

PERFEȚIONISMUL ȘI DEZNĂDEJDEA: IMPLICAȚII PENTRU PERFORMANȚA ACADEMICĂ A STUDENȚILOR¹

CZU: 378.042:159.942.6

DOI: 10.46727/c.17-11-2023.p227-232

Mihai MARIAN,

doctor, conferențiar universitar,

Universitatea din Oradea, Departamentul Psihologie, Oradea, România

ORCID iD: 0000-0001-7647-709X

Abstract. *Articolul analizează variabile care ar putea influența asocierile dintre dimensiunile perfecționismului și sentimentele actuale de deznădejde și ideile de suicid la studenții în pandemie și post-pandemie. Analiza studiilor de specialitate indică faptul că perfecționismul orientat spre sine și cel orientat spre ceilalți sunt ipotetic adaptative sau dezadaptative în anumite condiții. Sunt discutate implicațiile pentru dezvoltarea unor modele comprehensive, multidimensionale și integrate ale legăturii dintre perfecționism - risc de suicid la studenți precum și pentru prevenția perfecționismului.*

Cuvinte-cheie: *perfectionism; lipsă de speranță; ideație suicidară; gen.*

Abstract: *The article examines variables that might influence associations between dimensions of perfectionism and current feelings of hopelessness and suicidal ideation in pandemic and post-pandemic in university students. Review of the literature indicates that self-oriented and other-oriented perfectionism are possibly adaptive or maladaptive under certain conditions. Implications for the development of comprehensive, and multidimensional models of the perfectionism-suicide risk link in students and for prevention of perfectionists at risk of suicide are discussed.*

Keywords: *perfectionism; hopelessness; suicide ideation; gender.*

Menținerea distanței sociale, închiderea școlilor, universităților, a unor spitale și a instituțiilor precum și izolarea familiilor au fost măsuri care ar fi trebuit să limiteze răspândirea virusului și prin urmare încetinirea răspândirii COVID-19. China a fost prima țară care a adoptat aceste măsuri și a obținut unele rezultate în ceea ce privește limitarea epidemiei. Cu toate acestea, schimbările au generat modele comportamentale și de funcționare emoțională care au avut un impact negativ asupra sănătății mintale. Studiile au evidențiat faptul că deteriorarea sănătății mintale în timpul epidemiei COVID-19 nu a fost înrădăcinată doar în teama de a contracta boala, ci a fost, de asemenea, asociată cu măsurile de limitare a virusului, cum ar fi izolarea socială. Studenții, dar și elevii în timpul “lockdown” se confruntau cu noua formă de învățare (online), cu schimbări în evaluare și examinare, dar și cu un nou tip de relaționare cu profesorii și cu incertitudinea privind perspectivele educaționale ori profesionale, ceea ce ducea la niveluri mai ridicate de anxietate și simptome ale depresiei.

¹ *Articolul este elaborat în cadrul proiectului Șanse egale pentru accesul la învățământul superior prin îmbunătățirea serviciilor de consiliere educațională- CNFIS-T-FDI-2023-0499*

În conformitate conceptualizarea clasică a lipsei de speranță, oamenii în situații complexe au sentimentul că orice efort care vizează o schimbare constructivă este condamnat înainte de a fi încercat. Pe de altă parte, Seligman și alți cercetători [11, 12] au conceptualizat neajutorarea ca fiind convingerea că tot ce se poate face a fost făcut deja, ceea ce duce la incapacitatea de a mobiliza energia și efortul [11]. Nu este deloc surprinzător faptul că perioade dificile (precum pandemia din 2020-2022) pot induce stări atât de disperare, cât și de neajutorare care pot vulnerabiliza în direcția psihopatologică. Mai mult, factorii de stres pot determina o redirecționare spre emoții negative din antecedentele noastre compromițând și mai mult bunăstarea noastră mentală.

În ultimul deceniu al secolului trecut s-a demonstrat că perfecționismul interacționează cu stresul pentru a modera relațiile dintre perfecționism și rezultate. Un moderator (cum ar fi, stresul) modifică atât direcția cât și intensitatea relației dintre perfecționism și un rezultat (de exemplu, ideea suicidară). În studiul nostru examinăm relația comună a perfecționismului și a mai multor moderatori potențiali la studenții. Am căutat să trecem dincolo de simpla catalogare a asocierilor perfecționismului pentru a integra variabilele care explică modul în care perfecționismul interacționează cu mai multe construcții specifice pentru a prezice riscul de suicide [3, 15]. Abordăm aspecte legate de maladaptivitatea relativă sau adaptabilitatea perfecționismului precum și posibilitatea ca una sau mai multe componente să joace un rol protector sau să amortizeze riscul în pandemia COVID-19.

