



EXAMENSARBETE

Våren 2014

Sektionen för lärande och miljö

Psykologi III

# Perfektionism: finns en adaptiv dimension vid sidan av en negativ?

Författare

Kristoffer Karlsson

Handledare

Tobias Johansson

Examinator

J. Gowert Masche

## Perfektionism: finns en adaptiv dimension vid sidan av en negativ?

Forskning kring perfektionism har ökat på senare år. En anledning till detta är att det inte längre anses som självklart att perfektionism är någonting alltigenom negativt. Forskare har exempelvis funnit att vissa särskilda dimensioner av perfektionism ibland hänger samman med positiva utfall, vilket har gjort termen adaptiv perfektionism aktuell vid sidan av negativ perfektionism. I denna uppsats undersöktes sambandet mellan olika dimensioner av perfektionism i förhållande till depression för att se om en åtskillnad mellan adaptiv perfektionism och negativ perfektionism framträder i praktiken. En av studiens hypoteser var att dimensionerna höga uppsatta krav och ordning inte har något samband med depression. En annan predicerade att diskrepans (upplevelsen att ens höga krav inte uppnås) korrelerar positivt med depression. Ytterligare en hypotes var att självkänsla och optimism skulle fungera som mediatorer i det sambandet. Hypoteserna testades genom en enkätundersökning som innehöll påståenden som mätte de nämnda variablerna. Denna enkät distribuerades till 119 elever på en gymnasieskola i Blekinge Län. Korrelationsanalyser av respondenternas svar gav i princip stöd för de första två hypoteserna. Den tredje hypotesen stöddes delvis; självkänsla medierade partiellt sambandet mellan diskrepans och depression, vilket däremot optimism inte gjorde. Sammantaget indikerar studiens resultat att adaptiv perfektionism, eller åtminstone neutral perfektionism, finns vid sidan av negativ perfektionism.

*Nyckelord:* perfektionism, dimensioner, höga krav, mediering, depression

## Introduktion

### *Inledning*

Perfektionism innebär en strävan efter felfrihet och är en personlighetsvariabel som forskare inom psykologin har blivit alltmer intresserade av på senare år (Flett & Hewitt, 2002). Det utförs numera studier om perfektionism från flera olika forskarlag runt om i världen, inte minst i USA, och framförallt sedan 1990-talet har det utvecklats en rad detaljerade teorier, psykologiska test och förklaringsmodeller som berör just perfektionism. Det går också att lägga märke till en större variation av använda forskningsmetoder jämfört med förr då klinisk fallstudie var den dominerande metoden inom forskningsområdet.

Men hur kan det komma sig att perfektionism plötsligt har blivit en sådan intressant variabel att undersöka? Är det t.ex. inte sedan länge känt att perfektionism kan vara mycket problematiskt i vissa sammanhang och att det i sin extremform kan leda till kliniska besvär? Forskare har funnit att så mycket väl kan vara fallet, då man exempelvis har funnit att perfektionism samvarierar med diverse psykologiska problem såsom ångest (Saboonchi & Lundh, 1997), depression (Pirot, 1986; Hewitt, Mittelstaedt & Flett, 1990; Hewitt & Flett, 1991), negativ affekt (Saboonchi & Lundh, 2003), samt låga nivåer av ovillkorlig självacceptans (Flett, Besser & Hewitt, 2003). Man har även funnit att höga nivåer av perfektionism är en riskfaktor för självmordstankar (Hamilton & Schweitzer, 2000; Johnson et al., 2011). Till råga på allt detta finns det mängder av kliniska fallstudier som handlar om just den perfektionistiska individen och dennes besvär (se Flett & Hewitt, 2002, s.6-10).

Vad som emellertid gör forskningsområdet extra intressant är att det nyss sagda endast är en aspekt av det hela. Flertalet studier har nämligen visat att perfektionism inte alltid resulterar i några större svårigheter i vardagen. Det finns t.o.m. studier som funnit att perfektionism i form av *höga krav på sig själv* kan associeras med vissa fördelar, såsom positiv affekt och i sin tur god fysisk hälsa (Molnar et al. 2006), självkänsla (Ashby & Rice, 2002) och dessutom ökad self-efficacy, dvs. tron på den egna förmågan att klara av saker och ting (LoCicero & Ashby, 2000; Ganske & Ashby, 2007). Utifrån dessa resultat, samt liknande forskningsfynd, har flertalet forskare dragit slutsatsen att perfektionism är *multidimensionellt*, dvs. det består troligen av mer än en dimension och det kan finnas dimensioner som rentav är positiva. Exakt vilka dimensioner som finns, är dock inte helt klart. Det är inte heller helt klart vilka psykologiska utfall dimensionerna faktiskt kan predicera, samt vilka *mekanismer* som kan finnas med i bilden vid eventuella samband. Det är delvis tack vare dessa frågor som forskning kring perfektionism har ökat på senare år. Framförallt ser vi en forskningsinriktning som inte längre ser det som självklart att *all* perfektionism är negativ.

### *Uppsatsens disposition och syfte*

Det är mot bakgrund av framställningen ovan som jag tänker genomföra min egen uppsats om perfektionism. Min utgångspunkt är att perfektionism är ett multidimensionellt begrepp som kan innehålla dimensioner som inte nödvändigtvis behöver vara negativa. Stöd för denna multidimensionalitet kommer att redogöras för nedan efter att en utförligare beskrivning av perfektionism har getts. Syftet med uppsatsen kommer i sin tur att vara att undersöka hur några specifika dimensioner av perfektionism förhåller sig till ett psykologiskt utfall (depression) med hjälp av en enkätundersökning för att därmed se om en åtskillnad mellan adaptiv perfektionism och negativ perfektionism framträder i praktiken. Samtidigt tänker jag även undersöka om det finns någon *mediator* (självkänsla/optimism) som skulle kunna förklara de samband jag eventuellt kommer att finna. Utförliga forskningshypoteser kommer att presenteras efter forsknings- och teoriredovisningen nedan.

### *Perfektionism – innebörd och kännetecken*

Perfektionism kan som nämnts ovan definieras som en strävan efter felfrihet (Flett & Hewitt, 2002). Det går emellertid att förtydliga vad perfektionism innebär utöver det. Kännetecknande för en perfektionist är att denne också håller *höga krav* på sig själv och samtidigt tenderar att göra *kritiska utvärderingar* av sitt beteende (Frost et al. 1990). Frost med kollegor betonar dock att höga krav inte är någonting negativt *i sig*, utan kan i vissa fall ses som ett positivt betraktelsesätt på livet. En anledning till varför det ändå finns flertalet perfektionister som kritiserar sig själva och är missnöjda över sitt beteende beror på att de tenderar att sätta orimligt höga krav som är svåra, kanske rentav omöjliga, att leva upp till (Hamachek, 1978). Man kan naturligtvis fråga sig varför sådana höga krav uppstår hos vissa människor. En mycket viktig faktor verkar vara vilken uppfostran man har fått, samt huruvida man har föräldrar som har haft höga förväntningar på en eller inte. I en intervjustudie (Hibbard & Walton, 2012) jämförde man perfektionisters och icke-perfektionisters prestationsmotivation och undersökte hur denna uppstått. Utifrån intervjustvaren drogs slutsatsen att perfektionister känner mer press från sina familjer att vara duktiga samt att de har haft erfarenheter av kritik från föräldrarna under uppväxttiden. Däremot fann man inte att perfektionister känner mer press från jämnåriga eller lärare än icke-perfektionister. En annan studie som har tagit upp föräldrars betydelse för utveckling av perfektionism är en longitudinell studie av Damian m.fl. (2013). I den studien fann man att ungdomar som upplevde höga förväntningar från sina

föräldrar fick en ökad *socialt föreskriven perfektionism* med tiden. Med det menas upplevelsen att andra människor har perfektionistiska förväntningar på en som man måste leva upp till för känna sig fullt uppskattad eller kompetent.

Ytterligare ett kännetecken för perfektionism är att karaktärsdraget är extra vanligt i vissa särskilda livsområden. Dessa områden är främst arbetet, studierna och kroppshygienen (Stoeber & Stoeber, 2009). För en del perfektionister verkar perfektionism dessutom spela en betydande roll i relationer (Ashby et al., 2012, s.328). Slutligen kan påpekas att perfektionism verkar ha en medelstor ärftlig grund. I en stor tvillingstudie fann man nämligen att kvinnliga enäggstvillingar hade större likheter med varandra än kvinnliga tvåäggstvillingar över tre olika dimensioner av perfektionism i sina enkätsvar (Tozzi et al., 2004).

