



## A PERFEKCIONIZMUS ÉRTELMEZÉSE, MÉRÉSE ÉS ISKOLAI VETÜLETEINEK BEMUTATÁSA

**Nagy Zoltán**

*Szegedi Tudományegyetem Neveléstudományi Doktori Iskola*

A perfekcionizmus életünk számos területén megjelenhet, az évtizedek során így nem csak a személyiség komponenseivel, valamint pszichés betegségekkel vizsgálták összefüggéseit, hanem a neveléstudomány is érdeklődéssel fordult a fogalom felé. Feltárták összefüggéseit, többek között az iskolai teljesítménnyel és a jólléttel is. Tanulmányunkban a perfekcionizmus fogalmának és modelljeinek bemutatását követően röviden ismertetjük a perfekcionizmus kialakulásának okait, majd szintetizáljuk a perfekcionizmus tanulmányi sikerességre és elégedettségre, az érzelmekre, a motivációra, valamint a tanulási stratégiai használatára gyakorolt hatásait.

### A perfekcionizmus fogalma

A perfekcionizmusnak a mai napig nem született általánosan elfogadott definíciója, mivel az évek során alkotott modellek más-más szempontokból közelítették meg. Egy korábbi megfogalmazás (Burns, 1980) szerint a perfekcionista sorozatosan vereséget mérnek önmagukra azzal, hogy észszerűtlenül magas elvárásokat támasztanak magukkal szemben, valamint önbecsülésük elért vagy el nem ért sikerek függvényében ingadozik. E meghatározás hiányossága, hogy még nem vette figyelembe, hogy a perfekcionizmus bizonyos elemei akár kedvezőek is lehetnek a perfekcionista nézve. Az 1990-es évek többdimenziós modelljei azért jöttek létre, hogy ezt a hiányosságot kiküszöböljék.

Az első, máig is meghatározó jelentőségű többdimenziós modell szerzői, Frost, Marten, Lahart és Rosenblate (1990) megemlítik, hogy a perfekcionizmust még akkoriban sem sikerült pontosan definiálni, viszont az irodalomban gyakran megjelentek a teljesítménnyel kapcsolatos túlzó elvárások mint visszatérő elemek. Szerintük saját magas elvárásaink hajszolása még nem feltétlen tesz minket perfekcionistaivá, ezért hangsúlyozzák, hogy csak akkor beszélhetünk perfekcionizmusról, ha a túlzó elvárások gyakori és aránytalanul szigorú, a viselkedésre vagy a teljesítményre irányuló önkritikával párosulnak (Frost, Marten, Lahart, & Rosenlate, 1990).

Az eddig említett megfogalmazások mind a perfekcionizmus személyes, avagy intrapersonális vonatkozásait ragadták meg. Egy évvel később Hewitt és Flett (1991) – a fo-

galom társas vonatkozásait is számításba véve – a perfekcionizmust egy személyes és társas komponenseket is magában foglaló többdimenziós személyiségstílusként (*personality style*) definiálták. Szerintük a perfekcionistaikra általánosan jellemző, hogy magasak az önmagukkal és társaikkal szemben támasztott elvárásaik, kerülnek a hibázás lehetőségét, valamint úgy érzik, önmaguk mellett környezetüknek is meg kell felelniük (Hewitt & Flett, 1991).

Hewitt, Flett, Besser, Sherry és McGee (2003) későbbi kutatásaik során már nem személyiségstílusnak, hanem vonásnak (*trait*) tekintették a perfekcionizmust. A személyiségvonás viszonylag állandó gondolkodási, érzelmi és viselkedési mintákat jelent (McCrae, 2004), melyek a fiatal felnőttkorban rögzülnek, utána nehezen változtathatók. A vonásoknak van örökletes és neurobiológiai alapja is, így meglehetősen stabilak az emberek élete során (Stoeber, 2018), még ha az, hogy milyen mértékben befolyásolják az egyének viselkedését egy adott pillanatban, az valamelyest helyzetfüggő is (Corvin & Gill, 2012). A perfekcionizmus vonásalapú megközelítése széles körben elterjedt, számos szerző hivatkozik rá ekképp (Besharat & Atari, 2017; Kljajic, Gaudreau, & Franche, 2017; Smith, Vidovic, Sherry, Stewart, & Saklofske, 2017; Taylor, Papay, Webb, & Reeve, 2016).

Napjainkban a perfekcionizmust egy olyan diszpozícióként definiálják, amelynek központi eleme a tökéletesség eszméjének és a saját magunk által támasztott túlzó elvárásoknak a hajszolása, valamint gyakran maga után vonja, hogy túl gyakran és kritikusan gondolunk saját viselkedésünkre és teljesítményünkre (Stoeber, Haskew, & Scott, 2015). Mindez különösen igaz az élet olyan kompetitív területeire, mint a munka vagy a tanulmányok, de hatással van az énképre, a megjelenésre, sőt az interperszonális kapcsolatokra is (Stoeber & Stoeber, 2009).

