

A PERFEKCIONIZMUS KIALAKULÁSA, MÉRÉSE ÉS ELTÉRŐ MEGKÖZELÍTÉSEI



TÓTH Enikő

SZTE Pszichológiai Intézet, Szociál- és Fejlődépszichológiai Tanszék
DE Humán Tudományok Doktori Iskola Pszichológia Doktori Program
toth.eniko.05@szte.hu

JAGODICS Balázs

SZTE Pszichológiai Intézet, Szociál- és Fejlődépszichológiai Tanszék
balazs.jagodics@psy.u-szeged.hu

ÖSSZEFOGLALÓ

Háttér és célkitűzések: A perfekcionizmus olyan személyiségjellemző, amelynek pozitív és negatív velejárói egyaránt ismertek. A perfekcionizmus leírására több elmélet is született, amely nehezítheti a témában történő tájékozódást. Célunk, hogy egy átfogó tanulmányban bemutassuk a perfekcionizmust leíró eltérő megközelítéseket és mérőeszközöket, valamint azokat a pszichológiai tényezőket, amelyek ezzel a vonással összefüggésbe hozhatók. Tekintettel arra, hogy a perfekcionizmust gyakran vizsgálják az oktatási közeggel kapcsolatban, ismertetjük a tanulási környezettel összefüggő jellemzőit is.

Eredmények: A perfekcionizmus adaptív vagy maladaptív formáit számos tényezővel összefüggésben vizsgálják. A különböző mérőeszközök mindkét faktor mérésére alkalmasak, de eltérő megközelítést alkalmaznak. A perfekcionizmus adaptív jellege továbbra is vitatott; emiatt a jövőbeni kutatások számára érdemes fókuszot helyezni arra, hogy kik számára és milyen helyzetekben válhat kedvező vonássá.

Következtetések: A megfelelő mérőeszköz kiválasztásában érdemes a vizsgálni kívánt faktorok alapján dönteni. Van, amelyik a gyermekkori jellemzőkre is vonatkozik, míg más az adaptív, maladaptív, nem perfekcionista kategóriákra támaszkodik, vagy a szociális aspektust ragadja meg. A jövőbeni kutatások longitudinális megközelítése lehetővé teheti a perfekcionizmus időbeli változásainak megfigyelését, ezáltal szélesebb körű információt nyújtva a témáról. Emellett érdemes a másokra irányuló perfekcionizmus hatásait is alaposabban feltárni, különös tekintettel a társas környezetre gyakorolt hatásokra.

Kulcsszavak: perfekcionizmus, perfekcionizmus mérőeszközök, adaptív és maladaptív perfekcionizmus, akadémiai perfekcionizmus

BEVEZETÉS

A perfekcionizmus definíciója

A perfekcionizmus definíciója szerint az egyén a tökéletesség és az irreálisan magas teljesítmény elérésére törekszik (Flett & Hewitt, 2002). Ehhez gyakran köthető a szorongás, a túlzott kritikus önértékelés a teljesítményükkel és a viselkedésükkel kapcsolatban. Emellett megjelenhet a kételkedés abban, hogy meg tudnak felelni a saját maguk vagy mások által velük szemben támasztott elvárásoknak (Hewitt & Flett, 1991; Stoeber, 2011).

A perfekcionizmus kialakulása kisgyermekkorban elkezdődik, azonban az iskolában szerzett élmények megerősíthetik azt, főként a tehetséges és jól teljesítő tanulók esetében (LoCicero & Ashby, 2000; Pfeiffer & Stocking, 2000). Emiatt fontos iskolai vonatkozásban vizsgálni. Mivel a perfekcionizmus negatív következményekkel is járhat, ami káros hatással lehet a diákok érzelmi és tanulmányi jóllétére, így ennek korai felismerése segítheti az időben történő intervenciót (Fong & Yuen, 2009). Ehhez lényeges, hogy ismerjük kialakulásának folyamatát, illetve meglássuk azokat a tüneteket, amelyek jelenlétére utalnak. A perfekcionizmus iskolai vonatkozására részletesebben a *Perfekcionizmus oktatási közegben* és *A tanulási környezet optimalizálása* című alfejezetekben térünk ki.

A legtöbb kutató a perfekcionizmust diszpozícióként írja le (Stoeber, 2018), amelynek központi elemei közé tartozik a tökéletességre való törekvés, a túlzó elvárásoknak való megfelelési vágy. További jellemző az egyén önkritikus hozzáállása saját viselkedése és teljesítménye értékelése során (Nagy, 2019). A perfekcionizmust

ezért összefüggésbe hozzák az imposztor-szindróma jelenségével is (Oláh & Olajos, 2024). Az elméletek szerint a perfekcionizmus viszonylag állandó gondolkodási, érzelmi és viselkedési mintát jelent az élet több, de nem feltétlenül minden területén. Gyakran területspecifikus, ami azt jelenti, hogy a perfekcionizmus csak az életvezetés bizonyos területein jelenik meg, például az iskolai teljesítményben vagy a munkában (Stoeber, 2018). Habár az elterjedt elméletek dimenzióként tekintenek rá, más forrásokhoz hasonlóan (Hewitt & Flett, 1991; Mills & Blankstein, 2000; Nagy, 2019) használni fogjuk a „perfekcionista” megfogalmazást is, mely a magasabb perfekcionizmusértéket jelöli.

A perfekcionizmus kutatását évtizedeken át az a felfogás határozta meg, amely szerint ez a vonás negatív tulajdonság, és szoros kapcsolatban áll a pszichopatológiával (Amaladevi et al., 2020). Az 1980-as éveket ez az egydimenziós szemlélet uralta, amely alapján a perfekcionizmusra neurotikus és diszfunkcionális eredetű tulajdonságként tekintettek, amely lehetetlenné teszi az emberek számára, hogy teljesítményükkel kapcsolatban büszkeséget, elégedettséget éljenek meg (Stoeber & Otto, 2006). A perfekcionizmust tehát unidimenzionális, maladaptív személyiségvonásként írták le a korai elméletalkotók (Adler, 1956; Horney, 1950). A többdimenziós elkülönítés egyik legelterjedtebb formája az adaptív és a maladaptív perfekcionizmus megkülönböztetése. Bár Hamachek (1978) az 1970-es évek végén közzétette javaslatát a perfekcionizmus két formájának (normális és neurotikus) megkülönböztetésére, az 1980-as években továbbra is az volt az uralkodó álláspont, hogy a perfekcionizmus mindig neurotikus, diszfunkcionális és

pszichopatológiára utaló jelenség (Stoeber & Otto, 2006). Az empirikus eredmények alátámasztották ezt a nézetet. A klinikai populációval végzett vizsgálatok a depresszióval, kényszerbetegséggel és étkezési zavarokkal diagnosztizált klienseknél a perfekcionizmus megemelkedett szintjét találták (Ranieri et al., 1987; Rasmussen & Eisen, 1992). A nem klinikai populációkkal végzett vizsgálatok szerint a perfekcionizmus összefügg a magasabb szintű distresszel és a depresszióval, a szorongással, valamint az étkezési zavarokkal kapcsolatos patológias tünetekkel (Flett et al., 1989; Hewitt et al., 1989). Mindezek a tanulmányok azonban a perfekcionizmus egydimenziós méréseire támaszkodtak (Burns, 1980; Garner et al., 1983; Weissman & Beck, 1978).

Az elmúlt két évtized kutatásai feltárták a perfekcionizmus összetett, multidimenzionális természetét, és ennek eredményeként több típusát is leírták. A különféle modellek eltérő megközelítéseket alkalmaznak. Tanulmányunkban a vonás szintű perfekcionizmusdimenziókra helyezzük a hangsúlyt, amelyek elsősorban Hewitt és Flett (1991), valamint Frost és munkatársai kutatásaihoz kapcsolódnak (1990, 1993), egy rövid fejezetben azonban kitérünk a kategória alapú megközelítésre is.

Adaptív és maladaptív perfekcionizmus

Az egydimenziós perfekcionizmusmegnézet az 1990-es évek elején változott meg, amikor két kutatócsoport egymástól függetlenül írta le a perfekcionizmus multidimenzionális jellegét (Frost et al., 1990; Hewitt & Flett, 1991). Tanulmányunkban elsőként a perfekcionizmus adaptív és maladaptív formáit elkülönítő felosztást mutatjuk be, ezt követően a későbbi

fejezetekben rátérünk a többtényezős modellek bemutatására. Az adaptív-maladaptív felosztásnak megfelelően a perfekcionizmus mai értelmezése szerint a magas személyes elvárások jelenthetik a perfekcionizmus adaptív oldalát, míg a túlzott aggodalom és a kétségek egyértelműen hátrányosak az egyénre nézve. Ez a megközelítés azt feltételezi, hogy pusztán a magas elvárások nem feltétlenül károsak, amennyiben a célok sikeres teljesítése elégedettséget és büszkeséget eredményez (Nagy, 2019).

Adaptív perfekcionizmus

Az adaptív perfekcionizmus tehát a definíciók alapján pozitív hatással lehet a magas teljesítmény elérésére, és kooperációt igénylő környezetben hozzájárul az alkalmazkodáshoz is (Stoltz & Ashby, 2007). A Hewitt–Flett-féle modellben a szelforientált perfekcionizmusdimenzió jelenti a perfekcionizmus adaptív oldalát (Hewitt & Flett, 1991). Pozitív pszichés velejárói közé tartozik, hogy magasabb élettel való elégedettséggel, énhatékonysággal és iskolai motivációval jár. Emellett kapcsolatban áll a jobb vizsgateljesítménnyel és tanulmányi eredménnyel, valamint összefügg az aktív megküzdési módokkal, az adaptív érzelmszabályozással és a társas támogatás magasabb észlelt mértékével (Stoeber & Otto, 2006). Az adaptív perfekcionisták gyakrabban alkalmaznak eredményes stratégiákat, így hatékonyabban képesek beosztani a tanulásra fordított időt, valamint az előforduló nehézségek ellenére is fenn tudják tartani az érdeklődésüket és kontrollálni tudják a viselkedésüket (Mills & Blankstein, 2000; Nagy, 2019). Ennek megfelelően magasabb tanulmányi teljesítményt képesek elérni (Mills & Blankstein,

2000). Az adaptív perfekcionizmus értelmezését és egyértelmű elkülönítését nehezíti azonban, hogy negatív kimenetekkel is összefüggést mutat, például a vizsgaszorongással (Stoeber et al., 2009), az állapot- és vonásszorongással, illetve a neuroticizmussal is találtak kapcsolatot (Flett et al., 1989).

Maladaptív perfekcionizmus

A maladaptív perfekcionizmus gyakran megfigyelt velejárója a magas teljesítmény-elvárások kialakítása, valamint a saját elért eredmények önkritikus értékelése (Rice & Stuart, 2010). A Hewitt–Flett-féle modellben a társas elvárásként megélt dimenzió jelenti a perfekcionizmus maladaptív oldalát (Hewitt & Flett, 1991). A maladaptív perfekcionista esetében magas a környezet irányításának igénye is (Stoltz & Ashby, 2007). A vonás főbb ismertetőjege továbbá az irreálisan magas mércék felállítása, a kiváló teljesítményre törekvés mások negatív értékelésének elkerülése érdekében, illetve az arra való képtelenség, hogy a saját teljesítmény elégedettséggel töltsen el az egyént (Enns & Cox, 2002). A maladaptív perfekcionizmus összefügg a magas szintű szorongással és a folyamatos aggodalmaskodással, illetve az alacsony énhatékonysággal (Dunkley et al., 2006). Emellett tanulási környezetben köthető az erősebb vizsgaszorongáshoz is (Stoeber et al., 2009). A maladaptív perfekcionizmus további velejárója a stressz, a depresszió, a bizonytalan felnőttkori kötődés (Chang, 2008). Kifejezetten a maladaptív perfekcionista vonások közé tartozik továbbá a hibákkal kapcsolatos rumináció, amely a negatív érzelmek szabályozási deficitjéhez vezethet (Frost et al., 1990). Számos kutatás feltárta a maladaptív perfekcionizmus és a különböző negatív érzelmek kapcsolatát,

azonban kevés meggyőző adat áll rendelkezésre a pozitív érzelmek vonatkozásában (Amaladevi, 2020).

Perfekcionista törekvések és aggodalmak

A másik elterjedt perfekcionizmus-elmélet egy kétfaktoros modellben különíti el a perfekcionista törekvéseket és az aggodalmakat (Flett et al., 1995). A törekvések azokat a perfekcionizmus-aspektusokat ragadják meg, amelyek a perfekcionista személyes normákat és a tökéletességre való énorientált törekvést tükrözik. Gyakran pozitív kapcsolatot mutatnak olyan jellemzőkkel, folyamatokkal és eredményekkel, amelyeket kívánatosnak vagy adaptívnek tartanak (pl. lelkiismeretesség, aktív megküzdés, pozitív affektus; Stoeber, 2018). Az aggodalmak a perfekcionizmus olyan aspektusait ragadják meg, amelyek a hibák miatti szorongást, a cselekedetekkel kapcsolatos kétségeket, a mások negatív értékelésétől való félelmet, valamint az elvárások és a teljesítmény közötti eltérés érzését tükrözik. Következésképpen pozitív kapcsolatot mutat olyan jellemzőkkel, amelyeket nem kívánatosnak és maladaptívnek tartanak. Ilyen vonás például a neuroticizmus, az elkerülő megküzdés vagy a negatív affektus (Stoeber, 2018).