### *Multidimensionell perfektionism*

*Höga krav* är kännetecknande för alla perfektionister även om intensiteten av dessa krav kan variera. Det är också vanligt att perfektionister bekymrar sig över prestationer och liknande. Faktum är att Frost med kollegor (1990) antar att *oro över misstag* är ett mycket centralt kännetecken hos flertalet perfektionister, liksom *tvivel över ens egna handlingar*. De antar även att preferens för ordning, samt kritik och höga förväntningar från föräldrar, är vanligt förekommande hos perfektionister. Dessa sex dimensioner har forskarna satt ihop till ett psykologiskt test som numera används flitigt inom forskningen kring perfektionism: *Multidimensional Perfectionism Scale* (MPS). Oro över misstag verkar vara den mest centrala dimensionen hos begreppet perfektionism. Frost m.fl. definierar begreppet som negativa reaktioner på misstag, varav dessa misstag inte sällan betraktas som likvärdigt med misslyckande som person. Oro över misstag var för övrigt den dimension som hade störst koppling till psykopatologi i de korrelationsanalyser som mättes i en av Frost-artikelnas studier. Höga krav och ordning samvarierade däremot med vissa positiva utfall, vilket ger indikationer på att all form av perfektionism inte behöver vara negativ.

Det går att betrakta perfektionism utifrån andra dimensioner också, vilket är viktigt att betona. Variationen kan man se om man studerar definitionslistan som Paul Flett och Gordon Hewitt skisserar i sin litteraturstudie om perfektionism (Flett & Hewitt, 2002, s.14). Förutom de sex dimensioner som återfinns hos Frost nämns bland annat tre potentiella dimensioner som finns med i Flett och Hewitts egna test. Dessa dimensioner är självorienterad perfektionism, socialt föreskriven perfektionism, samt perfektionistiska krav på människor i ens omgivning (eng: other-oriented perfectionism). Den första dimensionen är en personlig variant av perfektionism som betyder ungefär detsamma som *höga krav och förväntningar på sig själv*. De andra dimensionerna är däremot av *interpersonell art*. Det bör betonas att Flett och Hewitt antar ett kliniskt perspektiv på perfektionism och utgår ifrån att perfektionism nästan alltid är någonting negativt. Mer om detta lite senare.

Den viktigaste beskrivningen av perfektionism för denna uppsats vidkommande är den som gjorts av Robert B. Slaney och Jeff Ashby m.fl. (2001) i skalan *Almost Perfect Scale Revised*. Slaneys forskningsteam är nämligen tydligast med att framhäva att man kan skilja mellan positiv och negativ perfektionism, eller adaptiv och maladaptiv perfektionism som de själva brukar benämna det. De anser att perfektionism framförallt kan konceptualiseras genom följande tre dimensioner: höga krav, ordning och diskrepans. *Adaptiva perfektionister* kännetecknas av att de håller höga krav på sig själva, medan *maladaptiva perfektionister*

kännetecknas av höga krav *och* hög diskrepans. Med diskrepans åsyftas de negativa tankar och känslor som kan uppstå om ens höga krav eller standarder inte uppnås.

### *Positiv och negativ perfektionism*

Det finns ett antal teorier kring åtskillnaden mellan positiv och negativ perfektionism i litteraturen. En känd sådan teori är Don Hamacheks (1978) teoretiska beskrivning av normal perfektionism respektive neurotisk perfektionism – en teori som Slanyes forskningsteam utgår ifrån. *Normala perfektionister* är perfektionister som håller höga krav och höga förväntningar på sig själva och som samtidigt kan acceptera att det inte alltid är möjligt att lyckas i allt det man gör. Hög självkänsla finns oftast kvar hos denna sorts perfektionist även om dennes mål eller standarder inte skulle uppnås i ett visst läge. När personen i fråga lyckas med någonting är personen ofta nöjd och belåten. *Neurotiska perfektionister*, däremot, håller orimligt höga krav som de dessutom känner att de *alltid* måste leva upp till. När dessa inte uppnås känner perfektionisten sig ofta som en misslyckad person och självkänslan riskerar att få sig en rejäl törn. Det är här som dimensionen diskrepans kommer in i bilden. Vidare känner den neurotiske perfektionisten nästan aldrig att den egna prestationen är tillräckligt bra eftersom det alltid finns någon sak eller detalj som hade kunnat vara bättre.

En annan viktig teori i sammanhanget är Slade och Owens (1998) teori om perfektionism. De har utvecklat en teori baserat på positiv förstärkning som benämns *A Dual Process Model of Perfectionism*. Denna teori skiljer mellan dels en adaptiv, hälsosam perfektionism som kallas för positiv perfektionism, dels en ohälsosam perfektionism som kallas negativ perfektionism. *Positiv perfektionism* är en självorienterad perfektionism som kännetecknas av hög preferens för ordning och att individen håller höga krav och samtidigt aktivt försöker uppnå dessa, dvs. han/hon drivs av att uppnå framgångar. Eftersom en positiv perfektionist tenderar att ha någorlunda realistiska krav upplever denna person ofta framgång och höjd självkänsla, vilket i sin tur leder till att ens framgångssträvande beteende blir positivt förstärkt av dessa faktorer.

*Negativ perfektionism*, å andra sidan, är en neurotisk form av perfektionism som dessutom ofta är socialt föreskriven. Denna perfektionist känner ofta stor press både från sig själv och andra att prestera fullkomligt perfekt och blir ofta missnöjd när saker och ting inte blir som denne velat. Sett utifrån förstärkningsteori drivs ens beteende av *rädslan att misslyckas*, något som gör tillvaron mindre tillfredsställande och samtidigt mer påfrestande än vanligt. Fyra av Frosts dimensioner hamnar under negativ perfektionism enligt Slade och Owens: oro över misstag, tvivel över ens egna handlingar, samt föräldrars höga förväntningar och kritik. Höga krav och ordning är däremot dimensioner som i regel hör till positiv perfektionism. Forskarna nämner inte *diskrepans* i sin artikel, men det är ganska uppenbart att det är något negativt.

Det är viktigt att påpeka att inte alla forskare tror på det som brukar benämnas positiv eller adaptiv perfektionism. I en litteraturartikel av Flett och Hewitt (2006) berömmar de Slade och Owens för sin teoretiska modell, men menar att konceptet med positiv perfektionism bör problematiseras. Flett och Hewitt vill reservera termen perfektionism för sådana människor som håller *orimligt höga krav* och som alltid försöker uppnå felfrihet i *flertalet av livets domäner*. De menar att s.k. positiv perfektionism i själva verket hör starkt samman med samvetsgrannhet (eng: conscientiousness) samt prestationssträvande och att detta inte bör betraktas som någon perfektionism i ordets egentliga bemärkelse. Vidare poängterar forskarna utifrån deras egna forskning att positiv perfektionism i Slade och Owens bemärkelse faktiskt drivs av *både* framgångssträvande och rädsla för att misslyckas.

Flett och Hewitt är vidare skeptiska gentemot uttalanden som säger att höga krav för med sig adaptiva fördelar eftersom de själva har funnit att individer som har höga krav, och sedermera uppnår dem, har låg mål-relaterad tillfredsställelse.<sup>1</sup> De hänvisar även till forskning som visat att det finns patienter med åtstörningar som faktiskt har mer positiv perfektionism än negativ perfektionism, även om det rör sig om en liten grupp. Sammantaget anser Flett och Hewitt att det inte är omöjligt att det finns perfektionism som kan vara adaptiv, men de menar att det ännu inte finns något *tydligt* samband mellan positiv perfektionism och tillfredsställelse.

### *Positiv och negativ perfektionism i förhållande till depression m.m.*

Det finns en viss sanning i att sambanden mellan (positiv) perfektionism och positiva utfall inte alltid är så tydliga. Det händer till exempel att en studie finner att höga uppsatta krav hänger samman med självkänsla eller någonting annat positivt, men så kan det bli svårt att replikera det. Likväl finns det ändå *viss evidens* att perfektionism faktiskt hänger samman med positiva utfall, även om effektstorlekarna inte brukar vara jättehöga. Vi skall nu därför kolla på några studier där man har undersökt kopplingen mellan olika dimensioner av perfektionism i förhållande till olika psykologiska utfall. Eftersom min egen studie framförallt kommer att handla om olika dimensioner av perfektionism i förhållande till depression kommer tidigare forskning kring detta förhållande att behandlas särskilt.