Arról, hogy a perfekcionizmus valóban vonás-e, megoszlanak a vélemények. Stoeber (2018) szerint azért megfelelőbb a vonás helyett a diszpozíció elnevezés, mert a perfekcionizmus kialakulásának nem kifejezetten biológiai, hanem olyan társas okai vannak, mint a gyermekkorban a szülők által támasztott elvárások jellege és mértéke, a szülői értékelés, illetve a serdülőkor során szerzett élmények, tapasztalatok formáló hatása (Stoeber, 2018). Ezen kívül szintén fontos tényező, hogy a perfekcionistaik többségének maximalizmusa csak életük néhány területére korlátozódik. Például egy csúcseredményekért küzdő élsportoló nem feltétlen akar a lehető legjobban teljesíteni az iskolában, de egy megszállott kutatót sem feltétlen zavar, ha a hétfégi teniszedzésein alig-alig tudja visszaadni partnerei szerváit (Levine & Milyavskaya, 2018). Mivel a személyiségfejlődés elméleteiben a tanulható és a környezet által formálható egyének közötti különbségeket diszpozícióknak nevezik, a perfekcionizmus esetében is megfelelőbb ez a megközelítés, mint a térben és időben stabilabb, valamint örökölhető jellemzőkkel bíró vonás kifejezés (Stoeber, 2018).

Egan, Wade és Shafran (2011) a klinikai pszichológia szemszögéből közelítették meg a perfekcionizmust, és transzdiagnosztikus folyamatként (*transdiagnostic process*) hivatkoznak rá. Transzdiagnosztikus folyamatnak nevezik „a gondolkodás vagy viselkedés olyan aspektusait, melyek közrejátszhatnak egy pszichés betegség kialakulásában vagy fennállásában” (Mansell, Watkins, Harvey, & Shafran, 2009, p. 14). Ezek a folyamatok felfoghatók úgy is, mint a pszichés zavarok építőkövei. A transzdiagnosztikus megközelítési mód (*transdiagnostic approach*) a pszichés betegek kezelésének egy jelentős irány-

zata, mely a különböző betegségek mögött meghúzódó maladaptív (nem adaptív) temperamentumbéli, pszichológiai, kognitív, érzelmi és viselkedéses folyamatokat hivatott feltérképezni (Harvey, Moore, & Koestner, 2004). A perfekcionizmus azért értelmezhető transzdiagnosztikus folyamatként is, mert számos pszichés zavarral (pl. evési zavarok, kényszerbetegség, szorongás, depresszió) mutat erős összefüggést (Egan, Wade, & Shafran, 2011).

Mivel tanulmányunkban a perfekcionizmus tanulmányi vetületeit ismertetjük, nem pedig klinikai vonatkozásait, így a továbbiakban a perfekcionizmust diszpozícióként értelmezzük. Azokban az esetekben, amikor lényeges, hogy az általunk idézett szerzők miképp hivatkoztak a perfekcionizmusra, az ő fogalomhasználatuknak megfelelő kifejezést használjuk.

## A perfekcionizmus jelentősebb modelljeinek és mérőeszközeinek történeti áttekintése

### Frost, Marten, Lahart és Rosenblate (1990) többdimenziós modellje

Az 1980-as éveket követően a fogalom összetettsége bővült, a kutatók új, többdimenziós modelleket alkottak. Frost, Marten, Lahart és Rosenblate (1990) a szelfre fókuszálva határozta meg a perfekcionizmust, kialakulásának előzményeit és következményeit vizsgálva. Hat dimenzió mentén határozták meg a fogalmat, melyből kettő, a szülői elvárások (*parental expectations*) és a szülői kritika (*parental criticism*) a perfekcionizmus kialakulásának gyökereit hivatottak feltérképezni. Frost és munkatársai (1990) szerint, ha a szülők feltételekhez kötik támogatásukat vagy szeretetüket, gyermekük úgy fogja érezni, tökéletesnek kell lennie és tökéletesen kell teljesítenie ahhoz, hogy elfogadják és szeressék őt. Mindemellet kialakul bennük a kudarcból való félelem is, mivel számukra a sikertelenség összefonódik az elutasítással, a szeretet megvonásával (Frost et al., 1990). A modell további dimenziói azt ragadják meg, milyen jellemző gondolkodási és viselkedésbeli mintákat mutatnak a perfekcionistaik. Legmeghatározóbb jellemzőjük, hogy saját magukkal szemben támasztott elvárásaik magasak (*personal standards*), viszont minél magasabb egy elvárás, annál nehezebb annak megfelelni, így a perfekcionistaik jellemzően félnek a hibázástól (*concern over mistakes*), valamint folyamatosan kételkednek abban, hogy teljesítményük és döntéseik megfelelőek-e (*doubts about actions*), továbbá különösen nagy igényük van a rendre, rendszerezettségre (*organization*).