Deznădejdea [11] este un factor de risc bazat pe cogniție și care este unul dintre cei mai puternici predictorii ai ideii de suicid, ai seriozității intenției de suicid și ai sinuciderii finalizate [2]. Cognițiile reprezintă, de asemenea, un factor de risc important deoarece ideile de suicid sunt considerate un precursor al tentativelor reale [3, 5]. Din păcate, aceste cogniții sunt relativ frecvente în rândul studenților [10]. Unele studii [3, 4, 7] au arătat că aproximativ că 15% dintre studențe și 25% dintre studenții de gen masculin au avut ideea suicidară. Dacă deja putem identifica dimensiunile perfecționismului asociate direct cu riscul de suicid și procesele care moderează legătura dintre perfecționism și riscul suicidar atunci putem aborda cu mai multă siguranță ceea ce constituie prevenție și consilierea eficientă pentru studenții perfecționiști [3, 17]. Deoarece perfecționismul poate împiedica tratamentul eficient al altor probleme psihologice [8], identificarea timpurie a elevilor și studenților cu risc ar putea duce la o utilizare mai rațională a resurselor de intervenție și ipotetic la scăderea riscului de tentativă de suicid și de sinucidere finalizată pe parcursul anilor de școlarizare.

În prezent perfecționismul este privit ca o dispoziție cognitiv personală multidimensională [3]. Astfel, conceptualizarea perfecționismului ca fiind o construcție tridimensională accentuează importanța perfecționismului orientat spre sine unde standardele personale ridicate și motivația de a atinge perfecțiunea

sunt aspecte relevante în timp ce perfecționismul prescris de societate mai ales în pandemia COVID-19 a dus la percepția unor standarde nerealiste, impuse de către alții în asociere cu perfecționismul orientat spre ceilalți (standarde extrem de ridicate pentru alții).

În concordanță cu cercetările anterioare considerăm că studenții perfecționiști de tip ”prescris social” se percep pe ei înșiși ca fiind limitați din cauza criticilor primite de la alții semnificativi [13] care impun așteptări nerealiste. Având în vedere că trebuie să îndeplinească așteptările sau să fie dezaprobați, realizările perfecționiștilor devin un mijloc de a câștiga sau de a menține aprobarea. Pe de altă parte, în condiții de viață care depășesc aria uzualului (cum ar fi, pandemia COVID-19) acești tineri au dezvoltat sentimente de disperare, neputință și pierdere a controlului care au crescut riscul de suicid [5, 10, 12].

Perfecționismul și factorii moderatori

Mai multe studii au testat modelele diateza-stres sau vulnerabilitate specifică (ipoteza congruenței) propuse de Hewitt și colaboratorii săi [3, 8] arătând că perfecționiștii care experimentează niveluri ridicate de stres sunt vulnerabili emoțional. Perfecționismul prescris social în interacțiune cu stresul cotidian a primit suport limitat în studii experimentale controlate în predicția suferinței [3].

Pe de altă parte, O’Connor [14] constata că absența unor expectanțe pozitive pentru viitor exacerbează relația dintre perfecționismul prescris social și lipsa de speranță. Perfecționismul prescris social la un nivel ridicat poate prezice creșteri ale deznădejdiei atunci când copingul cognitiv (un stil de coping adaptiv) era la un nivel scăzut. Considerăm că studenții cu niveluri scăzute ale perfecționismului orientat spre sine în combinație cu niveluri ridicate ale cognițiilor negative în legătură cu viitorul sunt mai lipsiți de speranță, ceea ce ne determină să concluzionăm că perfecționismul orientat spre sine facilitează obținerea unor rezultate favorabile.

Perfecționismul și genul

În prezent, un număr redus de studii privind perfecționismul au testat în mod explicit diferențele de gen în ceea ce privește nivelurile și efectele, iar rezultatele au fost inconsistente și neconcludente [3]. Au fost raportate unele diferențe semnificative de gen în ceea ce privește nivelurile dimensiunilor perfecționismului [3, 6], iar numeroase studii au observat diferențe de gen în exprimarea perfecționismului, deși altele nu. Sexul a fost examinat rar în testarea ipotezelor moderatoare totuși, perfecționismul prescris social interacționează cu tracasările cotidiene, iar perfecționismul orientat spre sine interacționează cu dificultățile de adaptare percepute în predicția depresiei la studenții de sex feminin, dar nu și la cei de sex masculine. Ca o excepție, Hewitt și colaboratorii săi [8] arătau că perfecționismul orientat spre sine și perfecționismul prescris social au fost asociate cu lipsa de speranță la fete, dar nu și la băieți.

Perfecționismul poate fi adaptiv?