I en studie av Bergman, Nyland och Burns (2007) fann man genom korrelationsanalyser att *positiv perfektionism* bland annat korrelerade positivt med livstillfredsställelse, medan *negativ perfektionism* korrelerade med diverse psykologiska problem såsom ångest, depression, ånger och kognitiva dysfunktioner (t.ex. tankar om att man kommer att misslyckas eller att inte få andra människors stöd). Man fann även en negativ korrelation i förhållande till livstillfredsställelse, dvs. ju mer negativ perfektionism en individ hade, desto lägre livstillfredsställelse tenderade denne samtidigt att ha. Resultaten som Bergman m.fl. fann gav tydligt stöd för Slade och Owens teori som har redogjorts för ovan.

Det finns i sin tur flertalet studier som explicit har testat förhållandet mellan perfektionism och depression. I exempelvis en studie av Hewitt och Flett (1991) fann man att både självorienterad perfektionism och socialt föreskriven perfektionism korrelerade med depression. I en annan studie (Harris, Pepper & Maack, 2008) fann man att maladaptiv perfektionism – i detta sammanhang oro över misstag och tvivel över ens handlingar – korrelerade positivt med depression. Vidare fann man att åltande var en mediator. Det innebär att det *teoretiskt sett* kan vara så att maladaptiv perfektionism orsakar åltande, vilket i sin tur leder till depression. Forskarna fann däremot inget samband mellan adaptiv perfektionism (höga krav och ordning) och depression. De påpekade vidare att flera studier har dragit samma slutsats tidigare.

En annan intressant studie i sammanhanget (Ashby, Noble & Gnilka, 2012) fann att maladaptiva perfektionister hade högre nivåer av depression och stress, samt mindre livstillfredsställelse, i förhållande till adaptiva perfektionister och icke-perfektionister. Det kanske mest intressanta resultatet från studien var emellertid att adaptiva perfektionister hade *bättre* psykologiska utfall än icke-perfektionister. Man fann för övrigt också att stress var en mediator i studien, dvs. stress kunde ”förklara” vissa av sambanden som forskarna fann.

---

1 Den slutsatsen verkar dock inte stämma för perfektionister med låga nivåer av socialt föreskriven perfektionism, se Stoeber & Yang (2010). Personer vars perfektionism kommer inifrån de själva känner i regel alltså tillfredsställelse efter att deras mål uppfyllts, åtminstone enligt nyss nämnda studie.

Innan jag går över till att beskriva min studie kan det vara bra att kortfattat redogöra för begreppet självkänsla som där kommer att undersökas såsom en potentiell mediator mellan perfektionism och depression. Till att börja med kan nämnas att självkänsla *inte* är detsamma som självförtroende. Begreppet bör istället definieras som en utvärdering av självet, en slags övergripande bild man har av sig själv och sitt värde. Magnus Lindwall påpekar dock att det i viss mån råder delade meningar om hur självkänsla skall förstås. Han säger nämligen att man även kan uppfatta självkänsla som reaktioner och självutvärdering kopplat till känslomässiga händelser. Det går också att tolka självkänsla i termer av vilken kompetens man upplever sig ha inom olika områden (Lindwall, 2011, s.28-31).

När det i sin tur gäller tidigare forskning kring perfektionism och självkänsla kan bland annat en studie av Ashby och Rice (2002) nämnas. Dessa forskare fann en positiv korrelation mellan adaptiv perfektionism (hålla höga krav) och självkänsla, samt en negativ korrelation mellan maladaptiv perfektionism (diskrepanser) och självkänsla. I en tidigare studie (Rice, Ashby & Slaney, 1998) fann samma forskare dessutom att självkänsla kunde förklara sambandet mellan maladaptiv perfektionism och depression; självkänsla fungerade alltså som *mediator* här. Något sådant fann man dock inte för adaptiv perfektionism som inte hade något samband med vare sig självkänsla och depression. Denna senare studie tänker jag till viss del replikera fast på en annan undersökningsgrupp: gymnasieungdomar. Ytterligare en potentiell mediator kommer därutöver att undersökas i explorativt syfte: optimism.

#### *Den nuvarande studien och dess forskningshypoteser*

Min egen studie om perfektionism kommer att undersöka sambandet mellan olika dimensioner av perfektionism i förhållande till depression hos gymnasieungdomar. Det finns flera anledningar till varför jag genomför studien. För det första råder det brist på studier om perfektionism i Sverige, åtminstone studier där man utgått från att perfektionism kan betraktas som multidimensionellt. Om man söker efter ordet *perfectionism* i PsychInfos databas och samtidigt anger Sverige som plats får man enbart 20 träffar, varav några studier av främst Fredrik Saboonchi och Lars-Gunnar Lundh har utgått från multidimensionell perfektionism. De har dock inte testat *ungdomar*, utan antingen vuxen population eller högskolestudenter. Så här brukar det vara inom psykologiforskningen. Det behövs mer studier på denna grupp av individer. Detta är därmed en andra anledning till varför jag genomför studien

För det tredje är det framförallt viktigt att genomföra denna studie för att fortsatt kunna se om perfektionism kan delas in i adaptiv och maladaptiv form. Framförallt adaptiv perfektionism är det lite osäkerhet kring. Vissa studier har funnit att denna form av perfektionism hänger samman med positiva utfall, medan andra studier har funnit att det inte finns något samband alls. Ett bra exempel på denna skillnad är studierna om självkänsla ovan. Några studier visar i sin tur att adaptiv perfektionism i viss mån kan korrelera positivt med psykologiska besvär, dock inte i lika hög omfattning som maladaptiv perfektionism (se t.ex. Bieling, Israeli & Antony, 2004). I vilket fall som helst verkar det i alla fall som man kan skilja mellan *två typer av perfektionism*. Frågan är bara om det som benämns adaptiv perfektionism verkligen är adaptivt i sig eller om det är snarare en neutral form av perfektionism som eventuellt ändå kan kallas för adaptiv perfektionism. Om den nuvarande studien ger stöd för någon av teserna kan den få praktiskt nytta. I sådana fall får vi ytterligare indikationer på att inte all form av perfektionism är negativ och behöver kritiseras eller bekämpas i onödan.

Utifrån resultat från den tidigare forskning som tagits upp ovan ställs följande tre forskningshypoteser upp som kommer att testas genom en enkätundersökning nedan:

- Adaptiv perfektionism (Höga krav och ordning) kommer att korrelera negativt med depression, alternativt inte korrelera med depression alls.
- Maladaptiv perfektionism (Diskrepans) kommer att korrelera positivt med depression.
- Självkänsla och optimism kommer var för sig att mediera nyss nämnda samband.

## Metod

### *Deltagare*

I den nuvarande studien deltog 119 stycken gymnasieelever från en gymnasieskola belägen i Blekinge Län. Majoriteten av dessa elever kom från studieförberedande program. Med detta åsyftas främst samhällsvetenskapsprogrammet, men en del ekonomer och naturvetare deltog också i studien. Enbart 18 elever kom från yrkesförberedande program (El/Handel). Sammanlagt 108 elever besvarade enkäten *som helhet* och togs därmed med i dataanalysen. Könsfördelningen bland dessa deltagare var 68 flickor och 39 pojkar; vidare fanns en person som inte uppgav sitt kön. Ålder på deltagarna varierade mellan 16 och 20, med en genomsnittsålder på 17.36 ( $SD = 0.91$ ).

### *Material*

*Almost Perfect Scale-Revised (APS-R)*. Variabeln perfektionism mättes med hjälp av min svenska översättning av APS-R (Slaney et al., 2001). Testet innehåller totalt 23 påståenden med svarsalternativ som sträcker sig från 1 (instämmer inte alls) till 7 (instämmer starkt). Dessa påståenden är indelade i tre olika dimensioner: höga krav, ordning och diskrepans. Ett exempelpåstående som är tänkt att mäta *höga krav* är detta: ”Jag ställer mycket höga krav på mig själv”. *Ordning* fångas genom bl.a. detta påstående: ”Jag är en ordningsam person”, medan ”Jag känner nästan aldrig att det jag har gjort är tillräckligt bra” är ett exempel på *diskrepans*. Cronbach's alpha för dimensionerna höga krav, ordning och diskrepans var 0.76, 0.79 och 0.91 i denna studie. Den inre konsistensen på mätinstrumentet var alltså bra.

*Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES)* utvecklades av Morris Rosenberg (1965) och är det mest använda testet för att mäta självkänsla inom psykologin. I den nuvarande studien användes en svensk översättning av RSES som är gjord av Högskolan Halmstad (Lindwall, 2011. s.75). Testet som sådant mäter *övergripande självkänsla* och innehåller 10 påståenden med fyra svarsalternativ för varje påstående. I denna studie utökades dock skalan till sju svarsalternativ för att det skulle bli systematik i frågeformuläret som delades ut till gymnasieeleverna. Beträffande påståendena i testet är hälften av dessa positivt vända, medan den andra hälften är negativt vänd. Ett exempel på ett positivt vänt påstående är följande: ”Jag har en positiv inställning till mig själv”, medan ”Jag önskar att jag hade mer respekt för mig själv” är ett negativt vänt påstående. I denna studie var Cronbach's alpha för RSES på 0.89.

*Life Orientation Test-Revised (LOT-R)*. För att mäta gymnasieelevernas grad av optimism användes min svenska översättning av skalan LOT-R (Scheier, Carver & Bridges, 1994). Detta test innehåller 6 påståenden och mäter generell optimism/pessimism. Tre påståenden är formulerade så att de mäter optimism medan övriga tre påståenden mäter pessimism. Ett



exempelpåstående från testet som är tänkt att mäta optimism är följande: ”Jag är alltid optimistisk när det gäller min framtid”. Angående den inre konsistensen var Cronbach's alpha 0.65 denna gång, vilket är en ganska låg siffra. Detta beror på att jag var tvungen att ta bort två påståenden från testet inför dataanalysen så att enbart fyra påståenden återstod i testet. Ett av de borttagna påståendena (nummer 34 i frågeformuläret) hängde knappt ihop med övriga påståenden kring optimism. Det andra borttagna påståendet (nummer 35 i frågeformuläret) innehöll ett betydande stavfel. Där stod ”Om något kan få fel för mig, så blir det oftast så”. Istället för få skulle det ha stått gå i det påståendet.

*Kandel Depression Scale (KDS)*. Depression mättes med hjälp av KDS (Kandel & Davies, 1982) som är ett depressionstest med ungdomar och unga vuxna som målgrupp. För att vara mer exakt mäter testet det som kallas för depressiva sinnesstämningar (eng: *depressive mood*); det är alltså inte exakt samma sak som att mäta klinisk depression. Såvitt jag vet finns det ingen svensk översättning av KDS, vilket betyder att jag har översatt testet själv. Det kan också tilläggas att det finns olika varianter av testet när det gäller svarsalternativ. Jag har använt mig av en variant där respondenterna får ange hur ofta (1=aldrig, 2=sällan, 3=ibland, 4=ofta) de har upplevt olika typer av psykologiska besvär under de senaste tolv månaderna (Patten et al., 1997). KDS består av sammanlagt 6 påståenden. Exempel på ett påstående från testet är detta: ”Hur ofta har du under de senaste tolv månaderna känt dig olycklig, ledsen eller deprimerad?”. Cronbach's alpha för KDS var 0.87 i denna studie.

### *Procedur*

För att få undersökningsdeltagare till studien kontaktade jag rektorn på en gymnasieskola i Blekinge Län via e-mejl och frågade denna person om jag kunde få tillgång till några klasser på skolan för att genomföra min studie på. I samband med denna förfrågan berättade jag lite om vad mitt uppsatsarbete handlade om, nämligen att det handlade om att undersöka perfektionism via en enkätundersökning – med fokus på huruvida perfektionism är någonting adaptivt, negativt eller både och. Rektorn tackade ja till min förfrågan.

Jag kom sedan i kontakt med en gymnasielärare på skolan via mejl och han sade att jag kunde få tillgång till några av hans klasser. Från början var planen att jag skulle distribuera enkäterna till eleverna personligen, men efter samråd med läraren kom vi fram till att det smidigaste vore att läraren delade ut enkäterna när det fanns gott om undervisningstid över. Efter detta samråd skrev jag ihop en kort instruktion som läraren skulle läsa upp för klasserna så att eleverna alltid skulle få samma information om studien. I instruktionen, som för övrigt finns med i en bilaga i slutet av den här uppsatsen, stod det bland annat att ”studien handlar om vilken inställning ungdomar har gentemot sig själva och sina livssituationer”. Samma sats stod för övrigt med i själva frågeformulären. Anledningen till varför inte perfektionism angavs var för att jag inte ville avslöja för mycket och frågeformuläret som sådant mätte ju även självkänsla, optimism och depression.

Läraren skickade ut enkäterna till tre klasser som innehöll samhällsvetare samt några ekonomer och naturvetare. Men eftersom mitt mål innan studien började var att få in omkring 100 enkätsvar försökte jag komma i kontakt med ytterligare en lärare som skulle kunna ställa upp med klasser för studien. Denna förfrågan gick igenom och jag fick sedermera enkätsvar från ytterligare tre klasser. Denna gång rörde det sig om en samhällsvetenskapsklass, en teknik/naturvetenskapsklass, samt en klass med el/handelselever.

## Forskningsetiska riktlinjer

Vetenskapsrådet (2002) har presenterat fyra stycken forskningsetiska principer för samhällsvetenskaperna som forskare bör efterfölja för att forskningsdeltagare skall vara tillräckligt informerade och skyddade när de deltar i en undersökningsstudie. Dessa fyra principer är informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet. *Informationskravet* innebär framförallt att forskaren informerar forskningsdeltagarna om syftet med studien och att studien är frivillig. En annan viktig aspekt av informationskravet är att upplysa om potentiella risker med undersökningen. I den aktuella studien fanns inga egentliga risker med i bilden, men respondenterna informerades i lärarinstruktionen om att studien var frivillig och att frågeformuläret berörde frågor som handlade om vilken inställning man har gentemot sig själv. *Samtyckeskravet* uppnåddes när respondenterna valde att besvara frågeformuläret. Eftersom de var över 15 år behövdes inget samtycke från föräldrar inhämtas. Däremot efterfrågade jag samtycke från skolans rektor. *Konfidentialitetskravet* innebär att inga efterlämnade uppgifter skall kunna spåras tillbaka till en skild person. Detta krav uppnåddes genom att respondenterna fick svara på frågeformuläret anonymt. Slutligen innebär *nyttjandekravet* att insamlade data bara får användas till forskningsändamål och ingenting annat. Även den informationen fanns med i den upplästa lärarinstruktionen.

## Resultat

Nedan presenteras de viktigaste resultaten från enkätundersökningen. Databearbetning och analys har skett med hjälp av SPSS version 22, och totalt har 108 stycken respondenters svar tagits med i analyserna (68 flickor, 39 pojkar, 1 okänd). Övriga 11 enkätsvar i studien togs bort eftersom de antingen var obesvarade i vissa delar eller innehöll samma angivna svarsalternativ. Gränsen för statistiskt signifikanta resultat kommer nedan alltid att vara satt till  $p < .05$ . I de fall resultat har varit nära att nå signifikans kommer detta dock att anges.

### Deskriptiv statistik och könsskillnader

I studien fanns sex huvudsakliga psykologivariabler med: höga krav, ordning och diskrepans, samt självkänsla, optimism och depression. Resultaten för varje variabel följde i princip en normalkurva. Vidare har inga extrema värden påträffats, bortsett från möjligen en respondents summa på ordningsskalan som var 3 standardavvikelser från genomsnittet. Inga åtgärder vidtogs emellertid här. I tabell 1 nedan presenteras medelvärde och standardavvikelse för varje variabel, samt en jämförelse mellan pojkar och flickors sammanlagda resultat.