Másokra irányuló perfekcionizmus

A másokra irányuló perfekcionizmus a Hewitt–Flett által kialakított elmélet harmadik aspektusa (Hewitt & Flett, 1991), amely azonban a kialakított kétfaktoros modellben nem szerepel, hiszen sem az adaptív, sem a maladaptív dimenzióhoz nem sorolható (Stoeber, 2018). Stoeber (2014)

a másokra irányuló dimenziót a perfekcionizmus sötét formájaként írja le. Ebben az esetben a személyek nem önmaguktól várják el a tökéletességet, hanem másoktól, emiatt erősen kritikusak azokkal szemben, akik nem teljesítik a követelményeiket (Stoeber, 2018). Míg Frost (1993) ezt korábban a pozitív affektusokhoz sorolta, a későbbi kutatások összefüggésbe hozták a nárcizmussal, az antiszociális viselkedéssel és a machiavellizmussal (Sherry et al., 2014; Stoeber, 2014, 2018). Ami a társadalmi célokat és a társadalmi értékorientációkat illeti, a másokra irányuló perfekcionizmus pozitív kapcsolatot mutatott a dominancia-célokkal, az individualista és versengő értékorientációval, és negatív összefüggésben állt a proszociális célokkal (Stoeber, 2018).

A másokra irányuló perfekcionizmusból fakadó viselkedések elősegítik a társadalmilag előírt perfekcionizmus megerősítését a társaknál, ami a depressziós tünetek kialakulását eredményezheti társas környezetben (Chen et al., 2017). Ehhez kapcsolódó kutatási eredmény, hogy az anyák másra irányuló perfekcionizmusa előrejelzi a lányaik depressziós tüneteinek longitudinális növekedését (Smith et al., 2017). Egyetemisták esetében a társas elvárásként megélt perfekcionizmus kapcsolatban áll a közvetlen társas környezet (családtagok, romantikus partnerek és kortársak) által kifejezett perfekcionizmuselvárásokkal (Smith et al., 2017). Azonban a kutatások alapján nem tisztázott, hogy a különböző jelentős mások, például a szülők és a kortársak másorientált perfekcionizmushatásának erőssége eltér-e (Smith et al., 2019).

Adaptív/maladaptív perfekcionizmus vagy perfekcionista törekvések és aggodalmak?

A szakirodalmakat olvasva nem mindig egyértelmű, hogy a kutatások melyik perfekcionizmuskonceptiót (lásd: 2. táblázat) és mérőeszközt használják. Frost és munkatársai (1993) a két azonos nevű perfekcionizmuskála (Frost et al., 1990; Hewitt & Flett, 1991) összehasonlításával igyekeztek tisztázni, hogy az eltérő megközelítést alkalmazó mérőeszközök valóban különböző vonásokat tartalmaznak-e. Ezáltal láthatjuk, hogy az egyes perfekcionizmusdimenziók az eltérő mérőeszközökben hogyan kapcsolódnak egymással. A faktorelemzés alapján a perfekcionizmus két típusát különítették el, amelyeket tökéletesség miatti aggodalomnak és tökéletességre való törekvésnek neveztek el. Az előbbihez tartoznak: hibák miatti aggodalom, szülői kritika, szülői elvárások, a saját viselkedés helyességének megkérdőjelezése, illetve a külsőleg elvárt perfekcionizmus. Az utóbbi magában foglalja az önmagunkkal szembeni elvárások, szervezethez/összeszedettség, szelforientált perfekcionizmus és másokra irányuló perfekcionizmus alskálákat. Emellett a Frost-féle kérdőív összesített pontszáma úgy tűnik, hogy a perfekcionizmus globális dimenzióját tükrözi, amely korrelál a Hewitt–Flett-féle szelforientált és a társas elvárásként megélt skálákkal, de kevésbé szoros kapcsolatban áll a másokra irányuló skálával. A Frost-féle személyes normák skálája a legszorosabb kapcsolatban a Hewitt–Flett-féle szelforientált perfekcionizmus skálájával állt. A Hewitt–Flett-féle társas elvárásként megélt perfekcionizmus a Frost-féle hibák miatti aggodalommal, szülői elvárásokkal

és szülői kritikával mutatott korrelációt (Frost et al., 1993).

A pszichopatológiai tünetekkel összefüggő tartalmak a negatív affektushoz kapcsolódnak leginkább (pl. hibák miatti aggodalom, társas elvárásként megélt perfekcionizmus), míg az „egészségesebb” jellemzők a pozitív affektussal mutatnak összefüggést (pl. személyes normák, másokra irányuló perfekcionizmus) (Uo.). Más kutatások azonban a másokra irányuló dimenziót kötötték a pszichopátiához, és a mai értelmezés szerint külön dimenzióknak tekintik (Stoeber, 2018). A negatív affektusok pozitív összefüggést mutattak a depresszióval és a tökéletesség miatti aggodalommal. A tökéletességre törekvés viszont csak a pozitív faktorokkal mutatott pozitív korrelációt. Ez a perfekcionizmus pozitív, adaptív aspektusait tükrözi, míg a tökéletesség miatti aggodalom a negatív, maladaptív perfekcionizmust jelenti, amelynek legfontosabb jellemzője az értékelés miatti aggodalom (Frost et al., 1993).

Tehát a két multidimenzionális mérőeszköz összehasonlításakor két jól elkülöníthető, a perfekcionizmust általánosan mérő dimenziót tártak fel, amelyet pozitív teljesítményre törekvésnek és maladaptív értékelési aggodalmaknak neveztek el (Uo.). E megfogalmazás szerint az látható, hogy a törekvések az adaptív perfekcionizmust, míg az aggodalmak a maladaptív dimenziót jelentik. Így a két fogalom nem különíthető el egymástól. Ezt megerősíti továbbá, hogy a perfekcionizmust mérő egyik skála (az APS-R rövidített változata) leírása alapján a törekvések skála az adaptív, míg a diszkrepanciaskála a maladaptív vonására reflektál (Reinhardt et al., 2023). Utóbbi önkritikus vonulata miatt a szakirodalomban gyakran önkritikus

perfekcionizmus elnevezéssel jelenik meg (Dunkley et al., 2003). Habár eltérő elnevezésekkel illetik a dimenziókat, ugyanarra az elméletre épülnek.

Az adaptív perfekcionizmus valóban adaptív?

A perfekcionista törekvések adaptivitása vitatott, mivel egyes kutatók szerint a perfekcionizmus soha nem lehet egészséges (pl. Greenspon, 2000). Ehhez hozzájárulhat a korai kutatásokban elterjedt, korábban említett egydimenziós szemlélet is (Stoeber & Otto, 2006). Emellett vannak olyan tanulmányok, amelyek csak az aggodalmakat vizsgálják, a törekvéseket nem (Stoeber, 2018). Más nézőpontok szerint a magas szelforientált perfekcionizmus csupán a társadalmilag előírt perfekcionizmus hiányában lehet adaptív (Klibert et al., 2005). Ez is elősegítheti, hogy inkább a negatív jellemzők kerüljenek előtérbe a perfekcionizmus kapcsán.

Stoeber (in press) szerint további aggályt jelent, hogy a törekvések jellemzően pozitív korrelációt mutatnak az aggodalmakkal, amelyek szintén együtt járnak a maladaptív jellemzőkkel (és negatív kapcsolatot mutatnak az adaptívakkal). Továbbá a törekvések pozitív kapcsolatot mutathatnak a nemkívánatos jellemzőkkel még akkor is, ha az aggodalmakkal való átfedést statisztikailag kontrollálják. A kritikai észrevételek közé tartozik az is, hogy egyes eredmények szerint a maximalista törekvések negatív kapcsolatban állnak a hatékonysággal. A magas fokú perfekcionista törekvésekkel rendelkező emberek számára hosszabb időt vesz igénybe egy feladat elvégzése, anélkül, hogy jobb feladatteljesítményt mutatnának (Stoeber

& Eysenck, 2008). Emellett a törekvések összefüggének a munkafüggőség tüneteivel. A magas törekvésekkel rendelkező emberek túlzottan és kényszeresebben dolgozhatnak, mint az alacsony törekvésűek, mivel internalizálták a könyörtelen munkamorált (Stoeber & Damian, 2016). Ezek az eredmények megkérdőjelezik a perfekcionista törekvések adaptivitását, ezért Stoeber (in press) szerint érdemes kerülni az „adaptív perfekcionizmus” megnevezést. A perfekcionista törekvések adaptivitására inkább úgy kell tekintenünk, mint egyfajta empirikus kérdésre, és megvizsgálni, hogy ezek a törekvések mikor és kik számára jelenthetnek valóban előnyt (Gaudreau, 2013). Ugyanakkor a perfekcionizmus adaptív oldalát erősíti az is, hogy az azzal együttjáró kitartás, elszántság, pontosság és a személyes célok meghatározása alapvetően fontos és hasznos tulajdonságok (Frost et al., 1990).

A perfekcionizmus mérése

A szakirodalmi áttekintést aszerint végeztük, hogy melyek a legtöbbet hivatkozott cikkek a „perfectionism” (perfekcionizmus) kifejezésre (forrás: Google Scholar). Ennek megfelelően fontosnak tartjuk kiemelni Frost és munkatársai modelljét (1990; 7367 idézés), Hewitt és Flett modelljét (1991; 5867 idézés), illetve Slaney és munkatársai modelljét (2001; 1803 idézés).

Emellett a *Connected Papers* (connectedpapers.com) nevű oldalon összevetettük, hogy a modellek mennyire szoros kapcsolatban állnak más cikkekkel:

Frost és munkatársai (1990) cikkéhez szorosan köthető 1993-es cikkük, emellett a kéziratunkban is olvasható Grzegorek és munkatársai- (2004), Enns és Cox- (2002),

Dunkley és munkatársai- (2003), Hamachek- (1978) és Burns-cikkek (1980).

Hewitt és Flett (1991) cikkéhez legszorosabban köthető és általunk is beemelt tanulmányok Flett és munkatársai (1989, 2002), Frost és munkatársai (1993), Hamachek (1978), Dunkley és munkatársai (2000), Enns és Cox (2002), Cox és munkatársai (2002), Hewitt és munkatársai (2003), Slaney és munkatársai (2001), illetve Stoeber és Otto (2006) cikke.

Slaney és munkatársai (2001) cikkéhez szorosan köthető Burns (1980), Bieling és munkatársai (2003), Dunkley és munkatársai (2003), Enns & Cox (2002), Frost és munkatársai (1990, 1993), Grzegorek és munkatársai (2004), Hewitt és Flett (1991), Rice és munkatársai (1998), Rice és Ashby (2007), Slaney és munkatársai (1995), Stoeber és Otto (2006) és Suddarth és Slaney (2001) cikke.

A perfekcionizmusnak különböző mérőeszközei vannak, és mind eltérő dimenziókat írnak le. Az alábbiakban a három legszélesebb körben alkalmazott kérdőívet mutatjuk be (Stoeber, 2018).

Frost Multidimenzióális Perfekcionizmus Skála (FMPS; Frost et al., 1990; magyarul: Dobos & Pikó, 2017, 2018)

A 35 tételes FMPS magyar nyelvű validálását Dobos és Pikó (2017; 2018) végezte el. A válaszadás egy ötfokú Likert-skálán lehetséges. A kérdőív hat alszkálát tartalmaz: Hibák miatti aggodalom (HA; a hibázás lehetősége negatív érzelmi reakciót vált ki, a hibát az egyén kudarcként értelmezi), Önmagunktól való elvárások (ÖE; önmagunkkal szembeni magas elvárások); Szülői elvárások (SzE; a szülők az egyén teljesítményét illetően túl nagy elvárásokkal rendelkeztek); Szülői kritika (SzK; a személy

szülei túl kritikusak voltak); Viselkedés miatti kételyek (VK; aggodalom amiatt, hogy a feladatot nem volt képes jól megoldani) és Összeszedettség (Ö; rend iránti vágy; Dobos, 2022). Az önmagunktól való elvárások a perfekcionista törekvéseket jelzik, a hibák miatti aggodalom (néha kombinálva a cselekedetekkel kapcsolatos kételyekkel) pedig az aggodalmakat. A többi alskála a perfekcionizmus más elemeire fókuszál: a szülői elvárások és a szülői kritika a perfekcionizmus fejlődési előzményeire utalnak (Damian et al., 2013), az összeszedettség pedig a törekvésektől és aggodalmaktól elkülönül (Kim et al., 2015; Stoeber, 2018).

*Hewitt–Flett Multidimenzionális
Perfekcionizmus Kérdőív (HF-MPS;
Hewitt & Flett, 1991; magyarul: Olajos et
al., 2021)*

A HF-MPS magyar nyelvű validálását Olajos és munkatársai (2021) végezték. A skála 24 tételt tartalmaz, és a perfekcionizmus három dimenzióját méri: a szelforientált, a társas elvárásként megélt, valamint a másokra irányuló perfekcionizmust. A kérdőív tételeire a válaszadás hétfokú Likert-skálán lehetséges.

Habár a kérdőív a perfekcionista viselkedés motivációit különbözteti meg (Sederlund et al., 2020), a kutatások mégis használják a törekvések és aggodalmak mérésére is. Ebben az értelmezésben a szelforientált típus a perfekcionista törekvések, a társas elvárásként megélt pedig a perfekcionista aggodalmak mutatója. A másokra irányuló típus egy különálló dimenziót képvisel, amelynek egyedi jellemzői vannak, ezért fontos, hogy ne a törekvések mutatójaként használjuk (Stoeber, 2018).

