-45.
- Treynor, W., Gonzaler, R. & Nolen-Hoeksema, S. (2003). Rumination Reconsidered: A psychometric analysis. *Cognitive Therapy and Research*, Vol. 27, N 3, 247-259.
- Zimmerman, M., Coryell, W., Corenthal, C. & Wilson, S. (1986) A self-report scale to diagnose major depressive disorder. // *Arch. Gen. Psychiatry*, Vol. 43, 1076-1081.

Д-р Максимка Рашева е доцент в Института за изследване на населението и човека – БАН, секция „Психология на личността и методология на психологичното изследване“. Завършила е Медицинска Академия със специалност неврология. Научните ѝ интереси са в областта на психология на личността и медицинска психология. Автор е на две монографии и над 40 научни статии.

D-r Maximka Rasheva is a associate professor at the Institute for Population and Human Studies – Bulgarian Academy of Sciences, Section “Personality Psychology and Methodology of Psychological Study” . She finished Medical Academy with speciality neurology. Her scientific interests are in the field of personality psychology and medical psychology. She is the author of 2 books and above 40 scientific papers.