Tabell 1. Deskriptiv statistik

| Variabel    | Hela urvalet<br>M (SD) | Pojkar<br>M (SD) | Flickor<br>M (SD) |
|-------------|------------------------|------------------|-------------------|
| Höga krav   | 35.33 (6.26)           | 34.90 (6.70)     | 35.54 (6.08)      |
| Ordning     | 18.30 (4.60)           | 17.85 (4.55)     | 18.53 (4.68)      |
| Diskrepans  | 42.89 (13.72)          | 39.54 (15.26)    | 44.41 (12.20)     |
| Självkänsla | 49.60 (10.43)          | 54.49 (10.30)    | 47.12 (9.31)      |
| Optimism    | 18.19 (4.21)           | 18.49 (4.63)     | 18.10 (3.96)      |
| Depression  | 16.30 (4.50)           | 13.64 (4.33)     | 17.71 (3.84)      |

Angående de tre formerna av perfektionism skilde sig inte pojkar och flickor sig åt beträffande höga krav och ordningsamhet. Däremot uppstod en liten skillnad mellan dem för diskrepans som närmade sig signifikans  $t(105) = 1.81, p = .07, d = .35$ . Det verkar alltså som flickor i studien ( $M = 44.41$ ) totalt sett hade högre diskrepans än pojkarna ( $M = 39.54$ ).

Något som var tydligare var att pojkarna ( $M = 54.49$ ) hade högre självkänsla än flickorna ( $M = 47.12$ ). Denna skillnad var statistisk signifikant och dessutom förhållandevis stor,  $t(105) = -3.79, p < .05, d = .75$ . Vidare uppstod en statistisk signifikant skillnad mellan grupperna avseende depression:  $t(105) = 5.03, p < .05, d = 1.00$ . Utifrån d-värdet går det att se att effektstorleken var stor även här. Flickor hade högre depressionspoäng än pojkarna.

### Korrelationer

Efter att ha kollat deskriptiv statistik undersöktes vilka samband som fanns mellan de olika variablerna i studien. Här låg betoningen främst på korrelationerna mellan de olika dimensionerna av perfektionism i förhållande till självkänsla, optimism och depression. Dessa korrelationer går att se i tabell 2 nedan.

Tabell 2.

Korrelationer mellan variablerna

|             | Höga krav | Ordning | Diskrepans | Självkänsla | Optimism | Depression |
|-------------|-----------|---------|------------|-------------|----------|------------|
| Höga krav   | —         |         |            |             |          |            |
| Ordning     | .16       | —       |            |             |          |            |
| Diskrepans  | .32**     | -.16    | —          |             |          |            |
| Självkänsla | .01       | .26**   | -.61**     | —           |          |            |
| Optimism    | .02       | .10     | -.41**     | .49**       | —        |            |
| Depression  | .15       | -.07    | .53**      | -.57**      | -.34**   | —          |

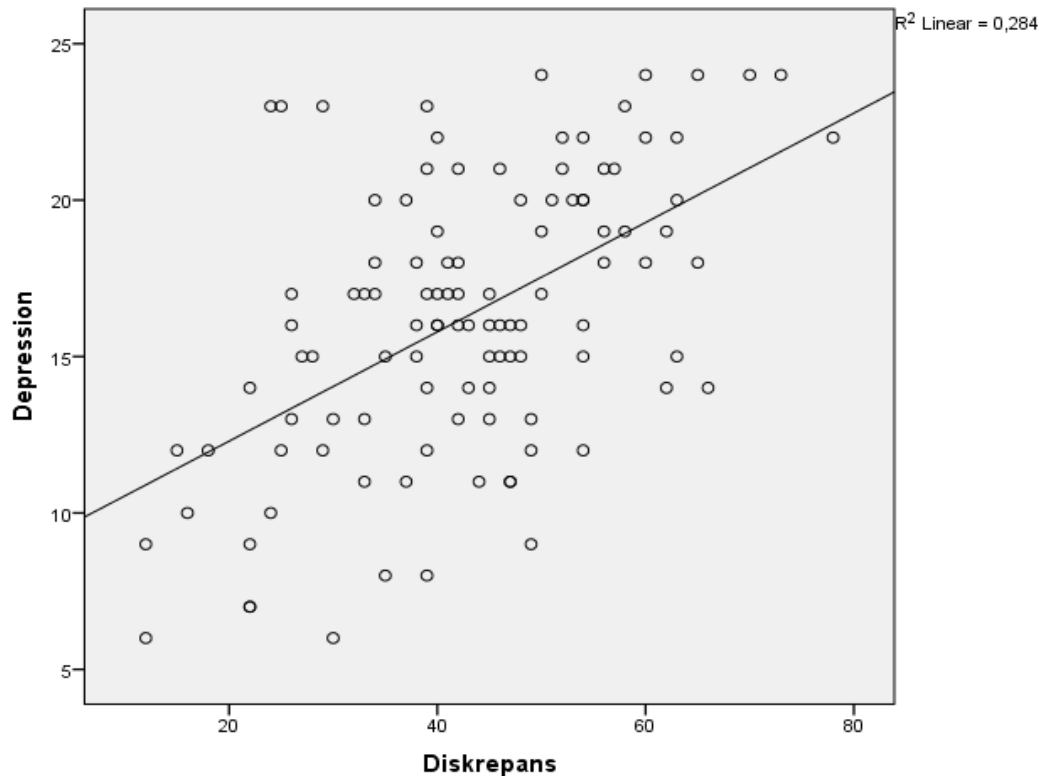
\*. Korrelationen är signifikant på .05 nivån (två-svans).

\*\* . Korrelationen är signifikant på .01 nivån (två-svans).

Korrelationsmatrisen visar att det inte uppstod något signifikant samband mellan höga krav och de andra variablerna bortsett från att höga krav hade en positiv korrelation med diskrepans,  $r(108) = .32, p < .05$ . Detta innebär att adaptiv perfektionism och negativ perfektionism i viss mån samvarierade med varandra i studien. Den tredje dimensionen av perfektionism, dvs. ordning, var mer självständig i förhållande till höga krav och diskrepans. Samtidigt uppstod en positiv korrelation mellan ordning och självkänsla som var statistisk signifikant,  $r(108) = .26, p < .05$ . Effektstorleken var dock ganska liten.

De stora effekterna uppstod när diskrepans togs in i analysen, också känt som maladaptiv perfektionism. Först och främst uppstod en negativ korrelation mellan diskrepans och självkänsla som var stor och dessutom statistisk signifikant,  $r(108) = -.61, p < .05$ . Detta

innebär att hög diskrepans hängde samman med lägre självkänsla hos respondenterna. Därutöver uppstod en negativ korrelation mellan diskrepans och optimism,  $r(108) = -.41, p < .05$ . Vidare fanns en ganska stor positiv korrelation mellan diskrepans och depression,  $r(108) = .53, p < .05$ . De respondenter som hade hög diskrepans tenderade alltså att också uppleva högre depression. Detta samband var särskilt tydligt bland pojkarna eftersom r-värdet då var så högt som  $r = .66$ . En tydlig illustration av den sammanlagda korrelationen mellan diskrepans och depression går att se i spridningsdiagrammet här nedan.



Figur 1: Grafisk korrelation mellan diskrepans och depression, ( $r = .53$ )

När det gäller könsskillnader i övrigt bör påpekas att det tidigare nämnda sambandet mellan ordning och självkänsla var signifikant för pojkarna,  $r(108) = .52, p < .05$ , men däremot inte för flickorna  $r(108) = .19, p = .13$ . Därutöver uppstod ett statistiskt signifikant samband för pojkarna gällande ordning och depression,  $r(108) = -.37, p < .05$ , men däremot inte för flickorna. Ordningsdimensionen verkar alltså vara extra relevant bland pojkarna.

### Medieringsanalys

Därefter testades hypotesen att självkänsla och optimism medierar sambandet mellan maladaptiv perfektionism och depression. Med *mediering* menas att en tredje variabel fungerar som en mekanism eller medlare mellan den oberoende variabeln och den beroende variabeln och alltså ser till att den oberoende variabeln kan påverka den beroende variabeln. (Baron & Kenny, 1986). För att man skall kunna dra slutsatsen att mediering råder måste ett antal steg eller kriterier uppfyllas. Dessa nämns i Baron och Kennys nyss citerade artikel.

Det första steget är att det måste finnas en signifikant korrelation mellan den oberoende variabeln och mediators i en simpel regressionsanalys. En sådan korrelation uppstod ju som bekant mellan diskrepans och självkänsla. Det andra steget är att det sedan ska finnas en signifikant korrelation mellan den oberoende variabeln och den beroende variabeln, dvs. mellan diskrepans och depression. Även detta steg uppnåddes. Ett tredje steg är att det ska framgå att mediators *påverkar* den beroende variabeln. För att man ska kunna dra den slutsatsen ska man i en multipel regression testa sambandet mellan mediators och den beroende variabeln samtidigt som man kontrollerar för den oberoende variabeln.