Kurtovic és munkatársai (2019) szerint a skálán elkülönített dimenziók közötti fő

különbség nem a viselkedésre vonatkozik, hanem a tárgyra, amelyre a perfekcionista tendenciák irányulnak: önmagunk felé, mások felé vagy a másokkal szembeni elvárások érzékelésére. Ugyanakkor Kasik és munkatársai (2021) leírják, hogy a dimenziók elkülönülése viselkedéses szinten is értelmezhető. A szelforientált perfekcionizmus azt a meggyőződést tükrözi, hogy a tökéletesség elérése, illetve az arra irányuló törekvés fontos a személynek. Ezt alapvetően pozitív dimenziónak tartják, amennyiben nem társul vele a hibák miatti aggodalom és a mások értékelésétől való félelem (Stoeber & Otto, 2006). Más szerzők is leírják, hogy a személy önmagával szemben támasztott magas elvárásai alapvetően nem okoznak életvezetési nehézséget. A perfekcionizmus azonban nem tekinthető adaptívnek abban az esetben, ha megjelenik a teljesítményszorongás, illetve ha a személy önbecsülése kudarc esetén csökken. További problémás következményekre utal, ha nehézségekbe ütközik a segítségkérés, valamint ha az elvártnak megfelelő társas vagy kognitív teljesítménynek kevésbé tud örülni a személy (Kasik et al., 2021). A társas elvárásként megélt perfekcionizmus dimenziója azt a meggyőződést tükrözi, hogy az egyén által nyújtott tökéletességre való törekvés fontos mások számára. Ekkor a viselkedést, gondolkodást a mások által felállított célok és elvárások határozzák meg. Ez alapvetően maladaptív jellemzőkkel társul (Frost et al., 1990), azonban abban az esetben lehetséges pozitív kimenetele is, ha a személy képest határokat húzni a saját és mások által elvárt igények között, önállóan hoz döntéseket, és vállalja azok következményeit. A vonás azonban hátrányossá válik, ha az egyén mások hatására önmagától alapvetően távol álló célokat

tűz ki. Ebben az esetben a megfelelési vágy hajtja, így a sikert sem magának tulajdonítja. Amennyiben úgy érzi, nem tud megfelelni, jellemző rá a halogatás, a kifogáskeresés, ez pedig folyamatosan táplálja az alacsony önbecsülést (Nagy, 2019; Stoeber, 2015). A másokra irányuló perfekcionista szerint fontos, hogy mások is törekedjenek a kifogástalan teljesítményre, és tökéletesek legyenek (Hewitt & Flett, 1991). Ezt ma már a törekvésektől és aggodalmaktól elkülönülő dimenzióknak tekintik (Stoeber, 2018). Ez a vonás annak függvényében tekinthető maladaptívnek, hogy az egyén tud-e örülni mások megfelelő teljesítményének, illetve hogy képes-e dicséretet megfogalmazni mások felé, mivel természetesnek gondolják a magas teljesítményt. Ezek a vonások gyakran magyarázzák társas problémáikat és gyenge interperszonális kapcsolataikat, amelyek következménye lehet a társas izoláció és a szorongás (Rice et al., 2014).

Majdnem Tökéletesség Skála (Almost Perfect Scale – Revised, APS-R; Slaney et al., 2001; rövidített változata: Rice et al., 2014; magyarul: Reinhardt et al., 2023)

A Majdnem Tökéletesség Skála átdolgozott változatát (APS-R) Slaney és munkatársai (2001) készítették el. A tételket hétfokú Likert-skálán kell értékelni. Az APS-R három alskálát tartalmaz: személyes elvárások, rendezettség/fegyelem, diszkrepancia. Az elvárások a perfekcionista személyes normákat, az eltérés az elvárások és a teljesítmény közötti ellentmondás negatív érzését, az összeszedettség pedig a rend és a tisztaság preferenciáját jelöli. Az elvárások a perfekcionista törekvések, az eltérés pedig a perfekcionista aggodalmak mutatója. Az összeszedettséget nem szabad a perfekcionista törekvések

mutatójaként használni, hiszen mint az FMPS szervezettség alskálája külön faktort alkot (Nagy, 2019). A személyes elvárások skála alapján értékelhető, hogy a személy perfekcionista-e vagy sem. A diszkrepancia (megfelelési hiány) dimenzió pedig azt mutatja meg, hogy a perfekcionizmus adaptív vagy maladaptív. Előbbire alacsony diszkrepancia- és magas önmagával szembeni elvárás érték jellemző, míg a maladaptív perfekcionizmus esetén magas a diszkrepancia- és az elvárásérték. Ezzel ellentétben az alacsony perfekcionizmus esetében alacsonyak a diszkrepancia- és elváráspontszámok is (Kasik et al., 2021). A Majdnem Tökéletesség Skála rövidített változatát Rice és munkatársai (2014) készítették el, magyarra fordítását pedig Reinhardt és munkatársai (2023) végezték. Összesen nyolc tételből áll a mérőeszköz, amelyből négy a kitöltő önmaga elé felállított sztenderdjeinek és teljesítményelvárásainak mértékét méri (törekvések), a másik négy item pedig a személyes törekvésektől észlelt távolságot és az ehhez köthető önkritikát és szorongást összegzi (diszkrepancia). Mindkét alskálán minimum négy, maximum huszonnyolc pont érhető el, hiszen hétfokú Likert-skálán jelölhetőek a válaszok (Reinhardt et al., 2023).

A mérőeszközök áttekintéséből látható, hogy bár a kérdőívek alskáláinak vannak sajátos aspektusai, érdemes a személyes normákat és a magas elvárásokat a perfekcionista törekvések mutatóinak tekinteni, míg az aggodalmak közé a hibák miatti szorongást, a társadalmilag előírt perfekcionizmust és a diszkrepanciát lehet sorolni. Ez a különbségtétel lényeges a szakirodalom összetettsége miatt, mivel a mutatók nagyon hasonló kapcsolatokat mutatnak az adaptív és a maladaptív jellemzőkkel

(Stoeber, 2018). Habár a három bemutatott kérdőív eltérő koncepció mentén készült, az egyes mérőeszközök dimenziói jelentősen összefüggenek. A következőkben táblázat formájában mutatjuk be, hogy az egyes kutatásokban milyen kapcsolatot találtak az alkálák között (ld. *1. táblázat*).

A perfekcionizmus csoportalapú megközelítése: a hármas és a 2×2-es modell

A kutatók többféle perfekcionizmusmodellt fogalmaztak meg, amelyek a perfekcionista vonások mintázatai alapján különböző csoportokat különítenek el. Közel negyven évvel ezelőtt Hamachek (1978) azt javasolta, hogy a perfekcionizmusnak két formáját különböztessük meg: a „normális”, pozitív és a „neurotikus”, negatív formát. Ezt követően két megközelítés alakult ki. Az első egy dimenzióalapú elképzelés, amely a törekvések és aggodalmak mentén írja le a perfekcionizmust (Frost et al., 1990; Hewitt & Flett, 1991). A második egy kategóriaalapú elképzelés, amely a perfekcionizmus egészséges és egészségtelen formáit különíti el. Mindezek ellenére nem minden tanulmány találta úgy, hogy a perfekcionista törekvések és az egészséges perfekcionizmus csak pozitív jellemzőkkel társulnak (Stoeber & Otto, 2006). Ezért Stoeber és Otto (2006) hármas modelljükben meghatároztak egy nem perfekcionista csoportot is.

Gaudreau és Thompson (2010) elmélete ehhez hasonlóan a kategóriaalapú megközelítést alkalmazza. Ebben elismeri a két nagyobb – általa értékelt aggodalmaknak és személyes normáknak hívott – dimenzió elkülönítését, ugyanakkor javasolta a 2×2-es modell ezen dimenziók személyen belüli differenciált szerveződésének vizsgálatát

is. Az elmélet szerint nem önmagukban a dimenziók a legfontosabb jellemzők a perfekcionizmus tekintetében, hanem a vonások közötti kölcsönhatás. A modell a két dimenzió alapján négy altípust különít el: nem jelenlévő perfekcionizmus (alacsony aggodalmak és normák), tiszta személyes normák (magas normák és alacsony aggodalmak), tisztán értékelt aggodalmak (magas aggodalmak és alacsony normák), illetve kevert (magas aggodalmak és normák).

A vonásokon túl: a perfekcionizmus inter-és intraperszonális szintje

Hewitt és munkatársai (2017) szerint a perfekcionizmus konceptualizálása három átfogó komponensből áll: a vonásbeli perfekcionizmusból (Hewitt & Flett, 1991), a perfekcionista kogníciókból (Flett et al., 1998) és a perfekcionista énbemutatásból (Hewitt et al., 2003). Újabb modelljükben inter- és intraperszonális szinteket is elemeznek (Hewitt et al., 2017). A perfekcionista énbemutatás (Hewitt et al., 2003) túlmutat a perfekcionizmuson mint személyiségbeli diszpozíción, mivel a háttérben álló motivációs elveket vizsgálja az önszabályozás szemszögéből. Hewitt és munkatársai (2003) szerint ennek két központi célja van: egyrészt elősegíteni, hogy a környezete tökéletesnek észlelje az egyént, illetve megakadályozni annak a benyomásnak a kialakulását, hogy valaki nem felel meg a magas elvárásoknak. Ennek megragadására három szempontot különböztettek meg: a perfekcionista énbemutatást, a tökéletlenség ki nem mutatót és a tökéletlenség elhallgatását. Az önreprezentációt az az igény vezérli, hogy tökéletesnek tűnjön valaki azáltal, hogy másokat lenyűgöz. Ezzel szemben a további két fogalom a megelőzésre vonatkozik. A tökéletlenség kimutatásának

hiánya magában foglalja az olyan helyzetek elkerülését, amely rávilágítana egy személyes hiányosságra vagy hibára, míg az elhallgatás esetén az egyén nem ismeri be aggodalmait, hibáit, mert fél a negatív értékeléstől (Hewitt et al., 2017). Egy magyarországi kutatásban középiskolás diákokat vizsgáltak, amely során a perfekcionista énbemutató a 14–15 évesek körében volt a legjellemzőbb, és a lányok mutatták a legmagasabb értékeket a hibák elrejtése alskálán. Az eredmények szerint érdemes a jövőben nagyobb hangsúlyt fektetni a társas aspektusok feltárására a perfekcionista énbemutató társas önértékelésre gyakorolt direkt hatása miatt (Nagy-Szabó & Molnár, 2023).

A perfekcionizmus interperszonális jellegével kapcsolatban érdemes megemlíteni azokat a kutatásokat, amelyek a társas összehasonlítási folyamatok tükrében vizsgálják a vonást. Egy középiskolás lányok körében végzett longitudinális felmérés megállapította, hogy az önkritikus perfekcionizmus és a külső megjelenést illető felfelé irányuló társas összehasonlítás együttesen képes bejósolni a depressziós tüneteket és a saját külsőhöz fűződő elégedetlenséget (Etherson et al., 2022). A külső megjelenésre vonatkozó, területspecifikus perfekcionizmus más eredmények szerint is hozzájárul a felfelé irányuló összehasonlítás következtében létrejövő elégedetlenség kialakulásához (McComb & Mills, 2021).

A perfekcionista törekvések és aggodalmak összefüggései

A következőkben bemutatjuk azokat a kutatásokat, amelyekben a perfekcionista törekvések és aggodalmak összefüggéseit vizsgálták (*1. táblázat*). Az elemzés elkészítése során igyekeztünk összegyűjteni az összes olyan kutatást, amely több mérőeszközt is alkalmaz, de a táblázat nem tekinthető a téma szisztematikus áttekintésének. Habár a perfekcionizmus mérőeszközei eltérőek, ugyanazon az elméleten alapulnak. Emiatt látható, hogy melyik kérdőív alskálái mely másik(ak)kal hozhatók összefüggésbe. A táblázatban bemutatott eredmények alapján látható, hogy a törekvések és az aggodalmak között nem találtak negatív összefüggést, minden esetben pozitív korrelációt mutattak az eredmények. Ez megerősíti Stoeber (in press) aggályát a dimenziókkal kapcsolatban, hiszen ő is leírta, hogy a törekvések jellemzően pozitív korrelációt mutatnak az aggodalmakkal, amelyek szintén együtt járnak a maladaptív jellemzőkkel (Stoeber, in press). Ez mutatja a perfekcionizmus komplexitását, illetve további kutatási lehetőséget nyújt arra vonatkozóan, hogy hogyan lehet a perfekcionizmus adaptivitását megtartani az aggodalmak megjelenése nélkül.

1. táblázat. Az egyes perfekcionizmusdimenziók közötti összefüggések.

A táblázatban a 0,3-as korrelációs együtthatónál erősebb összefüggések szerepelnek

	FMPS-HA hibák miatti aggo- dalom	FMSP-ÖE önmagunkkal szem- beni magas elvárások	FMSP-SzE szülői elvá- rások	FMSP-SzK szülői kri- tika	FMSP-VK viselkedés miatti kételyek	FMSP-Ö összesze- detttség	HFMPs SOP	HFMPs SPP	HFMPs OOP
APS-R magas szemé- lyes elvá- rások	+ Sironic et al., 2015	+ Sironic et al., 2015; Smith & Saklofske, 2017; Suddarth & Slaney, 2001;	+ Sironic et al., 2015		+ Smith & Sak- lofske, 2017	+ Sironic et al., 2015; Suddarth & Slaney, 2001	+ Smith & Saklofske, 2017; Sud- darth & Slaney, 2001	+ Smith & Sak- lofske, 2017	
APS-S szerve- zettség/ rende- zettség		+ Suddarth & Slaney, 2001; Sironic et al., 2015				+ Suddarth & Sanley, 2001	+ Smith & Saklofske, 2017; Sud- darth & Slaney, 2001		
APS-R diszkre- pancia	+ Sironic et al., 2015; Suddarth & Slaney, 2001	+ Sironic et al., 2015; Smith & Saklofske, 2017; Suddarth & Slaney, 2001	+ Sironic et al., 2015; Suddarth & Slaney, 2001	+ Sironic et al., 2015; Suddarth & Slaney, 2001	+ Smith & Saklofske, 2017; Sironic et al., 2015; Suddarth & Slaney, 2001		+ Smith & Saklofske, 2017; Sud- darth & Slaney, 2001	+ Smith & Sak- lofske, 2017	
HFMPs SOP	+ Frost et al., 1993; Sironic et al., 2015; Suddarth & Slaney, 2001	+ Frost et al., 1993; Flett et al., 1995; Siro- nic et al., 2015; Sud- darth & Slaney, 2001	+ Suddarth & Slaney, 2001		+ Flett et al., 1995; Smith & Saklofske, 2017	+ Flett et al., 1995			
HFMPs SPP	+ Flett et al., 1995; Frost et al., 1993; Sud- darth & Slaney, 2001; Sironic et al., 2015; Smith & Saklofske, 2017	+ Sironic et al., 2015; Smith & Saklofske, 2017	+ Flett et al., 1995; Frost et al., 1993; Suddarth & Slaney, 2001	+ Flett et al., 1995; Frost et al., 1993; Suddarth & Slaney, 2001	+ Flett et al., 1995; Smith & Saklofske, 2017; Suddarth & Slaney, 2001				
HFMPs OOP	+ Smith & Saklofske, 2017; Suddarth & Slaney, 2001	+ Frost et al., 1993; Suddarth & Slaney, 2001	+ Suddarth & Slaney, 2001	+ Suddarth & Slaney, 2001	+ Suddarth & Slaney, 2001; Smith & Sak- lofske, 2017	+ Suddarth & Slaney, 2001			

A perfekcionizmus eltérő jellemzőkkel való összefüggése

Láthatjuk tehát, hogy a perfekcionizmus vizsgálatára többféle mérőeszközt fejlesztettek ki. Stoeber és Otto (2006) nyomán

készítettünk egy táblázatot, amelyben olyan kutatásokat gyűjtöttünk össze, amelyekben a felsőoktatásban tanulók perfekcionizmusát vizsgálták különféle faktorok mentén (2. táblázat).