Considerăm că există probabilitatea ca un set de factori să sporească sau să atenueze relația dintre perfecționismul orientat spre sine și riscul de suicid. Astfel, suportul din partea unei persoane semnificative poate atenua influența perfecționismului orientat spre sine asupra ideii de suicidare la femei și a lipsei de speranță în legătură cu realizările la bărbați. Pe de altă parte, combinația dintre lipsa de speranță privind realizările și relațiile interpersonale poate intensifica legătura dintre perfecționismul orientat spre sine și ideile legate de suicid la bărbați. În anumite circumstanțe, perfecționismul orientat spre sine pare să servească o funcție de protecție sau adaptivă, cel puțin la bărbați. De exemplu, bărbații cu un nivel scăzut de perfecționism orientat spre alții care percep că au avut suport limitat din partea prietenilor raportează un pesimism ridicat în ceea ce privește realizările viitoare și, prin urmare, prezintă un risc sporit de sinucidere [3, 7, 16].

Flett și Hewitt [9, 17] au emis ipoteza unei „pandemii de perfecționism” și a riscului pe care îl aduce un nivel ridicat de perfecționism într-o perioadă de incertitudine (COVID-19) la nivel mondial. Discuțiile privind modul în care studenții perfecționiști au fost potențial afectați de schimbările bruște de rutină și de incertitudinile induse de pandemie au devenit relevante în publicațiile de specialitate dovedind impactul negativ al COVID-19 asupra educației și bunăstării studenților. Studii recente au arătat că simptomele de anxietate raportate de către studenți s-au asociat cu escaladarea preocupărilor legate de facturarea cursurilor academice, temerile economice și impactul asupra vieții de zi cu zi [13]. Datele colectate în timpul pandemiei COVID-19 au sugerat că 35 % dintre studenții universitari erau expuși riscului de depresie, în timp ce 47 % erau expuși riscului de tulburări de anxietate [1].

Implicații privind intervenția și prevenția

Constatările noastre confirmă necesitatea intervențiilor cognitive pentru a provoca și înlocui gândirea disfuncțională și schemele cognitive ale perfecționiștilor cu risc de suicid. În special, consilierii și psihoterapeuții ar trebui să-și îndrepte atenția asupra tendințelor de evaluare autocritică la clienții care au adoptat standarde înalte impuse de alții precum și asupra reacțiilor negative la așteptările și criticile celorlalți semnificativi [4, 16, 18].

În cazul elevilor și studenților o altă strategie eficientă poate fi „Biblioterapia” care în forma sa cea mai simplă, este folosirea cărților pentru a ajuta tinerii să-și rezolve problemele. Biblioterapia în contextul studiului nostru indică punerea tânărului în contact cu cartea potrivită la momentul potrivit. Alegerea cărții potrivite este de o importanță majoră; în plus, biblioterapia este o activitate de lungă durată și provocatoare.

Biblioterapia poate fi utilizată în diverse scopuri de către consilierii psihologici și educatori începând cu aspectele sau caracteristicile pozitive ale tinerilor până la creșterea stimei de sine și diminuarea perfecționismului prin dez-

voltarea unui simț al valorilor autentice, atitudini pozitive și gândire critică. În asociere cu consilierea cognitiv-comportamentală ea poate fi utilizată în multe alte moduri - de exemplu, pentru a spori abilitățile de rezolvare a problemelor și pentru a sprijini și ghida dezvoltarea carierei, precum și pentru a modifica comportamentele negative (ori disruptive) la elevi și studenți.

În concluzie, perfecționismul este un factor de vulnerabilitate important în riscul de suicid prin urmare, construirea unui model integrativ poate fi un pas important în înțelegerea variabilelor care influențează legătura dintre perfecționism și sinucidere ceea ce poate deveni un punct central al intervenției psihologice.

Perfecționismul este o strădanie de a atinge standarde înalte și poate avea atât funcții adaptative cât și dezadaptative. Perfecționismul este adaptiv doar în măsura în care promovează orientarea spre scop și satisfacția asociată cu realizările precum și cu punctele tari ale persoanei. Cu toate acestea, perfecționismul poate fi dezadaptativ atunci când cineva nu reușește să-și îndeplinească așteptările personale sau standardele sunt prea înalte. Pe parcursul studiului perfecționismul era conceptualizat prin trei dimensiuni: perfecționismul orientat spre sine, perfecționismul orientat social perfecționismul prescris social, și perfecționismul orientat spre ceilalți. Perfecționismul orientat spre sine implică stabilirea unor standarde nerealiste, evaluarea riguroasă a propriilor comportamente și încercarea de a evita eșecurile personale. Perfecționismul prescris din punct de vedere social se referea la convingerea individului că ceilalți posedă standarde extrem de ridicate și nerealiste care trebuie îndeplinite pentru a obține aprobare și acceptare. Perfecționismul orientat spre ceilalți presupunea plasarea unor standarde extrem de înalte și nerealiste spre alte persoane.