Det är tal om *full mediering* om sambandet mellan den oberoende variabeln och den beroende variabeln numera är noll (steg 4). Det är emellertid ovanligt att det existerar full mediering inom psykologin; oftast finns det flera variabler som kan fungera som mekanismer. Är de första tre stegen uppfyllda kan det dock vara tal om *partiell mediering*, vilket är desto vanligare. I sådana fall påverkar mediators sambandet mellan oberoende variabeln och den beroende variabeln, men det kan finnas flera mediatorer som också gör detta, och relationen mellan den oberoende variabeln och beroende variabeln kan fortfarande vara signifikant.

En multipel regression visade att både diskrepans och självkänsla kunde predicera depression, men sambandet mellan diskrepans och depression hade då sjunkit. Beta-koefficienten för diskrepans var .29, vilket kan jämföras med den tidigare Beta-koefficienten på .53. (I en simpel regression är Beta-koefficienten samma som r-värdet). Sambandet mellan variablerna var dock fortfarande statistiskt signifikant, vilket indikerar *partiell mediering*, särskilt med tanke på att hela regressionsmodellen var signifikant. För säkerhets skull bör man dock använda ytterligare ett statistiskt test, exempelvis Sobel Test, för att se om ett samband verkligen har sjunkit tillräckligt mycket och alltså inte beror på slumpen. Sobel Test testar den indirekta effekten, medieringen, vilken går att räkna ut genom en särskild kalkylator på Internet, se <http://quantpsy.org/sobel/sobel.htm>. När ett Sobel Test utfördes visade det ett statistiskt signifikant resultat,  $z = 3.61$ ,  $p < .05$ . Detta test var för övrigt signifikant även när enbart pojkarnas resultat togs med i analysen,  $p < .05$  och i princip även när enbart flickornas resultat räknades,  $p = .06$ .

Sobel Test visade emellertid inte ett statistiskt signifikant resultat för en regressionsmodell där optimism sattes in som mediator mellan diskrepans och depression istället för självkänsla,  $z = 1.50$ ,  $p = .13$ . Inom parentes kan dock nämnas att Sobel Test blev signifikant när självkänsla sattes in som mediator mellan ordning och depression bland pojkarna i studien  $z = -2.56$ ,  $p < .05$ . Här var det tal om *full mediering* eftersom ett tidigare statistiskt signifikant samband mellan ordning och depression,  $\beta = -.37$ ,  $p < .05$  sjönk till  $\beta = -.076$ ,  $p = .63$ .

## Diskussion

Resultatredovisningen ovan visade att de olika dimensionerna av perfektionism hängde samman med depression och de andra variablerna på lite olika sätt. Höga krav hade inte något samband alls med självkänsla, optimism och depression. Ordning, däremot, korrelerade positivt med självkänsla – detta gällde framförallt bland pojkarna i studien. Hos pojkarna hängde ordning dessutom samman med mindre depression. När det i sin tur gäller diskrepans så var det tydligt att denna dimension av perfektionism bör betraktas som en negativ sådan eftersom diskrepans hängde ihop med mindre självkänsla och optimism, samt med mer

depression. Sammantaget var effektstorlekarna förhållandevis höga här, vilket gör den slutsatsen ännu mer tydlig.

En medieringsanalys visade att självkänsla kunde ”förklara” sambandet mellan diskrepans och depression, dock enbart partiellt. Detta innebär att det teoretiskt sett kan vara så diskrepans orsakar lägre självkänsla vilket i sin tur leder till depression. Denna slutsats nåddes som bekant även i den tidigare citerade studien av Rice, Ashby och Slaney (1998). Eftersom både den studien och min egen enbart är korrelationell går det dock inte att dra alltför långa slutsatser. Skall man kunna fastställa orsakssamband krävs en experimentell studie, alternativt en longitudinell studie där man testat olika korrelationer över tid och ser om de ökar eller minskar. Det låter dock ganska rimligt att diskrepans kommer först i en orsakskedja, inte minst med tanke på att forskningen visat att perfektionism tenderar att utvecklas redan under uppväxttiden och att karaktärsdraget rentav kan ha en ärftligt grund. Dessa aspekter nämndes som bekant i uppsatsens introduktionsavsnitt.

Hypotesen att diskrepans skulle korrelera positivt med depression och därmed verkligen betraktas som maladaptiv perfektionism fick stöd utifrån det som framgått ovan. Detta var inte så oväntat eftersom flertalet studier som nämnts i denna uppsats har funnit att maladaptiv perfektionism ganska så tydligt hör ihop med depression och andra psykologiska besvär såsom ångest och mindre livstillfredsställelse. Även uppsatsens medieringshypotes fick som sagt stöd, dock bara delvis eftersom optimism inte var en signifikant mediator mellan diskrepans och depression. Detta resultat var något överraskande eftersom en nyligen utförd studie (Black & Reynolds, 2013) fann att optimism medierade ett samband mellan just maladaptiv perfektionism och depression.

Med lite fler deltagare i min studie är det emellertid möjligt att optimism hade varit en statistiskt signifikant mediator även här. För vissa statistiska test krävs det nämligen ganska många deltagare för att man skall kunna fastställa sådant som mediering. Vi får också ha i åtanke att optimismtestet LOT-R hade ganska låg intern konsistens i min utförda studie av olika anledningar ( $\alpha = .65$ ). Denna aspekt kan ha spelat en viss roll i sammanhanget. Samtidigt vill jag betona att det egentligen inte finns så mycket tidigare forskning kring sambandet mellan perfektionism och optimism, vilket innebär att det är svårt att sja om hur saker och ting ligger till. Det var just därför som jag mätte optimism i explorativt syfte.

Men vad säger studiens resultat om uppsatsens syfte? Framträdde en adaptiv form av perfektionism vid sidan av negativ perfektionism? Det beror lite på hur man ser på det hela. De gånger forskare har funnit att en viss dimension av perfektionism hör ihop med sådant som är positivt så har det ofta rört sig om dimensionen *höga krav* (se t.ex. Molnar et al., 2006; Ashby & Rice, 2002; LoCicero & Ashby, 2000; Ganske & Ashby 2007). I min studie uppstod dock inget samband alls mellan höga krav och depression. Inte heller uppstod något samband mellan höga krav i förhållande till självkänsla eller optimism. Närmare analyser visade bara att påstående nummer 18 i frågeformuläret: ”Jag försöker att göra mitt bästa i allt det jag gör” korrelerade positivt med självkänsla även om effektstorleken inte var särskilt hög. Det är dock viktigt att betona att man egentligen inte kan ta ut enskilda påståenden och säga att det är perfektionism och likaså är påståendet ovan inte lika ”extremt” som övriga påståenden inom dimensionen höga krav.

Sammantaget verkar det alltså som höga krav är någon form av *neutral perfektionism* i denna studie eftersom dimensionen överlag varken hörde samman med positiva eller negativa utfall

(jfr Harris, Pepper & Maack, 2008). Detta är eventuellt inte exakt samma sak som adaptiv perfektionism eftersom vi vet att teorier kring detta begrepp brukar framhäva att adaptiva perfektionister eftersträvar framgångar och sedermera uppnår högre självkänsla och livstillfredsställelse m.m. när målen uppfylls. Som redan nämnts korrelerade däremot ordningsdimensionen i *viss mån* med positiva utfall i studien. Här ligger det således närmare till hands att tala om adaptiv perfektionism. På det hela taget tror jag det inte är något problem att fortsatt benämna dimensionerna höga krav och ordning som adaptiv perfektionism. Eventuellt skulle det dock passa bättre att kalla det för neutral perfektionism eller liknande om fler studier finner icke-samband i förhållande till depression.

Det finns några begränsningar med den genomförda studien. Som jag redan har varit inne på har jag genomfört en korrelationell studie och det innebär att man alltid måste vara försiktig med att dra slutsatser om kausalitet. Många gånger låter det kanske som självklart att det är perfektionism som påverkar självkänslan eller ens humör, men om man väl tänker efter kan kausalitetskedjan lika gärna gå från andra hållet. Det låter exempelvis inte helt orimligt att depressivt humör kan leda till att man inte orkar vara ordningsam.