2. táblázat. A hallgatói perfekcionizmust vizsgáló mérőeszközök és összefüggéseik

Cikk	Minta (pl. egyetemi hallgatók)	Mérőeszköz(ök)*	Dimenziók	Mivel vizsgálták
Ashby & Kottman, 1996	123 egyetemi hallgató	APS-R	Normál (adaptív) perfekcionizmus	kisebbrendűség érzés (ad. -, mal. +), halogatás (ad. -, mal. +), intimitással kapcsolatos nehézségek (ad. -, mal. +), szorongás (ad. -, mal. +)
			Neurotikus (maladaptív) perfekcionizmus	
Rice et al., 1998	464 egyetemi hallgató	FMPS, APS-R	Adaptív perfekcionizmus	önértékelés (mal. -), depresszió (mal. +)
			Maladaptív perfekcionizmus	
Dunkley et al., 2000	443 egyetemi hallgató	FMPS	Törekvések	aktív megküzdési stratégiák, gondtalanság
			Aggodalmak	distressz, megküzdési stílusok elkerülése, csökkent társas támogatás
Suddarth & Slaney, 2001	191 egyetemi hallgató	FMPS, APS-R	Adaptív perfekcionizmus	kontrollhely (ad. -, mal. +), vonásszorongás (ad. -, mal.),
			Maladaptív perfekcionizmus	

Cikk	Minta (pl. egyetemi hallgatók)	Mérőesz- köz(ök)*	Dimenziók	Mivel vizsgálták
Enns et al., 2001	96 orvostanhallgató	HFMPs, FMPS	Adaptív perfekcionizmus	lelkiismeretesség (ad. +, mal. -), teljesítménnyel való elégedettség (ad. -), neuroticizmus (mal. +), depresszió (mal. +), reménytelenség (mal. +)
			Maladaptív perfekcionizmus	
Cox et al., 2002	412 felnőtt járóbeteg, 288 egyetemi hallgató, 96 orvostanhallgató	FMPS	Adaptív perfekcionizmus	járóbetegek: lelkiismeretesség (ad. +, mal. -), neuroticizmus (ad. +, mal. +), depresszió (ad. +, mal. -), orvostanhallgatók: közelmúltbeli és várható tanulmányi eredmény (ad. +), neuroticizmus (ad. +, mal. +), depresszió (ad. +, mal. -)
			Maladaptív perfekcionizmus	
Periasamy & Ashby, 2002	260 egyetemi hallgató	APS-R	Adaptív perfekcionizmus	kontrollhely: mal. és ad. magasabb belső kontroll, mint a nemperf., de a mal. magasabb külső kontroll, mint az ad.
			Maladaptív perfekcionizmus	
			Nemperfekcionista	
Bieling et al., 2003	198 egyetemi hallgató	FMPS, HFMPs	Adaptív perfekcionizmus	vizsga pozitív hatása (ad. +), negatív hatása (ad. +, mal. +), vizsgateljesítmény (ad. +), vizsgára való felkészültség (mal. -), terv, hogy többet (ad. +, mal. +) /kevesebbet (ad. -, mal. -) tanuljanak
			Maladaptív perfekcionizmus	

Cikk	Minta (pl. egyetemi hallgatók)	Mérőesz- köz(ök)*	Dimenziók	Mivel vizsgálták
Grzegorek et al., 2004	273 egyetemi hallgató	APS-R	Adaptív perfekcionizmus	önértékelés (ad. +),
			Maladaptív perfekcionizmus	önkritikus depresszió (mal. +), tanulmányi átlaggal való elégedettség (ad. +)
			Nemperfekcionista	
Mobley et al., 2005	251 egyetemi hallgató	APS-R	Adaptív perfekcionizmus	önértékelés (ad. +, mal. -), vonásszorongás (mal. +), depresszió (mal. +), tanulmányi átlaggal való elégedettség (ad. +, mal. -)
			Maladaptív perfekcionizmus	
			Nemperfekcionista	
Rice et al., 2005	241 egyetemi hallgató	FMPS, HFMP, APS	Adaptív perfekcionizmus	elkerülő kötődési stílus (ad. -, mal. +), szorongó kötődési stílus (ad. -, mal. +)
			Maladaptív perfekcionizmus	
Arslan et al., 2010	535 egyetemi hallgató	FMPS	Adaptív perfekcionizmus	magányosság (mal. +)
			Maladaptív perfekcionizmus	

Cikk	Minta (pl. egyetemi hallgatók)	Mérőesz- köz(ök)*	Dimenziók	Mivel vizsgálták
Capan, 2010	230 egyetemi hallgató	HFMPs	Adaptív perfekcionizmus	halogatás (ad. -), életteli való elégedettség (ad. +)
			Maladaptív perfekcionizmus	
			Másokra irányuló perfekcionizmus	
Hassan et al., 2012	100 egyetemi hallgató	HFMPs	Adaptív perfekcionizmus	teljesítményelvárások (ad. +, mal. +)
			Maladaptív perfekcionizmus	
Al-Naggar et al., 2013	250 egyetemi hallgató	FMPS	Adaptív perfekcionizmus	szociális szorongás (ad. +, mal. +)
			Maladaptív perfekcionizmus	
Molnar et al., 2020	538 egyetemi hallgató és 773 krónikus betegségben szenvedő felnőtt	HFMPs	Adaptív perfekcionizmus	neuroticizmus (ad. -, mal. +), észlelt stressz (mal. +), lelkiismeretesség (ad. +, mal. -), extraverzió (mal. -), depressziós tünetek (ad. -, mal. +),
			Maladaptív perfekcionizmus	
			Másokra irányuló perfekcionizmus	
Sederlund et al., 2020	206 egyetemi hallgató	HFMPs, FMPS	Adaptív perfekcionizmus	halogatás (mal. +)
			Maladaptív perfekcionizmus	

Cikk	Minta (pl. egyetemi hallgatók)	Mérőesz- köz(ök)*	Dimenziók	Mivel vizsgálták
Dobos et al., 2024	1148 egyetemi hallgató	FMPS	Adaptív per- fekcionizmus	kiégés (ad. +, mal. +), magányosság (mal. +), boldogságtól való félelem (ad. +, mal. +), reményte- lenség (mal. +)
			Maladaptív perfekcioniz- mus	

Megjegyzés: * APS = Majdnem Tökéletesség Skála, FMPS = Frost-féle Multidimenzionális Perfekcionizmus Skála, HFMPs = Hewitt–Flett-féle Multidimenzionális Perfekcionizmus Skála, ad. = adaptív perfekcionizmus, mal. = maladaptív perfekcionizmus

A táblázatban egyetemi hallgatókat vizsgáló kutatásokat gyűjtöttünk össze. A dimenziókat tekintve láthatjuk, hogy a perfekcionizmus formáit először normál-neurotikus, majd adaptív-maladaptív és törekvések-aggodalmak alapján különítették el. Emellett, ahol a Hewitt–Flett-féle skálát használják, ott a legtöbb esetben a másokra irányuló formát nem vizsgálják. Sokáig azt feltételezték, hogy ez a dimenzió csupán a perfekcionista törekvések egy másik aspektusa (Frost et al., 1993). Ezt ma már külön dimenziónak tekintik, így az adaptív-maladaptív elkülönítésbe nem foglalható bele. Az összegyűjtött adatokból látható, hogy a perfekcionizmust milyen sokféle tényezővel vizsgálták. Emellett alátámasztja Stoeber (2018) további aggályait a dimenziókkal kapcsolatban abból kiindulva, hogy a törekvések pozitív kapcsolatot mutathatnak a nemkívánatos jellemzőkkel (Stoeber, 2018). A táblázatban megfigyelhető, hogy habár a maladaptív dimenzió csupán negatív faktorokkal van összefüggésben, addig az adaptív nem csupán pozitív tényezőkkel korrelál pozitívan.

A perfekcionizmus kialakulása

Szülők szerepe

A perfekcionizmus kialakulását vizsgáló tanulmányok gyakran összefüggésbe hozzák a vonást a szülői nevelési stílussal és a kötődéssel. A tekintélyelvű szülői stílus a perfekcionizmus több maladaptív aspektusával (pl. a hibákkal kapcsolatos aggodalmakkal, a saját képességekben való kételkedéssel) hozható kapcsolatba. Egyes kutatási eredmények szerint az elnéző szülői magatartás kevesebb, míg más vizsgálatok szerint az elhanyagoló szülői magatartás több kritikai érzéssel járt együtt a szülők részéről, az adaptív perfekcionizmussal azonban a szülői stílusok egyike sem volt kapcsolatban (Hibbard & Walton, 2014). Kvalitatív és kvantitatív vizsgálatok előzetes bizonyítékot szolgáltatottak arra, hogy a törekvések mutatói szociális tanulási mechanizmuson keresztül (Bandura, 1977), azaz a szülők perfekcionizmusának megfigyelése és utánzása révén alakulnak ki. Ezzel szemben az aggodalmak mutatói a társadalmi elvárások mechanizmusán

keresztül alakulnak ki, vagyis a szülői elvárásokkal, kritikával és szülői kontrollal kapcsolatos feltételes szülői jóváhagyás következményeként (Damian et al., 2013; Speirs et al., 2009).

Yildiz és munkatársai (2020) meta-analízisükben hét tanulmányt vizsgáltak, amelyekben többségében egyetemi hallgatók vettek részt, kisebb részt pedig középiskolások és felnőttek szerepeltek. Az elemzés szerint a perfekcionista törekvések és az autoriter, autoritativ és védelmező szülői stílusok között gyenge pozitív kapcsolatot találtak, míg a megengedő szülői stílus esetében nem lett szignifikáns az eredmény. Utóbbi ugyanis nagyon kevés iránymutatást és szabályt ad, emiatt nem találhattak összefüggést egy olyan dimenzióval, amely magában foglalja a magas személyes normákat és az önkritikát. Láthatjuk, hogy a gyermek perfekcionista törekvései és a szülői stílus kapcsolata volt, ahol gyenge mértékben beigazolódott, míg más eredményekben nem találtak összefüggést. A gyermek perfekcionista aggodalmait tekintve gyenge pozitív kapcsolatot találtak a szülők tekintélyelvű, védelmező és megengedő stílusa között. Az aggodalmak és a szülői stílusok közötti kapcsolat iránya négy tanulmány kivételével mindegyikben negatív volt. A kapcsolat nagyságát tekintve két tanulmányban közepes szintű, a többi esetén gyenge kapcsolatot találtak (Yildiz et al., 2020).

Damian és munkatársai (2013) longitudinális kutatásában serdülők és szüleik perfekcionizmusának összefüggéseit vizsgálják. Az eredmények szerint az észlelt szülői elvárások előre jelezték a társadalmilag előírt perfekcionizmus longitudinális növekedését: azok a serdülők, akik az első időpontban úgy érezték, hogy szüleik magas

elvárásokat támasztanak velük szemben, az első és a második időpont között fokozott szociálisan előírt perfekcionizmust mutatnak azokhoz képest, akik hasonló érzésekről nem számoltak be. A szelforientált perfekcionizmus esetében nem találtak ilyen kapcsolatot.

Rice és munkatársai (2005) úgy vélik, hogy a perfekcionizmus az idealizált teljesítményhez kapcsolódó attitűdök és értékelések internalizált párosításaként valósulhat meg, amelyek együttesen előrejelzik a bizonytalan kötődést. A maladaptív perfekcionista előrevetítik, hogy minden olyan személyes teljesítmény, amely elmarad az ideális normától, „nem elég jó” az önértékelés fenntartásához, és valószínűleg társadalmi kritikát és rosszállást vált ki (Dunkley et al., 2003).

A kötődési szakirodalom azt mutatja, hogy a biztonságosan kötődő hallgatók rugalmasabb és adaptívabb problémamegoldó stratégiákat, jobban kontrollált érzelmi állapotokat, valamint koherensebb és integráltabb énképet mutatnak a bizonytalanul kötődőkhöz képest (Brennan & Shaver, 1998; Lopez, 2001; Searle & Meara, 1999). Vieth és Trull (1999) főiskolai hallgatókkal kapcsolatosan arról számolt be, hogy az anyák és apák másokra irányuló perfekcionizmusa nem állt szignifikáns kapcsolatban a szociálisan előírt perfekcionizmussal. Ezzel szemben más eredmények szerint gyenge pozitív kapcsolat van az anyák másorientált és lányaik társas elvárásaként megélt perfekcionizmusa között (Cook & Kearney, 2014; Smith et al., 2017). Ez a kapcsolat az apák esetében nem jelent meg.