Este posibil ca adolescenții și tinerii deznădăjduiți și cu tendințe suicidare să fie extrem de autocritici (perfecționiști) pentru că încât nu și-au dezvoltat încă capacitatea de a se menține pe ei înșiși la nivelul standardelor și în consecință se bazează mai degrabă pe standardele altora pentru a-i ghida.

Bibliografie:

1. ALIBUDBUD, R. *Academic experiences as determinants of anxiety and depression of Filipino college students in Metro Manila*. In: Youth Voice Journal. 2021, nr 11, pp. 1-21. ISSN 2969-6569.
2. BEEVERS, C. G., MILLER, I. W. *Perfectionism, cognitive bias, and hopelessness as prospective predictors of suicidal ideation*. In: Suicide and Life-Threatening Behaviour, 2004, nr 34, pp. 126-137. ISSN:1943-278X.
3. BLANKSTEIN, K. R., LUMLEY, C., CRAWFORD, A. *Perfectionism, hopelessness, and suicide ideation: Revisions to diathesis-stress and specific vulnerability models*. In: Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy, 2007, nr 25, pp. 279-319. ISSN 0895-9085.
4. BLANKSTEIN, K. R., WINKWORTH, G. *Dimensions of perfectionism and levels of attributions for grades: Relations with dysphoria and academic performan-*

- ce. In: *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 2004, nr 22, pp. 267-295. ISSN 0895-9085.
5. BROWN, G. K., BECK, A. T., STEER, R. A., GRISHAM, J. R. *Risk factors for suicide in psychiatric outpatients: A 20-year prospective study*. In: *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 2000, nr 68, pp. 371-377. ISSN 0022-006X.
 6. CHANG, E. C.; SANNA, L. *Negative attributional style as a moderator of the link between perfectionism and depressive symptoms: Preliminary evidence for an integrative model*. In: *Journal of Counseling Psychology*. 2001, nr 48, pp. 490-495. ISSN 0022-0167.
 7. ETHERSON, M. *Perfectionism, Depressive Symptoms, and Suicide Ideation: Tests of Social Disconnection and Existential Models*. tz. de doct. York St John University, 2022.
 8. FLETT, G. L.; HEWITT, P. L. *Perfectionism: Theory, research, and treatment*. Washington: American Psychological Association, 2002. 406 p. ISBN 9781557988423.
 9. FLETT, G.; HEWITT, P. *The perfectionism pandemic meets COVID-19: Understanding the stress, distress, and problems in living for perfectionists during the global health crisis*. In: *Journal of Concurrent Disorders*. 2020, nr 2, pp. 80-105. ISSN 2562-7564.
 10. JUTEL, S. *Understanding Increased Risk of Suicide Ideation Among Adolescents as a Function of Perfectionism and Social Disconnection*: tz. de doct. University of Otago, 2022.
 11. MARIAN, M. *Hypothetical causal model of learned helplessness through structural modelling: experimental data*. In: 2nd International Congress on Neurobiology, Psychopharmacology & Treatment Guidance, Thessaloniki, Greece. 2011, pp. 93-98. ISBN 978-88-7587-641-8.
 12. MARIAN, M. *Implications of learned helplessness in social problems and physical health*. In: *International Journal of Education and Psychology in the Community*. 2013, nr 3, pp. 7-10. ISSN 2069-4695.
 13. MARIAN, M.; DARABANEANU, D.; CHIRODEA, F.; TOCA, C. *Analysis of Social Support as an Argument for the Sustainable Construction of the European Community Space. Sustainability*. 2022, nr 14, p. 7448. ISSN 2071-1050.
 14. O'CONNOR, R., C.; O'CONNOR, D., B. *Predicting hopelessness and psychological distress: The role of perfectionism and coping*. In: *Journal of Counseling Psychology*, 2003, nr 50, pp. 362-372.
 15. PEREIRA, A.T. et al. *COVID-19 psychological impact: The role of perfectionism*. In: *Personality and Individual Differences*. 2022, nr 184, p. 111160. ISSN 0022-0167.
 16. POP, S., N.; MARIAN, M. *Effects of a programme designed to increase the level of optimism and well-being in adolescents*. In: *Journal of Psychological and Educational Research*. 2022, nr 30, pp. 131-139. ISSN 2247-1537.
 17. SIMON, P., D., P. (2022). *A review of the mental health consequences of perfectionism among students: Implications for education researchers and practitioners in the time of covid-19*. In: *Hellenic Journal of Psychology*. 2022, nr 19, pp. 163-183.
 18. SZABO, Zs.; MARIAN, M. *Exams time: the influence of short term stressful events*. In: *Journal of Psychological and Educational Research*. 2018, nr 26, pp. 106-120. ISSN 2247-1537. ISSN 0022-3980.