En annan potentiell begränsning med studien är att definitionen av självkänsla i studien kan vara något förenklad eftersom ett antal forskare har funnit att självkänsla bäst förstås som ett multidimensionellt begrepp. Detta påpekar Lindwall (2011) i fjärde kapitlet av sin bok om självkänsla. Han menar att man exempelvis kan tala om ett socialt själv, emotionellt själv och ett akademiskt själv osv. I och med självkänslas komplexitet kritiserar Lindwall bland annat Rosenbergs skala för att missa viss relevant information och för att resultat på skalan kan påverkas av vilket humör man har för stunden. Icke desto mindre mäter Rosenbergs skala självkänsla och jag kan bara betona att det hade varit för omfattande och komplicerat att ha med flera dimensioner av självkänsla i min enkätundersökning. Det här är istället en aspekt som forskare kan ha i åtanke inför framtida forskning. Det skulle till exempel inte förvåna mig om dimensionen höga krav i *viss mån* hänger samman med högre självkänsla inom *det akademiska* hos ungdomar eftersom högt uppsatta krav eller standarder torde innebära att man blir mer flitig, aktiv eller förväntansfull och i sin tur når mer framgångar i skolan.

Själv anser jag vidare att det vore bra för psykologin om fler longitudinella studier och experimentella studier kring perfektionism genomförs i framtiden eftersom då kan sådant som kausalitet enklare fastställas. Det är vanligt att personlighetsforskning mest genomför korrelationella studier, vilket ju som sagt är behäftat med vissa brister. Det är dock samtidigt viktigt att påpeka att det vore etiskt problematiskt att testa vissa forskningshypoteser genom experiment, t.ex. sambandet maladaptiv perfektionism → mindre självkänsla → depression. Det går däremot upptäcka indikationer på sådana orsakskedjor genom exempelvis medieringanalyser och därför är det bra om ytterligare sådana analyser genomförs. Det kan poängteras att forskare har blivit mer intresserade av att testa just mediering på senare år. Man ser till och med begreppet i titlarna på olika studier kring perfektionism emellanåt.

Trots vissa begränsningar med min studie bidrar denna uppsats förhoppningsvis med ökad kunskap om perfektionism och eventuellt med praktiskt nytta. Som det ser ut just nu vore det felaktigt att kritisera vissa dimensioner av perfektionism för att vara problematiska, detta oavsett om dessa dimensioner bäst förstås som neutrala eller adaptiva i sig. Dimensioner såsom höga krav och ordning behöver alltså inte bekämpas eller kritiseras i onödan. Studien ger också fortsatt stöd för den tänkbara orsakskedjan att maladaptiv perfektionism orsakar lägre självkänsla vilket i sin tur leder till mer depression.

## Referenser:

- Ashby, J. S. & Rice, K. G. (2002). Perfectionism, dysfunctional attitudes, and self-esteem: A structural equations analysis. *Journal of Counseling & Development* 80, 197-203.
- Ashby, J. S., Noble, C. L. & Gnilka, P. B. (2012). Multidimensional perfectionism, Depression, and satisfaction with life: Differences among perfectionists and tests of a stress-mediation model. *Journal of College Counseling* 15, 130-143.
- Ashby, J. S., Slaney, R. B., Nobel, C. M., Gnilka, P. B. & Rice K. G. (2012) Differences between “normal” and “neurotic” perfectionists: Implications for mental health counselors. *Journal of Mental Health Counseling* 34, 322-430.
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986), The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology* 51, 1173-1182.
- Bergman, A.J., Nyland, J. E. & Burns, L. R. (2007). Correlates with perfectionism and the utility of a dual process model. *Personality and Individual Differences* 43, 389-399.
- Bieling, P. J, Israeli, A. L., Antony, M. M. (2004), Is perfectionism good, bad, or both? Examining models of the perfectionism construct. *Personality and individual differences* 36, 1373-1385.
- Black, J & Reynolds, W. M. (2013). Examining the relationship of perfectionism, depression, and optimism: Testing for mediation and moderation. *Personality and Individual Differences* 54, 426-431.
- Damian, L. E., Stoeber, J, Negru, O & Baban, A (2013). On the development of perfectionism in adolescence: Perceived parental expectations predict longitudinal increases in socially prescribed perfectionism. *Personality and Individual Differences* 55, 688-693.
- Flett, G. L. & Hewitt, P. L. (2002). Perfectionism and maladjustment: An overview of theoretical, definitional and treatment issue. In P. L. Hewitt & G. L. Flett (Eds.), *Perfectionism* (pp. 5-31). Washington, DC: American Psychological Association.
- Flett, G. L. & Hewitt, P. L. (2006). Positive versus negative perfectionism in psychopathology: A comment on Slade and Owens's Dual Process Model. *Behavior Modification* 30, 472-495.
- Flett, G. L., Besser, A., Davis, R. A. & Hewitt, P. L. (2003). Dimensions of perfectionism, unconditional self-acceptance, and depression. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy* 21, 119-138.
- Frost, R.O., Marten, P, Lahart, C & Rosenblate, Robin. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research* 14, 449-468.
- Ganske, K. H. & Ashby, J. S. (2007). Perfectionism and career decision-making self-efficacy. *Journal of Employment Counseling* 44, 17-28.
- Hamachek, D. E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology*, 15, 27-33.
- Hamilton, T. K. & Schweitzer, R. D. (2000). Perfectionism and suicide ideation in university students. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry* 34, 829-835.
- Harris, P. W., Pepper, C. M. & Maack, D. J. (2008). The relationship between maladaptive perfectionism and depressive symptoms: The mediating role of rumination. *Personality and Individual Differences*. 44, 150-160.
- Hewitt, P. L., Mittelstaedt, W. M. & Flett, G. L. (1990). Self-oriented perfectionism and generalized performance importance in depression. *Individual Psychology: The Journal of Adlerian Theory, Research & Practice*. 46, 67-73.
- Hewitt P. L. & Flett, G. L. (1991). Dimensions of perfectionism in unipolar depression. *Journal of Abnormal Psychology* 100, 98-101.



- Hibbard, D. R. & Walton, G. E. (2012). Where does perfectionism come from? A qualitative investigation of perfectionists and nonperfectionists. *Social Behavior and Personality* 40, 1121-1122.
- Johnson, J., Wood, A. M., Gooding, P., Taylor, P. J. & Tarrrier, N. (2011). Resilience to suicidality: the buffering hypothesis. *Clinical Psychology Review* 31, 563-591.
- Kandel, D. B. & Davies, M. (1982). Epidemiology of depressive mood in adolescents: an empirical study. *Arch Gen Psychiatry* 39, 1205-1212.
- Lindwall, M (2011). *Självkänsla: Bortom populärpsykologi och enkla sanningar*. Lund: Studentlitteratur.
- LoCicero, K. & Ashby, J. S. (2000). Multidimensional perfectionism and self-reported self-efficacy in college students. *Journal of College Student Psychotherapy* 15, 47-56.
- Molnar, D. S., Reker, D. L., Culp, N. A., Sadava, S. W. & DeCourville, N. H. (2006). A mediated model of perfectionism, affect, and physical health. *Journal of Research in Personality* 40, 482-500.
- Patten, C. A., Gillin, J. C., Farkas, A. J., Gilpin, E. A. & Berry, C. C. (1997). Depressive symptoms in California adolescents: Family structure and parental support. *Journal of Adolescent Health* 20, 271-278.
- Pirot, M (1986). The pathological thought and dynamics of the perfectionist. *Individual Psychology: Journal of Adlerian Theory, Research & Practice* 42, 51-58.
- Rice, K. G., Ashby, J. S. & Slaney R. B. (1998). Self-esteem as a mediator between perfectionism and depression: A structural equations analysis. *Journal of Counseling Psychology* 45, 304-314.
- Rosenberg, M (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Saboonchi, F & Lundh, L-G (1997), Perfectionism, self-consciousness and anxiety. *Personality and Individual Differences* 22, 921-928.
- Saboonchi, F & Lundh, L-G (2003), Perfectionism, anger, somatic health, and positive affect. *Personality and Individual Differences* 35, 1585-1599.
- Scheier, M. F., Carver, C.S. & Bridges, M. W. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): A re-evaluation of the Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology* 67, 1063-1078.
- Slade, P. D. & Owens, R.G. (1998). A dual process model of perfectionism based on reinforcement theory. *Behavior Modification* 22, 372-390.
- Slaney, R. B., Rice, K. G., Mobley, M., Trippi, J. & Ashby, J. S. (2001) The Revised Almost Perfect Scale. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 34, 130-145.
- Stoeber, J., & Stoeber, F. S. (2009). Domains of perfectionism: Prevalence and relationships with perfectionism, gender, age, and satisfaction with life. *Personality and Individual Differences*, 46, 530-535.
- Stoeber, J. & Yang, H (2010). Perfectionism and emotional reactions to perfect and flawed achievements: Satisfaction and pride only when perfect. *Personality and Individual Differences*, 49, 246-251.
- Tozzi, F, Aggen, S. H., Neale, B. M., Anderson, C. B., Mazzeo, S. E., Neale, M. C. & Bulik, C. M. (2004). The structure of perfectionism: A twin study. *Behavior Genetics* 34, 483-494.
- Vetenskapsrådet (2002), *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. Stockholm: Vetenskapsrådet.