A perfekcionizmus területei

Míg Hewitt és Flett (1991) a perfekcionizmust minden területet érintő általános

diszpozíciónak tekinti, egyes tanulmányok szerint a perfekcionizmus szintjei jelentős különbségeket mutatnak, tehát terület-specifikusnak tekinthető (Stoeber, 2018). Ezt először a „karrierista anyák” körében mutatták ki (Mitchelson & Burns, 1998), mivel a tanulmány szerint a vizsgált nők perfekcionizmusértéke magasabb volt a munkahelyük esetében, mint az otthoni tökéletességre törekvésnél. Hasonló bizonyítékot szolgáltat az a sportolók körében végzett vizsgálat, amely magasabb perfekcionista értéket talált a sportteljesítményt illetően, mint a tanulmányokkal kapcsolatban (Dunn et al., 2005). Egy hazai tanulmányban azt találták, hogy míg azok a személyek, akik perfekcionizmusa adaptívan volt jellemezhető, rájuk a sport élvezete, a lelkes elköteleződés, a fejlődésre törekvés és az érzelmi közösségi támogatás a legjellemzőbb, a maladaptív perfekcionizmussal jellemezhető személyeket pedig az erőltetett elköteleződés mellett az egyéb prioritások, a közösségi nyomás és a személyes befektetés (vesztés) jellemezte (Pikó & Berki, 2019). Tehát a tanulmányok azt sugallják, hogy ha az élet egyik területén perfekcionista valaki, nem feltétlenül jelenti azt, hogy más területeken is az (Stoeber & Stoeber, 2009).

Azt, hogy mely életterületen jelenik meg leginkább a perfekcionizmus, Slaney és Ashby (1996) interjúmódszerrel vizsgálták felnőttek körében. Egy kivételével minden résztvevő megemlítette szakmai vagy tanulmányi munkáját (36 fő). Más résztvevők ide sorolták kapcsolataikat (21 résztvevő), a házimunkát/takarítást (14), a gyermeknevelést (9), a hobbit, társasági életüket és szabadidős tevékenységeiket (8), személyes megjelenésüket (5), önbecsülésüket (3), valamint az atlétikát és

a vallási életet (1-1). Az eredmények arra utalnak, hogy a perfekcionista többsége a munkáját/tanulmányait tekinti a perfekcionizmus által leginkább érintett területnek (Stoeber & Stoeber, 2009). Ezért a következőkben a tanulmányokkal kapcsolatos eredményeket mutatjuk be, kezdve a siker szerepével.

Tanulmányi siker szerepe

Az iskolai tanulmányi siker és a perfekcionizmus kapcsolatát vizsgáló kutatások szerint a magasabb tanulmányi eredmény hajlamosíthatja a tanulókat arra, hogy perfekcionista válnak (Flett et al., 2002). A szerzők a perfekcionizmus kialakulásában fontos tényezőnek tartják a serdülők vélt vagy tényleges képességét a tökéletesség elérésére, amely az iskolai környezetben elért személyes sikereiken alapul.

A perfekcionizmus és a tanulmányi eredmény közötti pozitív kapcsolatot számos tanulmány kimutatta (Accordino et al., 2000; Gaudreau, 2012; Kyeon et al., 2010; Stoeber & Rambow, 2007). Ezt az eredményt több kutatás is úgy értelmezi, hogy a tanulmányi siker a perfekcionizmus fejlődési előzménye. A vizsgálatok többsége azonban keresztmetszeti jellegű volt, így nem értelmezhető ok-okozati összefüggésekben vagy időbeli értelemben (Damian et al., 2016). Ezért egy tanulmányban megvizsgálták a longitudinális kapcsolatokat a törekvések, aggodalmak, a tanulmányi eredmény és a hatékonyság között, megvizsgálva a tanulmányi sikert mint a perfekcionizmus előzményét. Az eredmények alapján a tanulmányi eredmény közös tényező a törekvések és aggodalmak kialakulásában, míg a tanulmányi hatékonyság csak a törekvések kialakulásában játszik szerepet (Damian et al., 2016). Ugyanakkor

ezek az eredmények a változók közötti összefüggéseket mutatják meg, és nem tisztázzák azt a kérdést, hogy a siker okozóként, következményként vagy független kísérőjelenséggént vesz-e részt a perfekcionizmus longitudinális növekedésében. Az elemzések alapján azonban kézenfekvő hipotézisnek tűnik, hogy a perfekcionizmus és a tanulmányi sikeresség egymást kölcsönösen erősítő rendszert alkotnak.

Emellett felmerült, hogy mind a szülői nyomás (Damian et al., 2013), mind az iskolai versenykörnyezetből eredő nyomás fontos szerepet játszhat a perfekcionizmus kialakulásában és/vagy fenntartásában (Damian et al., 2016). Ezenkívül a társas összehasonlítás és a teljesítménynormákat elősegítő iskolai környezet szintén kedvező tényező a perfekcionizmus kialakulásához. Ezért a magas készségekkel és magas tanulmányi eredménnyel rendelkező tanulók hajlamosabbak rá az ismételt sikerélményeik miatt, amelyek számukra azt bizonyítják, hogy a tökéletesség elérhető (Flett et al., 2002).

Más kvalitatív kutatások arra utalnak, hogy a tanulmányi sikerrel kapcsolatos tapasztalatok nemcsak a törekvések, hanem a perfekcionista aggodalmak kialakulásához is hozzájárulnak. A kiemelkedő teljesítményt nyújtó serdülők úgy gondolhatják, hogy tanulmányi sikereik növelik mások elvárásait, és fokozott külső nyomást éreznek, ami viszont növeli maximalista aggodalmaikat (Speirs Neumeister, 2004; Speirs Neumeister et al., 2009).

Perfekcionizmus oktatási közegben

Habár a perfekcionizmus kialakulása már a korai életszakaszban elkezdődik, az iskolai élmények megerősíthetik, elsősorban

a magasan teljesítő és tehetséges diákok körében (LoCicero & Ashby, 2000; Pfeiffer & Stocking, 2000). Emiatt gyakran vizsgálják a perfekcionizmust a tanulmányok terén, mert a vonás kialakulására hatást gyakorolhat az iskolai közeg.

Mivel a maladaptív perfekcionizmus káros hatással lehet a gyermekek érzelmi és tanulmányi jóllétére, az ilyen vonások korai felismerése segíti az időben történő beavatkozást (Fong & Yuen, 2009). Már általános iskolás korban is kimutatható, hogy a szelforientált perfekcionizmus negatívan kapcsolódik a tanulási stresszhez. A szelforientált tanulási perfekcionizmus erősebbnek bizonyul a lányoknál, mint a fiúknál, amit magyarázhat a lányok fizikai és mentális érettsége ebben az életkorban. Ugyanezen okból kifolyólag általános iskolai eredmények szerint a lányok hatékonyabban megbirkóznak a tanulási problémákkal, ezért kevésbé szenvednek a tanulási stressztől és a kiégéstől, mint a fiúk (Yang & Chen, 2016). További megfigyelés ennél a korosztálynál, hogy a nagy teljesítményt elérők között gyakoribb az adaptív perfekcionizmus, és az iskolai teljesítmény erősebben válik az énképük részévé (Fong & Yuen, 2009). Tekintetbe véve, hogy a maladaptív perfekcionizmus összefügg többek között a kiégéssel, a depresszióval, a társas szorongással, valószínűsíthető, hogy hosszabb idő szükséges az érdemjegyekben való megjelenéshez (Nagy & Molnár, 2017).

A serdülőkort illetően általános egyetértést tükröz a szakirodalom abban a tekintetben, hogy ez egy érzékeny időszak a perfekcionizmus kialakulásában (Flett et al., 2002; Gilman & Ashby, 2006; Stoeber & Childs, 2011). A kutatók szerint az olyan kontextuális tényezők, mint az értékelést hangsúlyozó iskolai környezet, szerepet

játszhatnak a perfekcionizmus kialakulásában, fenntartásában vagy fokozásában (Flett et al., 2002). Emellett fontos tényező lehet még, hogy a serdülők fokozottan érzékenyek mások teljesítményelvárássai iránt, és jobban tisztában vannak az iskolai teljesítményük következményeivel (Damian et al., 2016). Egy hazai kutatásban 11–12 és 16–17 éves serdülőket vizsgáltak. Mindkét korcsoportban a diákok közel harmadát sorolták a perfekcionistaik közé, megerősítve a külföldi kutatási eredményeket. Emellett a perfekcionistaik kétharmada mutatta az adaptív jellemzőket mindkét életkori csoportban, míg egyharmaduknál a maladaptív perfekcionizmus sajátosságait állapították meg (Kasik et al., 2021). Az iskolában sikeres serdülők esetében megnő a tudományos hatékonyság érzése, hajlamosabbak a törekvések növekedésére, mert a tökéletesség lehetségesnek tűnik számukra (Flett et al., 2002). Ezt a szerzők azzal magyarázzák, hogy a perfekcionizmussal együtt járó érzékenység az értékelő visszajelzések iránt megerősíti a személyiségvonást. Ezt a hipotézist a személyiség szociális kognitív elmélete is alátámasztja, amely szerint a sikerélmények és a megnövekedett énhatékonyság együttesen magasabb célokra való törekvéshez vezetnek, mivel az emberek általában hajlamosak arra, hogy felül akarják múlni korábbi teljesítményüket, és törekedjenek a fejlődésre (Damian et al., 2016). Egy serdülőket vizsgáló longitudinális kutatásban pozitív kapcsolatot mutattak ki a tanulmányi eredmény és a perfekcionizmus között. A tanulmányi teljesítmény minden időpontban pozitívan jelezte előre a szelforientált perfekcionizmust és a társadalmilag előírt perfekcionizmust. Ezzel ellentétben egyetlen időpontban sem jelezte előre a perfekcionizmus

bármely formája a tanulmányi eredményt, ami rávilágít arra, hogy a perfekcionizmus inkább a tanulmányi eredmény következménye, mintsem előzménye. Összességében ezek az eredmények arra utalnak, hogy a tanulmányi sikert megtapasztaló serdülőknél nagyobb valószínűséggel tovább nő a perfekcionizmus szintje, ami növelheti a stresszel szembeni sebezhetőségüket (Endleman et al., 2022).

Akadályozó tényező lehet, hogy az iskolai teljesítmény egy szinten túl nem fokozható, így a sikeres tanulók számára e bizonyos szint elérése után nehéz megélni a fejlődést. Ez magyarázhatja a törekvések és aggodalmak közötti pozitív összefüggéseket, hiszen, ha a tanuló már nem érzi úgy, hogy magasabb teljesítményt tudna elérni, akkor megjelenhet az ezzel kapcsolatos aggodalom. Emellett ha a diák „csupán” a már elért szintet tudja fenntartani, akkor még nagyobb nyomást helyezhet rá az esetleges hibák miatti aggodalom, amelyet már nem tud kompenzálni a teljesítmény fokozása.

A serdülő diákok perfekcionista törekvésével kapcsolatos kutatások kimutatták, hogy az számos, a tanulmányi sikert jelző eredménnyel jár együtt (Stoeber & Childs, 2011). A törekvések kapcsolódnak a magas tanulmányi célokhoz, az alacsony tanulmányi halogatáshoz, valamint a tanulmányi hatékonysághoz és eredményességhez (Stoeber & Rambow, 2007; Stornelli et al., 2009). Ezzel szemben az aggodalmak többnyire az olyan, alacsony tanulmányi sikerességre utaló negatív eredményekkel járnak, mint a kudarctól való félelem, a vizsgaszorongás, az alacsony tanulmányi hatékonyság és teljesítmény (Bong et al., 2014; Stoeber & Rambow, 2007). Középiskolások körében azok a diákok,

akik magas követelményeket támasztottak magukkal szemben, magasabb szintű énhatékonyságról számoltak be azokhoz képest, akik külső nyomást éreztek arra, hogy tökéletesek legyenek (Ford et al., 2023). Van azonban néhány olyan tanulmány, amelyben a perfekcionista aggodalmakat a magas iskolai teljesítménnyel hozták összefüggésbe 4. és 7. osztályos diákoknál (Stornelli et al., 2009). Ugyanakkor a perfekcionizmus és a tanulmányi siker mutatói közötti összefüggéseket vizsgáló kvantitatív tanulmányok többsége keresztmetszeti elrendezést alkalmazott (Damian et al., 2016).

Egyetemisták esetében az adaptív perfekcionizmus inkább az adaptív tanulási stratégiákkal és a magasabb tanulmányi sikerességgel függ össze, míg a maladaptív dimenzió a kevésbé hatékony stratégiákhoz kapcsolódik, és inkább kapcsolódik a kiegészítéshez (Luo et al., 2016; Rice & Ashby, 2007). Utóbbi eredményt magyarázza a nehéz vagy unalmas feladatok esetén hiányzó kitartás (Mills & Blankstein, 2000). Emellett egy kutatásban kimutatták, hogy a motivációnak mediáló hatása van a szelforientált perfekcionizmus és a kiegészítés között (Chang et al., 2016).

Szintén hallgatók esetében a perfekcionizmus és a tanulmányi eredmény között mediátor volt az önértékelés (Park et al., 2020). Emellett több kutatásban is vizsgálták a halogatás és a perfekcionizmus kapcsolatát: a társas elvárásként megélt dimenzió esetében pozitív, míg a szelforientált perfekcionizmusnál negatív összefüggést találtak (Busko, 1998; Cakici, 2003; Capan, 2010; Cho & Lee, 2022; Lay, 1986). Továbbá egyetemi hallgatók körében a perfekcionizmus hajlamosító tényező a depresszió kialakulásában (Chang, 2000; Hewitt &

Flett, 1991; Rice et al., 1998). A tanulmányi eredménnyel a szelforientált perfekcionizmus pozitívan függött össze, míg a társas elvárásként megélt perfekcionizmussal negatív kapcsolatot találtak. A személyeken belüli szinten a tanulmányi eredmény növekedése a hallgatók első egyetemi évének végén előre jelezte a társas elvárásként megélt perfekcionizmus növekedését a második egyetemi évükben. Ez az eredmény rávilágít arra, hogy a tanulmányi eredmény arra ösztönözheti az egyetemi hallgatókat, hogy „emeljék a lécet” a perfekcionista tendenciáik felerősítésén keresztül (Blackburn et al., 2024).

A tanulási környezet optimalizálása

Amint arról korábban már szó volt, a magas iskolai teljesítmény negatív hatással is lehet a tanulók fejlődésére. Előfordulhat, hogy a diák tanulmányokkal kapcsolatos elköteleződése csökken, akár akkor is, ha csak kisebb mértékű visszaesést tapasztal a teljesítményében. Emellett a sikeresség hozzájárulhat a perfekcionizmus kialakulásához, amely ösztönözheti a jó teljesítmény elérését, de ezzel együtt az értékeléssel kapcsolatos szorongást is növelheti (Damian et al., 2016).

Damian és munkatársai (2016) a diákok tanulmányi elköteleződésének növelésének kulcsát a teljesítményszorongás csökkentésében látják. Habár gondolataik a román oktatás kontextusában fogalmazódtak meg, úgy gondoljuk, párhuzamot vonhatunk a hazai közeggel is. Az iskola iránti elköteleződés folyamatos csökkenésének egyik lehetséges oka, hogy az oktatási felkészültség és a munkaerőpiaci követelmények közötti szakadék miatt a diákok megkérdőjelezzik a tanulási erőfeszítéseik

célját. Másrészt a magas tanulmányi teljesítmény elérésére való túlzott összpontosítás rendkívül megterhelő (pl. sok időt töltenek iskolai tevékenységekkel vagy házi feladatokkal, felkészüléssel a tanulmányi versenyekre). Ez nem csupán a román, de a magyar oktatási rendszerre is jellemző, ugyanis a diákok a felnőttek munkaidejéhez hasonlóan napi akár nyolc órát is az iskolában tölthetnek, amelybe még nem tartoznak bele az szakkörök és a házi feladat elkészítése (Martonné & Kollár, 2001). Ebben a környezetben még a jól teljesítő diákok is elveszíthetik a tanulási motivációt, de külső nyomás hatására továbbra is törekedhetnek a magas teljesítmény (jó jegyek) elérésére. Emellett a diákok csak korlátozottan foglalkozhatnak azzal, amivel szeretnének, és akadályokba ütközhet a bennük rejlő lehetőségek kiaknázása, mert az elvárt kiváló teljesítmény érdekében erőfeszítéseiket minden tantárgyra szükséges kiterjeszteniük (Damian et al., 2016). Az iskolákban kitüntetés jár, ha valaki kitűnően végzi el a tanévet. Ez szintén nem a befektetett erőfeszítés díjazása, vagy nem a tanuló saját szintjéhez való fejlődésének mértékét mutatja, és még inkább arra a gondolkodásmódra ösztönzi őket, hogy csak azt tekintsék kiváló teljesítménynek, ha minden tárgyból tökéletesen teljesítenek.

Mindezek tükrében tehát cél lehetne a tanulás értékének hangsúlyozása, a kompetenciafejlesztésre történő összpontosítás, valamint az iskolai felkészítés és a munkaerőpiac közötti összhang megteremtése. Ez segítené a tanulókat az elköteleződés megtartásában, illetve támogatná a gyorsan változó gazdasági környezethez történő alkalmazkodást (Damian et al., 2016).

Fontos, hogy a diákoknak legyen lehetősége a kudarc biztonságos környezetben

történő megélésére és annak megtapasztalására, hogy többre képesek, mint az elért jegyek. A tanulmányi kudarc negatív hatással lehet azokra, akik hosszú ideje magas tanulmányi sikereket érnek el, és akik számára fontos a magas teljesítmény. Továbbá fontos fejlesztési terület lehet a kudarckezelés tanítása, amely segíti az egészséges stratégiák elsajátítását a kudarcral való megküzdés során, és lehetővé teszi a magas tanulmányi teljesítmény fenntartását. A módszereknek köszönhetően a diákok megtanulják, hogy ne várják el maguktól a tökéletességet, és hogy a tökéletesség nem is érhető el minden esetben (Damian et al., 2016). Emellett fontos, hogy a tanulókat az erőfeszítéseikért és ne az intelligenciájukért értékeljük (Dweck, 2000). Az olyan visszajelzések, mint például: „azért kaptad a legjobb jegyet, mert okos vagy, ezért mindig a legjobb eredményeket fogod elérni”, kedveznek a feltételes önértékelés és a perfekcionizmus kialakulásának. A kudarcok kapcsán a diákok gyakran következtethetnek arra, hogy mégsem olyan okosak vagy tehetségesek, mint ahogyan ők és környezetük gondolták. A róluk alkotott kép megőrzésének motivációja vezethet a perfekcionista attitűd megerősödéséhez. Ennek elkerülése érdekében az erőfeszítés hangsúlyozása segíthet a tanulóknak egészséges motivációt kialakítani és a kudarcot az erőfeszítés hiányának tulajdonítani, amin ők maguk is képesek változtatni. Ezt szintén az iskolai kultúra megváltoztatásával és ennek az üzenetnek a tanárokon keresztül történő közvetítésével lehet elérni (Damian et al., 2016). Ezen kívül lényeges az objektivitás, hiszen a jól teljesítő tanulókat gyakran védelmükbe veszik a tanárok, és jó jegyet adnak akkor is, ha azok éppen nem érdemelnék meg (Lee, 1989). Bár a jelenség

mögött feltételezhetően jó szándék húzódik meg, a hasonló helyzetek mégis károsan befolyásolhatják a tanulók motivációját, mivel megtanulják, hogy az eredmény hiba esetén is változatlan lesz. Ez megerősítheti azt a hitet, hogy ha okosak, akkor erőfeszítés hiányában is a legjobb jegyeket kapják (Damian et al., 2016).

Érdemes a diákokat az elsajátítási célok kitűzésére ösztönözni a konkrét teljesítményre vonatkozó célítűzésekkel szemben. Annak hangsúlyozása, hogy a tanulás végső célja az önfejlesztés, segíthet azoknak a törekvéseknek a csökkentésében, amelyek mások felülmúlására és a saját kompetencia bizonyítása vonatkoznak. Ezt az erőfeszítés és az egyéni fejlődés megerősítésével érnék el a társas összehasonlítási folyamatok és a normatív visszajelzések rovására. Mindazonáltal a cél eléréséhez jó kiindulópont lehet a felnőttek értékrendjének megváltoztatása és olyan példák felállítása, amelyeket a diákok számára követendőnek tartunk. A perfekcionizmust azonban sokszor a munkaerőpiacon is elvárják, ami még inkább elősegíti annak erősítését. Annak ellenére, hogy ezeket az értékeket a tesztek és a jegyek szerepét hangsúlyozó rendszer alakítja, a változás alulról felfelé irányuló módon is bekövetkezhet (Damian et al., 2016).

DISZKUSSZIÓ

Tehát a perfekcionizmus kutatásának korai, egydimenziós megközelítését (Adler, 1956; Horney, 1950) mára felváltották a multidimenzionális elképzelések. A kortárs kutatások gyakran használják a perfekcionista törekvéseket és aggodalmakat elkülönítő kétfaktoros modell, azonban

a perfekcionizmus eltérő aspektusait megragadó elméleteket több empirikus ellentmondás is övezi. A két dimenzió eltérő, több kutatási eredmény szerint ellentétes kapcsolatot mutat a személyiségjellemzőkkel. A perfekcionizmus mai értelmezése szerint így a magas személyes elvárások jelenthetik a perfekcionizmus adaptív oldalát, míg a túlzott aggodalom és a kétségek egyértelműen kártékonyak az egyénre nézve (Nagy, 2019).

A perfekcionizmus többdimenziós mérésére eltérő kérdőívek érhetők el, amelyek közül a leggyakrabban az FMPS-t (Frost et al., 1990), a HF-MPS-t (Hewitt & Flett, 1991) és az APS-t (Slaney et al., 2001) használják (Stoeber, 2018). A tapasztalatok szerint a törekvések és aggodalmak mérésére mindegyik alkalmas, vagyis jól használhatóak a perfekcionizmus általános mérésére. Amennyiben a vizsgálat célja valamely területspecifikus feltárása, abban az esetben indokolt a körültekintőbb mérőeszköz választás. A másokra irányuló perfekcionizmus kevésbé kutatott terület, azonban fontos vizsgálni, mert nem csak az egyén számára járhat negatív következményekkel, hanem a társas közegben is hozzájárulhat a társas elvárásként megélt perfekcionizmus kialakulásához (Chen et al., 2017; Smith et al., 2017).

A perfekcionizmus gyakran vizsgált és kutatott jelenség az iskolai közegben. A kutatások szerint az oktatási közeg nagyban hat a vonás kialakulására, amelyben a serdülőkort érzékeny időszaknak tartják (Flett et al., 2002; Gilman & Ashby, 2006; Stoeber & Childs, 2011). Az értékelések, osztályzatok és összehasonlítások jelentőségét a környezet (iskola, szülők, tanárok) egyre inkább hangsúlyozza az iskolarendszerben való előrehaladáskor. Emellett az

olyan, ekkor bekövetkező fejlődési változások, mint például az öntudatosság, a kognitív képességek vagy a társas normák tudatosságának növekedése a perfekcionizmus kialakulására való fokozott fogékonyság időszakává teszi a serdülőkort (Damian et al., 2016).

További kutatások célja lehet a törekvések és aggodalmak összefüggéseinek feltárása. Ez a célkitűzés elsősorban abban

segíthet, hogy több információnk legyen arról, hogy mikor lehet valóban adaptív a perfekcionizmus. Emellett a perfekcionizmus longitudinális kutatását lehet kiemelt területként említeni (Stoeber, 2018). A perfekcionizmus összetett jelenségének kutatása hozzájárul a maladaptív és adaptív formák megbízhatóbb elkülönítéséhez, valamint a másokra irányuló dimenzióval kapcsolatos ismeretek bővítéséhez.

SUMMARY

THE DEVELOPMENT, MEASUREMENT AND DIFFERENT APPROACHES TO PERFECTIONISM

Background and objectives: Perfectionism is a personality trait with both positive and negative connotations. The plethora of theories describing perfectionism can be confusing to readers of the subject. Therefore, our aim is to provide a comprehensive overview of the different approaches and measurement tools used to describe perfectionism, along with the psychological factors associated with this trait. Given that perfectionism is often studied in the context of education, we also review its characteristics in relation to the learning environment.

Results: The dimensions distinguishing adaptive and maladaptive perfectionism are examined in relation to a number of factors. Different measurement tools assess both aspects, although they use different approaches. The adaptiveness of perfectionism remains questionable, highlighting the need for future research to explore for whom and in what situations it may serve as a beneficial trait.

Conclusions: When selecting the appropriate measuring instrument, it is worth considering the specific factors to be examined. Some tools assess childhood characteristics, while others focus on adaptive, maladaptive, non-perfectionist categories, or on the social aspect. The longitudinal nature of future research may allow the observation of changes in perfectionism over time, thus providing a broader range of information on the subject. Additionally, the links with perfectionism towards others should be better explored, as it may have negative implications not only for themselves but also for others.

Keywords: perfectionism, perfectionism measurement tools, adaptive and maladaptive perfectionism, academic perfectionism

IRODALOM

- Accordino, D. B., Accordino, M. P., & Slaney, R. B. (2000). An investigation of perfectionism, mental health, achievement, and achievement motivation in adolescents. *Psychology in the Schools*, 37(6), 535–545. [https://doi.org/10.1002/1520-6807\(200011\)37:6<535::A-ID-PITS6>3.0.CO;2-O](https://doi.org/10.1002/1520-6807(200011)37:6<535::A-ID-PITS6>3.0.CO;2-O)
- Adler, A. (1956). The neurotic disposition. In H. L. Ansbacher & R. R. Ansbacher (Eds.), *The individual psychology of Alfred Adler* (pp. 239–262.). Basic Books.
- Al-Naggar, R. A., Bobryshev, Y. V., & Alabsi, M. (2013). Perfectionism and social anxiety among university students in Malaysia. *ASEAN Journal of Psychiatry*, 14(1), 51–58.
- Amaladevi, C. S., Mohan, A. K., Nair, I., & Amin, P. (2020). Adaptive and Maladaptive Perfectionism and its Effects Prevailing in Adolescents. *S. UGC Care Journal*, 40(17), 2394–3114.
- Arslan, C., Hamarta, E., Üre, Ö., & Özyeşil, Z. (2010). An investigation of loneliness and perfectionism in university students. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 2(2), 814–818. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.03.109>
- Ashby, J. S., & Kottman, T. (1996). Inferiority as a distinction between normal and neurotic perfectionism. *Individual Psychology: Journal of Adlerian Theory, Research & Practice*, 52(3), 237–245.
- Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory*. Prentice-Hall
- Bieling, P. J., Israeli, A. L., Smith, J., & Antony, M. M. (2003). Making the grade: The behavioral consequences of perfectionism in the classroom. *Personality and Individual Differences*, 35(1), 163–178. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(02\)00173-3](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(02)00173-3)
- Blackburn, M., Puffer, H., Molnar, D. S., & Zinga, D. (2024). Raising the bar: Testing prospective reciprocal relationships between multidimensional trait perfectionism and undergraduate academic achievement. *Learning and Individual Differences*, 109, 102405. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2023.102405>
- Bong, M., Hwang, A., Noh, A., & Kim, S. (2014). Perfectionism and motivation of adolescents in academic contexts. *Journal of Educational Psychology*, 106(3), 711–729. <https://doi.org/10.1037/a0035836>
- Brennan, K. A., Clark, C. L., & Shaver, P. R. (1998). Self-report measurement of adult attachment. In J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships* (pp. 46–76.). The Guilford Press.
- Burns, D. D. (1980). The perfectionist's script for self-defeat. *Psychology Today*, 34–52.
- Busko, D. A. (1998). *Causes and consequences of perfectionism and procrastination: A structural equation model* [Doctoral dissertation]. University of Guelph.
- Çakıcı, D. Ç. (2003). *An examination of the general procrastination behavior and academic procrastination behavior in high-school and university students* [Unpublished master's thesis], University of Ankara.
- Çapan, B. E. (2010). Relationship among perfectionism, academic procrastination and life satisfaction of university students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 5, 1665–1671. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.342>