## Bilaga 1: Instruktion som lärarna läste upp för eleverna inför studien

Hej! Mitt namn är Kristoffer Karlsson och jag studerar psykologi på Högskolan Kristianstad. För närvarande håller jag på att arbeta med mitt examensarbete där jag har valt att genomföra en studie inom området personlighetspsykologi. Mer specifikt vill jag undersöka vilken inställning gymnasieungdomar har gentemot sig själva och sina livssituationer. För att mäta detta har jag konstruerat en enkät som lärare på XXX har gått med på att dela ut till några av sina klasser. Enkäten är frivillig att genomföra, men jag vore oerhört tacksam om så många elever som möjligt vill delta.

Enkäten som sådan innehåller sammanlagt 45 påståenden och tar inte så lång tid att genomföra. Enkäten besvaras dessutom anonymt, vilket innebär att inga insamlade svar kommer att kunna kopplas till en viss person. Jag vill vidare poängtera att enkätsvaren bara kommer att användas till forskningsändamål och ingenting annat.

Instruktioner om hur man besvarar enkäten finns i enkätformuläret. Observera att påståenden finns på båda sidorna av pappret och att det är viktigt att alla besvaras.

Tack för din medverkan!

## Bilaga 2: Enkäten som eleverna besvarade efter instruktionen ovan

**Instruktioner:** Du kommer nedan att ställas inför ett antal påståenden som handlar om vilken inställning man har gentemot sig själv och sin livssituation. Observera att det inte finns några rätta eller felaktiga svar och att din medverkan sker anonymt. Det är viktigt att du svarar på **alla** påståendena. Försök också att svara på påståendena utan att tänka igenom dina svar alltför länge.

Ange din grad av överensstämmelse med påståendena med hjälp av följande sifferskala:

|                        |                   |                           |         |                    |           |                     |
|------------------------|-------------------|---------------------------|---------|--------------------|-----------|---------------------|
| 1                      | 2                 | 3                         | 4       | 5                  | 6         | 7                   |
| Instämmer<br>inte alls | Instämmer<br>inte | Instämmer<br>inte riktigt | Neutral | Instämmer<br>något | Instämmer | Instämmer<br>starkt |

1. Jag har höga krav på min presentation på jobbet eller i skolan. \_\_\_\_
2. Jag är en ordningsam person. \_\_\_\_
3. Jag känner mig ofta frustrerad eftersom jag inte kan uppfylla mina mål. \_\_\_\_
4. Prydlighet är viktigt för mig. \_\_\_\_
5. Om man inte förväntar mycket av sig själv, kommer man aldrig att lyckas. \_\_\_\_
6. Jag är aldrig nöjd även om jag har gjort mitt bästa. \_\_\_\_
7. Jag tycker att varje sak ska vara på sin rätta plats. \_\_\_\_
8. Jag har höga förväntningar på mig själv. \_\_\_\_
9. Jag lever sällan upp till mina höga krav. \_\_\_\_
10. Jag gillar att alltid vara organiserad och disciplinerad. \_\_\_\_
11. Att göra mitt bästa verkar aldrig vara tillräckligt bra. \_\_\_\_
12. Jag ställer mycket höga krav på mig själv. \_\_\_\_
13. Jag är aldrig nöjd med mina bedrifter. \_\_\_\_
14. Jag förväntar det bästa från mig själv. \_\_\_\_
15. Jag oroar mig ofta för att inte kunna leva upp till mina egna förväntningar. \_\_\_\_
16. Min prestation lever sällan upp till mina standarder. \_\_\_\_
17. Jag är inte nöjd även om jag vet att jag har gjort mitt bästa. \_\_\_\_
18. Jag försöker att göra mitt bästa i allt det jag gör. \_\_\_\_
19. Jag lever sällan upp till mina höga prestationskrav. \_\_\_\_
20. Jag är nästan aldrig nöjd med min prestation. \_\_\_\_
21. Jag känner nästan aldrig att det jag har gjort är tillräckligt bra. \_\_\_\_

22. Jag har ett starkt behov av att sträva efter förträfflighet. \_\_\_\_
23. Jag känner ofta besvikelse efter en slutförd uppgift eftersom jag vet att jag kunde ha presterat bättre. \_\_\_\_

|                        |                   |                           |         |                    |           |                     |
|------------------------|-------------------|---------------------------|---------|--------------------|-----------|---------------------|
| 1                      | 2                 | 3                         | 4       | 5                  | 6         | 7                   |
| Instämmer<br>inte alls | Instämmer<br>inte | Instämmer<br>inte riktigt | Neutral | Instämmer<br>något | Instämmer | Instämmer<br>starkt |

24. Jag känner att jag är en värdefull person, åtminstone lika mycket som andra. \_\_\_\_
25. Jag tycker att jag har en massa goda egenskaper. \_\_\_\_
26. När allt kommer omkring har jag en tendens att se mig själv som ett misslyckande. \_\_\_\_
27. Jag klarar av saker och ting lika väl som de flesta andra människor. \_\_\_\_
28. Jag känner att jag inte har mycket att vara stolt över. \_\_\_\_
29. Jag har en positiv inställning till mig själv. \_\_\_\_
30. På det hela taget är jag nöjd med mig själv. \_\_\_\_
31. Jag önskar att jag hade mer respekt för mig själv. \_\_\_\_
32. Jag känner mig verkligen oduglig ibland. \_\_\_\_
33. Då och då tycker jag att jag är värdelös. \_\_\_\_
34. I osäkra tider förväntar jag mig vanligtvis det bästa. \_\_\_\_
35. Om något kan få fel för mig, så blir det oftast så. \_\_\_\_
36. Jag är alltid optimistisk när det gäller min framtid. \_\_\_\_
37. Jag förväntar mig nästan aldrig att saker och ting går min väg. \_\_\_\_
38. Jag räknar sällan med att något bra ska hända mig. \_\_\_\_
39. Sammantaget förväntar jag mig att fler bra saker kommer att hända mig än dåliga. \_\_\_\_

Du kommer nu istället för påståenden att få svara på 6 *frågor*. Denna gång vill vi att du använder nedanstående skala. Ange den siffra som du tycker passar bäst in på dig själv.

1 = Aldrig                      2 = Sällan                      3 = Ibland                      4 = Ofta

40. Hur ofta har du under de senaste tolv månaderna känt dig för trött för att göra saker? \_\_\_\_
41. Hur ofta har du under de senaste tolv månaderna haft svårt att somna eller sova? \_\_\_\_
42. Hur ofta har du under de senaste tolv månaderna känt dig olycklig, ledsen eller deprimerad? \_\_\_\_

43. Hur ofta har du under de senaste tolv månaderna känt hopplöshet inför framtiden? \_\_\_\_\_
44. Hur ofta har du under de senaste tolv månaderna känt dig ängslig eller spänd? \_\_\_\_\_
45. Hur ofta har du under de senaste tolv månaderna oroat dig för mycket över saker och ting? \_\_\_\_\_
- Till sist... är Du kille eller tjej? \_\_\_\_\_ ..... Och hur gammal är Du? \_\_\_\_\_

Notis till läsaren: Påståendena 1, 5, 8, 12, 14, 18 och 22 mäter höga krav. Påståendena 2, 4, 7 och 10 mäter ordning. Påståendena 3, 6, 9, 11, 13, 15, 16, 17, 19, 20, 21 och 23 mäter diskrepans. Påståendena från 24 till 33 mäter självkänsla och påståendena från 34 till 39 mäter grad av optimism. De sista sex numren i enkäten mäter depressiva sinnesstämningar (depression).