- Chang, E. (2008). *Self-Criticism and Self-Enhancement: Theory, Research, and Clinical Implications*. American Psychological Association. <http://dx.doi.org/10.1037/11624-000>
- Chang, E. C. (2000). Perfectionism as a predictor of positive and negative psychological outcomes: Examining a mediation model in younger and older adults. *Journal of Counseling Psychology*, 47(1), 18–26. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-0167.47.1.18>
- Chang, E., Lee, A., Byeon, E., Seong, H., & Lee, S. M. (2016). The mediating effect of motivational types in the relationship between perfectionism and academic burnout. *Personality and Individual Differences*, 89, 202–210. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.10.010>
- Chen, C., Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (2017). Ethnic variations in other-oriented perfectionism's association with depression and suicide behavior. *Personality and Individual Differences*, 104, 504–509. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.09.021>
- Cho, M., & Lee, Y. S. (2022). The effects of medical students' self-oriented perfectionism on academic procrastination: The mediating effect of fear of failure. *Korean Journal of Medical Education*, 34(2), 121–129. <https://doi.org/10.3946/kjme.2022.224>
- Cook, L. C., & Kearney, C. A. (2014). Parent perfectionism and psychopathology symptoms and child perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 70, 1–6. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.06.020>
- Connected Papers. <https://www.connectedpapers.com/>
- Cox, B. J., Enns, M. W., & Clara, I. P. (2002). The multidimensional structure of perfectionism in clinically distressed and college student samples. *Psychological Assessment*, 14(3), 365–373. <http://doi.org/10.1037/1040-3590.14.3.365>
- Damian, L., Stoeber, J., Negru, O., & Băban, A. (2013). On the development of perfectionism in adolescence: Perceived parental expectations predict longitudinal increases in socially prescribed perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 55(6), 688–693. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2013.05.021>
- Damian, L. E., Negru-Subtirica, O., Pop, E. I., & Baban, A. (2016). The Costs of Being the Best: Consequences of Academic Achievement on Students' Identity, Perfectionism, and Vocational Development. In A. Montgomery, I. Kehoe (Eds.), *Reimagining the Purpose of Schools and Educational Organisations: Developing Critical Thinking, Agency, Beliefs in Schools and Educational Organisations* (pp. 173–188). Springer. http://doi.org/10.1007/978-3-319-24699-4_13
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). The general causality orientations scale: Self-determination in personality. *Journal of Research in Personality*, 19(2), 109–134. [https://doi.org/10.1016/0092-6566\(85\)90023-6](https://doi.org/10.1016/0092-6566(85)90023-6)
- Dobos, B. (2022). *A perfekcionizmus személyiségjellemzőkkel való összefüggéseinek vizsgálata fiatal felnőttek körében* [Disszertáció]. Szegedi Tudományegyetem. <https://doi.org/10.14232/phd.11187>
- Dobos, B., Mellor, D., & Pikó, B. F. (2024). Exploring fear of happiness among university students: The role of perfectionism, academic burnout, loneliness, and hopelessness. *Scandinavian Journal of Psychology*, 65(3), 559–567. <https://doi.org/10.1111/sjop.13001>
- Dobos, B., & Pikó, B. (2018). The role of perfectionism, social phobia, self-efficacy and life satisfaction in the background of trait anxiety. *Psychiatria Hungarica*, 33(4), 347–358.

- Dobos B., Pikó B. (2017): A zenei teljesítményszorongás összefüggése a perfekcionizmussal és a szociális fóbiával. *Magyar Pedagógia*, 117(3), 241–256. <https://doi.org/10.17670/MPed.2017.3.241>
- Dunn, J. G. H., Gotwals, J. K., & Dunn, J. C. (2005). An examination of the domain specificity of perfectionism among intercollegiate student-athletes. *Personality and Individual Differences*, 38(6), 1439–1448. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2004.09.009>
- Dunkley, D. M., Blankstein, K. R., Halsall, J., Williams, M., & Winkworth, G. (2000). The relation between perfectionism and distress: Hassles, coping, and perceived social support as mediators and moderators. *Journal of Counseling Psychology*, 47(4), 437–453. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.47.4.437>
- Dunkley, D., Blankstein, K. R., & Berg, J. L. (2006). Perfectionism dimensions and the five-factor model of personality. *European Journal of Personality*, 26(3), 233–244. <https://doi.org/10.1002/per.829>
- Dunkley, D. M., Zuroff, D. C., & Blankstein, K. R. (2003). Self-critical perfectionism and daily affect: Dispositional and situational influences on stress and coping. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(1), 234–252. <http://doi.org/10.1037//0022-3514.84.1.234>
- Dweck, C. S. (2000). *Self-theories: Their Role in Motivation, Personality, and Development*. Psychology Press. <https://doi.org/10.4324/9781315783048>
- Endleman, S., Brittain, H., & Vaillancourt, T. (2022). The longitudinal associations between perfectionism and academic achievement across adolescence. *International Journal of Behavioral Development*, 46(2), 91–100. <https://doi.org/10.1177/01650254211037400>
- Enns, M. W., Cox, B. J., Sareen, J., & Freeman, P. (2001). Adaptive and maladaptive perfectionism in medical students: A longitudinal investigation. *Medical Education*, 35(11), 1034–1042. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2923.2001.01044.x>
- Enns, M. W., & Cox, B. J. (2002). The nature and assessment of perfectionism: A critical analysis. In G. L. Flett & P. L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment*, American Psychological Association (pp. 33–62). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10458-002>
- Etherson, M. E., Curran, T., Smith, M. M., Sherry, S. B., & Hill, A. P. (2022). Perfectionism as a vulnerability following appearance-focussed social comparison: A multi-wave study with female adolescents. *Personality and Individual Differences*, 186, 111355. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111355>
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Blankstein, K. R., & Gray, L. (1998). Psychological distress and the frequency of perfectionistic thinking. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(5), 1363–1381. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.75.5.1363>
- Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2002). Perfectionism and maladjustment: An overview of theoretical, definitional, and treatment issues. In G. L. Flett & P. L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, Research, and Treatment* (pp. 5–31). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10458-001>

- 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(4), 472–495. <https://doi.org/10.1177/0145445506288026>
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., & Dyck, D. G. (1989). Self-oriented perfectionism, neuroticism, and anxiety. *Personality and Individual Differences*, 10(7), 731–735. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(89\)90119-0](https://doi.org/10.1016/0191-8869(89)90119-0)
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Oliver, J. M., & Macdonald, S. (2002). Perfectionism in children and their parents: A developmental analysis. In G. L. Flett & P. L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, Research, and Treatment* (pp. 89–132). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10458-004>
- Flett, G. L., Sawatzky, D. L., & Hewitt, P. L. (1995). Dimensions of perfectionism and goal commitment: A further comparison of two perfectionism measures. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 17(2), 111–124. <http://doi.org/10.1007/BF02229013>
- Fong, R. W., & Yuen, M. (2009). Associations among Measures of Perfectionism, Self-Concept and Academic Achievement Identified in Primary School Students in Hong Kong. *Gifted and Talented International*, 24(1), 147–154. <https://doi.org/10.1080/15332276.2009.11674869>
- Ford, C. J., Usher, E. L., Scott, V. L., & Chen, X. Y. (2023). The 'perfect' lens: Perfectionism and early adolescents' math self-efficacy development. *British Journal of Educational Psychology*, 93(1), 211–228. <https://doi.org/10.1111/bjep.12550>
- Frost, R. O., Marten, P. A., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14(5), 449–468. <https://doi.org/10.1007/bf01172967>
- Frost, R. O., Heimberg, R. G., Holt, C. S., Mattia, J. I., & Neubauer, A. L. (1993). A comparison of two measures of perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 14(1), 119–126. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(93\)90181-2](https://doi.org/10.1016/0191-8869(93)90181-2)
- Garner, D. M., Olmstead, M. P., & Polivy, J. (1983). Development and validation of a multidimensional eating disorder inventory for anorexia nervosa and bulimia. *International Journal of Eating Disorders*, 2(2), 15–34. [https://doi.org/10.1002/1098-108X\(198321\)2:2%3C15::AID-EAT2260020203%3E3.0.CO;2-6](https://doi.org/10.1002/1098-108X(198321)2:2%3C15::AID-EAT2260020203%3E3.0.CO;2-6)
- Gaudreau, P., & Thompson, A. (2010). Testing a 2 × 2 model of dispositional perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 48(5), 532–537. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.11.031>
- Gaudreau, P. (2012). A methodological note on the interactive and main effects of dualistic personality dimensions: An example using the 2 × 2 model of perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 52(1), 26–31. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.08.022>
- Gaudreau, P. (2013). The 2 × 2 model of perfectionism: Commenting the critical comments and suggestions of Stoeber (2012). *Personality and Individual Differences*, 55(4), 351–355. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2013.03.021>

- Gilman, R., & Ashby, J. S. (2006). Perfectionism. In G. G. Bear & K. M. Minke (Eds.), *Children's Needs III: Development, Prevention, and Intervention* (pp. 303–312). National Association of School Psychologists.
- Google Scholar. <https://scholar.google.com/>
- Greenspon, T. S. (2000). “Healthy Perfectionism” is an Oxymoron!: Reflections on the Psychology of Perfectionism and the Sociology of Science. *Journal of Secondary Gifted Education*, 11(4), 197–208. <https://doi.org/10.4219/jsge-2000-631>
- Grzegorek, J. L., Slaney, R. B., Franze, S., & Rice, K. G. (2004). Self-Criticism, Dependency, Self-Esteem, and Grade Point Average Satisfaction Among Clusters of Perfectionists and Nonperfectionists. *Journal of Counseling Psychology*, 51(2), 192–200. <http://doi.org/10.1037/0022-0167.51.2.192>
- Hamachek, D. E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology: A Journal of Human Behavior*, 15(1), 27–33.
- Hassan, H. K., Abd El Fattah, S. M., Abd-El-Maugoud, M. K., & Badary, A. H. (2012). Perfectionism and performance expectations at university: Does gender still matter? *European Journal of Education and Psychology*, 5(2), 133–147. <http://doi.org/10.1989/ejep.v5i2.97>
- Hewitt, P. L., Mittelstaedt, W., & Wollert, R. (1989). Validation of a measure of perfectionism. *Journal of Personality Assessment*, 53(1), 133–144. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5301_14
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(3), 456–470. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.3.456>
- Hewitt, P. L., Flett, G. L., Besser, A., Sherry, S. B., & McGee, B. (2003). Perfectionism is Multidimensional: A reply to Shafran, Cooper, and Fairburn (2002). *Behaviour Research and Therapy*, 41(10), 1221–1236. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(03\)00021-4](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(03)00021-4)
- Hewitt, P. L., Flett, G. L., Mikail, S. F., Kealy, D., & Zhang, L. C. (2017). Perfectionism in the Therapeutic Context: The Perfectionism Social Disconnection Model. In J. Stoeber (Ed.), *The psychology of perfectionism: Theory, Research, Applications* (pp. 306–330). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315536255-20>
- Hibbard, D. R., & Walton, G. E. (2014). Exploring the development of perfectionism: Exploring the Development of Perfectionism: The Influence of Parenting Style and Gender. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 42(2), 269–278. <https://doi.org/10.2224/sbp.2014.42.2.269>
- Horney, K. (1950). *Neurosis and human growth: The struggle toward self-realization*. W. W. Norton. <https://doi.org/10.4324/9781315010526>
- Kasik, L., Gál, Z., & Nagy, Z. (2021). Perfekcionista és nem perfekcionista serdülők szociálisprobléma-megoldásának és szorongásának jellemzői. *Magyar Pedagógia*, 121(2), 189–208. <https://doi.org/10.17670/MPed.2021.2.189>
- Kasik, L., Gál, Z., & Nagy, Z. (2021). A szociálisprobléma-megoldás és a perfekcionizmus kapcsolata 12, 15 és 18 évesek körében. *Iskolakultúra*, 28(8–9), 9–21. <https://doi.org/10.14232/ISKKULT.2018.8-9-9>

- Kim, L. E., Chen, L., MacCann, C., Karlov, L., & Kleitman, S. (2015). Evidence for three factors of perfectionism: Perfectionistic strivings, order, and perfectionistic concerns. *Personality and Individual Differences*, 84, 16–22. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.01.033>
- Klibert, J. J., Langhinrichsen-Rohling, J., & Saito, M. (2005). Adaptive and Maladaptive Aspects of Self-Oriented versus Socially Prescribed Perfectionism. *Journal of College Student Development*, 46(2), 141–156. <http://doi.org/10.1353/csd.2005.0017>
- Kurtovic, A., Vrdoljak, G., & Idzanovic, A. (2019). Predicting Procrastination: The Role of Academic Achievement, Self-efficacy and Perfectionism. *International Journal of Educational Psychology*, 8(1), 1–26. <http://dx.doi.org/10.17583/ijep.2019.2993>
- Kyeon, Y. G., Cho, S. M., Hwang, H. G., & Lee, K. U. (2010). The Effects of Perfectionism on Academic Achievement in Medical Students. *Korean Journal of Medical Education*, 22(3), 205–214. <https://doi.org/10.3946/kjme.2010.22.3.205>
- Lay, C.H. (1986). At last, my research article on procrastination. *Journal of Research in Personality*, 20(4), 474–495. [https://doi.org/10.1016/0092-6566\(86\)90127-3](https://doi.org/10.1016/0092-6566(86)90127-3)
- Lee, J. (1989). Teacher expectations: Self-fulfilling prophecies, perceptual biases, and accuracy. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(3), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.3.469>
- LoCicero, K. A., & Ashby, J. S. (2000). Multidimensional perfectionism in middle school age gifted students: A comparison to peers from general cohort. *Roeper Review*, 22(3), 182–185. <https://doi.org/10.1080/02783190009554030>
- LoCicero, K. A., & Ashby, J. S. (2000). Multidimensional Perfectionism and Self-Reported Self-Efficacy in College Students. *Journal of College Student Psychotherapy*, 15(2), 47–56. https://doi.org/10.1300/J035v15n02_06
- Lopez, F.G. (2001). Adult attachment orientations, self–other boundary regulation, and splitting tendencies in a college sample. *Journal of Counseling Psychology*, 48(4), 440–446. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.48.4.440>
- Luo, Y., Wang, Z., Zhang, H., Chen, A., & Quan, S. (2016). The effect of perfectionism on school burnout among adolescence: The mediator of self-esteem and coping style. *Personality and Individual Differences*, 88, 202–208. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.08.056>
- Martonné, T. M., & N. Kollár, K. (2001). *A tanulók életmódjának kérdőíves vizsgálata*. Animula.
- McComb, S. E., & Mills, J. S. (2021). Young women’s body image following upwards comparison to Instagram models: The role of physical appearance perfectionism and cognitive emotion regulation. *Body Image*, 38, 49–62. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2021.03.012>
- McCrae, R. R. (2004). *Encyclopedia of applied psychology* (pp. 469–472). National Institutes of Health.
- Mills, J. S., & Blankstein, K. R. (2000). Perfectionism, intrinsic vs extrinsic motivation, and motivated strategies for learning: A multidimensional analysis of university students. *Personality and Individual Differences*, 29(6), 1191–1204. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00003-9](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00003-9)

- Mitchelson, J. K., & Burns, L. R. (1998). Career mothers and perfectionism: Stress at work and at home. *Personality and Individual Differences*, 25(3), 477–485. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(98\)00069-5](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(98)00069-5)
- Mobley, M., Slaney, R. B., & Rice, K. G. (2005). Cultural validity of the Almost Perfect Scale-Revised for African American college students. *Journal of Counseling Psychology*, 52(4), 629–639. <http://doi.org/10.1037/0022-0167.52.4.629>
- Molnar, D. S., Sirois, F. M., Flett, G. L., & Sadava, S. (2020). A Person-Oriented Approach to Multidimensional Perfectionism: Perfectionism Profiles in Health and Well-Being. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 38(1), 127–142. <https://doi.org/10.1177/0734282919877754>
- Morris, L., & Lomax, C. (2014). Review: Assessment, development, and treatment of childhood perfectionism: a systematic review. *Child and Adolescent Mental Health*, 19(4), 225–234. <https://doi.org/10.1111/camh.12067>
- Nagy, Z. (2019). A perfekcionizmus értelmezése, mérése és iskolai vetületeinek bemutatása. *Magyar Pedagógia*, 119(3), 199–217. <https://doi.org/10.17670/MPed.2019.3.199>
- Nagy, Z., & Molnár, É. (2017). Tanulást hátráltató, nem hatékony stratégiák és korrigálási lehetőségeik. *Magyar pedagógia*, 117(4), 347–363. <https://doi.org/10.17670/MPed.2017.4.347>
- Nagy-Szabó, Z., & Molnár, D. É. (2023). A perfekcionista énbemutató jellemzői magyar tanulók körében. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 78(3), 357–373. <https://doi.org/10.1556/0016.2023.00035>
- Oláh, N. I., & Olajos, T. (2024). A tehetséges tanulók iskolai teljesítményét korlátozó belső gátak: Az imposztor jelenség és intervenciók lehetőségei. *Iskolakultúra*, 34(4), 90–110. <https://doi.org/10.14232/iskkult.2024.4.90>
- Olajos, T., Högye-Nagy, Á., Héjja-Nagy, K., & Dávid, M. (2021). Az adaptív és maladaptív perfekcionizmussal együtt járó motivációs mintázatok feltáró vizsgálata. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 76(2), 353–376. <https://doi.org/10.1556/0016.2021.00009>
- Park, Y., Heo, C., Kim, J. S., Rice, K. G., & Kim, Y. H. (2020). How does perfectionism affect academic achievement? Examining the mediating role of accurate self-assessment. *International Journal of Psychology*, 55(6), 936–940. <https://doi.org/10.1002/ijop.12659>
- Periasamy, S., & Ashby, J. S. (2002). Multidimensional perfectionism and locus of control: Adaptive vs. maladaptive perfectionism. *Journal of College Student Therapy*, 17, 75–86. https://doi.org/10.1300/J035v17n02_06
- Pfeiffer, S. I., & Stocking, V. B. (2000). Vulnerabilities of academically gifted students. *Special Services in the Schools*, 16(1–2), 83–93. https://doi.org/10.1300/J008v16n01_06
- Pikó, B., & Berki, T. (2019). Elkötelezettebbek-e a sportban a perfekcionista? Serdülő sportolók vizsgálata. *Magyar Sporttudományi Szemle*, 20(3), 20–27.
- Ranieri, W. F., Steer, R. A., Lavrence, T. I., Rissmiller, D. J., Piper, G. E., & Beck, A. T. (1987). Relationships of depression, hopelessness, and dysfunctional attitudes to suicide ideation in psychiatric patients. *Psychological Reports*, 61(3), 967–975. <https://doi.org/10.2466/pr0.1987.61.3.967>

- Rasmussen, S. A., & Eisen, J. L. (1992). The Epidemiology and Clinical Features of Obsessive Compulsive Disorder. *Psychiatric Clinics of North America*, 15, 743–758. [https://doi.org/10.1016/S0193-953X\(18\)30205-3](https://doi.org/10.1016/S0193-953X(18)30205-3)
- Reinhardt, M., Drubina, B., & Kökönyei, G. (2023). Az önkritikus perfekcionizmus mint mentális betegségtűnet és nem szuicidális önsértés prediktor kamaszok körében. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 78(2), 161–185. <https://doi.org/10.1556/0016.2023.00032>
- Rice, K. G., & Ashby, J. S. (2007). An efficient method for classifying perfectionists. *Journal of Counseling Psychology*, 54(1), 72–85. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.54.1.72>
- Rice, K. G., Ashby, J. S., & Slaney, R. B. (1998). Self-esteem as a mediator between perfectionism and depression: A structural equation analysis. *Journal of Counseling Psychology*, 45(3), 304–314. <http://doi.org/10.1037/0022-0167.45.3.304>
- Rice, K. G., Lopez, F. G., & Vergara, D. (2005). Parental/Social Influences on Perfectionism and Adult Attachment Orientations. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(4), 580–605. <https://doi.org/10.1521/jscp.2005.24.4.580>
- Rice, K. G., & Stuart, J. (2010). Differentiating adaptive and maladaptive perfectionism on the MMPI–2 and MIPS Revised. *Journal of Personality Assessment*, 92(2), 158–167. <https://doi.org/10.1080/00223890903510407>
- Rice, K. G., Richardson, C. M. E., & Tueller, S. (2014). The short form of the revised almost perfect scale. *Journal of Personality Assessment*, 96(3), 368–379. <https://doi.org/10.1080/00223891.2013.838172>
- Schweitzer, R., & Hamilton, T. (2002). Perfectionism and mental health in Australian university students: Is there a relationship? *Journal of College Student Development*, 43(5), 684–695.
- Searle, B., & Meara, N. M. (1999). Affective dimensions of attachment styles: Exploring self-reported attachment style, gender, and emotional experience among college students. *Journal of Counseling Psychology*, 46(2), 147–158. <http://doi.org/10.1037/0022-0167.46.2.147>
- Sederlund, A. P., Burns, R. L., & Rogers, W. (2020). Multidimensional models of perfectionism and procrastination: Seeking determinants of both. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(14), 5099. <https://doi.org/10.3390/ijerph17145099>
- Sherry, S. B., Gralnick, T. M., Hewitt, P. L., Sherry, D. L., & Flett, G. L. (2014). Perfectionism and narcissism: Testing unique relationships and gender differences. *Personality and Individual Differences*, 61–62, 52–56. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.01.007>
- Sironic, A., & Reeve, R. A. (2015). A combined analysis of the Frost Multidimensional Perfectionism Scale (FMPS), Child and Adolescent Perfectionism Scale (CAPS), and Almost Perfect Scale—Revised (APS-R): Different perfectionist profiles in adolescent high school students. *Psychological Assessment*, 27(4), 1471–1483. <https://doi.org/10.1037/pas0000137>
- Slaney, R. B., & Ashby, J. S. (1996). Perfectionists: Study of a criterion group. *Journal of Counseling and Development*, 74(4), 393–398. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.1996.tb01885.x>

- 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. <https://doi.org/10.1080/07481756.2002.12069030>
- Smith, M. M., & Saklofske, D. H. (2017). The Structure of Multidimensional Perfectionism: Support for a Bifactor Model With a Dominant General Factor. *Journal of Personality Assessment*, 99(3), 297–303. <https://doi.org/10.1080/00223891.2016.1208209>
- Smith, M. M., Sherry, S. B., Gautreau, C. M., Mushquash, A. R., Saklofske, D. H., & Snow, S. (2017). The intergenerational transmission of perfectionism: Fathers' other-oriented perfectionism and daughters' perceived psychological control uniquely predict daughters' self-critical and personal standards perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 119, 242–248. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.07.030>
- Smith, M. M., Sherry, S. B., Mushquash, A. R., Saklofske, D. H., Gautreau, C., & Nealis, L. (2017). Perfectionism erodes social self-esteem and generates depressive symptoms: Studying mother-daughter dyads using a daily diary design with longitudinal follow-up. *Journal of Research in Personality*, 71, 72–79. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2017.10.001>
- Smith, M. M., Sherry, S. B., Glowacka, M., Speth, T. A., Stewart, S. H., Saklofske, D. H., & Etherson, M. E. (2019). Who is the most demanding of them all? A multisource investigation of other-oriented perfectionism, socially prescribed perfectionism, and depressive symptoms. *Personality and Individual Differences*, 138, 328–332. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.09.023>
- Speirs Neumeister, K. L., Williams, K. K., & Cross, T. L. (2009). Gifted High-School Students' Perspectives on the Development of Perfectionism. *Roeper Review*, 31(4), 198–206. <https://doi.org/10.1080/02783190903177564>
- Speirs Neumeister, K. L. (2004). Factors influencing the development of perfectionism in gifted college students. *Gifted Child Quarterly*, 48(4), 259–274. <https://doi.org/10.1177/001698620404800402>
- Stoeber, J. (2014). Multidimensional perfectionism and the DSM-5 personality traits. *Personality and Individual Differences*, 64, 115–120. <http://doi.org/10.1016/j.paid.2014.02.031>
- Stoeber, J. (2015). How other-oriented perfectionism differs from self-oriented and socially prescribed perfectionism: Further findings. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 37(4), 611–623. <http://doi.org/10.1007/s10862-015-9485-y>
- Stoeber, J. (2018). The psychology of perfectionism: Critical issues, open questions, and future directions. In J. Stoeber (Ed.), *The psychology of perfectionism: Theory, research, applications* (pp. 333–352). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315536255-4>
- Stoeber, J. (2018). Comparing two short forms of the Hewitt–Flett multidimensional perfectionism scale. *Assessment*, 25(5), 578–588. <https://doi.org/10.1177/1073191116659740>
- Stoeber, J. (2011). The dual nature of perfectionism in sports: Relationships with emotion, motivation, and performance. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 4(2), 128–145. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2011.604789>
- Stoeber, J., & Childs, J. H. (2011). Perfectionism. In R. J. R. Levesque (Ed.), *Encyclopedia of Adolescence* (pp. 2053–2059). Springer. <https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1695-2>

- Stoeber, J. (in press). Perfectionism. In V. Zeigler-Hill & T. K. Shackelford (Eds.), *Encyclopedia of Personality and Individual Differences*. Springer.
- Stoeber, J., & Damian, L. E. (2016). Perfectionism in Employees: Work Engagement, Workaholism, and Burnout. In F. M. Sirois & D. S. Molnar (Eds.), *Perfectionism, Health, and Well-being* (pp. 265–283). Springer. http://doi.org/10.1007/978-3-319-18582-8_12
- Stoeber, J., & Eysenck, M. W. (2008). Perfectionism and efficiency: Accuracy, response bias, and invested time in proof-reading performance. *Journal of Research in Personality*, 42(6), 1673–1678. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2008.08.001>
- Stoeber, J., Feast, A. R., & Hayward, J. A. (2009). Self-oriented and socially prescribed perfectionism: Differential relationships with intrinsic and extrinsic motivation and test anxiety. *Personality and Individual Differences*, 47(5), 423–428. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.04.014>
- Stoeber, J., & Rambow, A. (2007). Perfectionism in adolescent school students: Relations with motivation, achievement, and wellbeing. *Personality and Individual Differences*, 42(7), 1379–1389. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.10.015>
- 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(4), 530–535. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.12.006>
- Stoeber, J., & Otto, K. (2006). Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and Social Psychology Review*, 10(4), 295–319. https://doi.org/10.1207/s15327957pspr1004_2
- Stoltz, K., & Ashby, J. S. (2007). Perfectionism and Lifestyle: Personality Differences among Adaptive Perfectionists, Maladaptive Perfectionists, and Nonperfectionists. *Journal of Individual Psychology*, 63(4), 414–423. <https://doi.org/10.2466/09.02.20.PR0.110.3.1007-1020>
- Stornelli, D., Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2009). Perfectionism, Achievement, and Affect in Children: A Comparison of Students From Gifted, Arts, and Regular Programs. *Canadian Journal of School Psychology*, 24(4), 267–283. <https://doi.org/10.1177/0829573509342392>
- Suddarth, B. H., & Slaney, R. B. (2001). An Investigation of the Dimensions of Perfectionism in College Students. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 34(3), 157–165. <https://doi.org/10.1080/07481756.2002.12069032>
- Vieth, A. Z., & Trull, T. T. (1999). Family patterns of perfectionism: An examination of college students and their parents. *Journal of Personality Assessment*, 72(1), 49–67. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa7201_3
- Weissman, A. N., & Beck, A. T. (1978). Development and validation of the Dysfunctional Attitudes Scale: A preliminary investigation Paper presented at the meeting of the Association for the Advancement of Behavior Therapy, Chicago, IL.
- Yang, H., & Chen, J. (2016). Learning Perfectionism and Learning Burnout in a Primary School Student Sample: A Test of a Learning-Stress Mediation Model. *Journal of Child and Family Studies*, 25(1), 345–353. <http://dx.doi.org/10.1007/s10826-015-0213-8>
- Yildiz, M., Duru, H., & Eldeleklioğlu, J. (2020). Relationship between parenting styles and multidimensional perfectionism: A meta-analysis study. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 20(4). <http://doi.org/10.12738/jestp.2020.4.002>