A rendszerezettség dimenziójának sajátossága, hogy a modell alapján készült kérdőív értékelése során a perfekcionizmus összesített pontszámának kiszámításából ki kell hagyni, valamint az elemzésekben önálló, a többi dimenzióival csak gyengébb szálakon összefüggő faktort alkot, ami nagy valószínűséggel annak köszönhető, hogy nem kell feltétlenül perfekcionistaiknak lenni ahhoz, hogy valaki igényelje a rendezett, átlátható környezetet (Frost et al., 1990).

A modelljük alapján létrehozott mérőeszköz, a Frost Multidimensional Perfectionism Scale (FMPS, Frost et al., 1990) számos későbbi mérőeszköz megalkotásában fontos szerepet játszott. A létrehozása óta eltelt majdnem 30 év eredményei alapján a magas személyes elvárások jelentik a perfekcionizmus adaptív oldalát, míg a túlzott aggodalom és kétségek egyértelműen kártékonyak az egyénre nézve. Mindebből az következik, hogy önmagában az, hogy magas elvárásokat támasztunk magunk felé, nem feltétlen káros, mivel abban az esetben, ha sikeresen véghez tudjuk vinni terveinket, valószínűleg elégedettséget és sikerességet érzünk. Azok a diákok, akik magas minőségű munkára törekcsenek, rendszerezettek és előre terveznek, jobban gazdálkodnak az idővel, valamint kevesebbet halogatnak (Burnam, Komarraju, Hamel, & Nadler, 2014). Ezzel szemben amennyiben gyakran azon aggódunk, hogy helyesen cselekszünk-e, valamint félünk még a hibázás gondolatától is, nagyobb eséllyel fogjuk kerülni azokat a helyzeteket, ahol megmérettetnek képességeink. Mindez hosszú távon az önbizalom csökkenéséhez vezet, ami hatására egyre többet fogjuk halogatni a nehéznek vagy bonyolultnak ítélt előttünk álló feladatainkat (Park, Heppner, & Lee, 2010).

#### **A Hewitt és Flett (1991) által kidolgozott modell**

Hewitt és Flett (1991) a perfekcionizmust már nem csak a szelf szempontjából vizsgálták, hanem figyelembe vették a társas környezet szerepét is. A fogalom előzményei és következményei helyett inkább arra fókuszáltak, milyen tényezők motiválják a perfekcionistákat, kitől erednek és kire irányulnak túlzó elvárásaik (Hewitt & Flett, 1991).

Három dimenziót különböztettek meg az elvárások forrása és tárgya alapján: ha valaki saját belső késztetéséből fakadóan törekszik a tökéletességre, továbbá gondolkodásmódja, valamint saját teljesítményéről és elvárásairól alkotott képe rugalmatlan és sarkos, akkor énorientált (*self-oriented perfectionism*, SOP) perfekcionizmus jellemzi. A külső elvárások perfekcionizmus (*socially prescribed perfectionism*, SPP) a fogalom talán legtöbbet kutatott interperszonális dimenziója. Akik magas értéket mutatnak a perfekcionizmus ezen dimenzióján, úgy érzik, hogy környezetük, különös tekintettel a hozzájuk közel állókra, túlzó elvárásokat támasztanak feléjük, és túlságosan szigorúan értékelik őket. Mivel úgy érzik, hogy sosem tudnak elég tökéletesek lenni ahhoz, hogy kivívják környezetük elismerését, kialakul bennük az értékeléstől való erős félelem, és idővel könnyen depresszióssá válhatnak (Hewitt & Flett, 1991). A külső elvárások perfekcionizmus konceptuális ellentettje a másokra irányuló perfekcionizmus (*other-oriented perfectionism*, OOP): azt várják másoktól, hogy tökéletesek legyenek. Amint valaki alulteljesíti elvárásaikat, éles kritikával válaszolnak. Szintén jellemző rájuk mások hibáztatása, valamint a környezetükkel szembeni általános bizalmatlanság és ellenségesség, mely gyakran cinizmussal párosul, ami számos személyközi konfliktus forrásává válhat (Hewitt & Flett, 1991).

Hewitt és Flett (1991) modellje szerint a perfekcionistákban mindhárom dimenzió egyszerre jelen van, viszont egyénileg eltérő, hogy kire melyik és milyen mértékben jellemző, így dimenzióprofiljuk függvényében egész különböző érzelmek vagy viselkedésminták megjelenését várhatjuk az egyénektől (Hewitt & Flett, 1991).

Az adaptivitás és maladaptivitás kérdését tekintve Hewitt és Flett (1991) modelljében a perfekcionizmus énorientált dimenziója jelenti a fogalom adaptív oldalát (még ha nem

is minden összefüggésében, Kljajic, Gaudreau, & Franche, 2017), míg a külső elvárások perfekcionizmus a jólléttel erősen negatív összefüggéseket mutat (Burnam, Komarraju, Hamel, & Nadler, 2014; Kljajic et al., 2017). Mérését tekintve az irodalomban az énorientált és a külső elvárások perfekcionizmus összefüggéseit vizsgáló kutatások dominálnak, valamelyest figyelmen kívül hagyva a másokra irányuló perfekcionizmust, mely csak az utóbbi években kapott figyelmet. Mellőzésének oka, hogy az eddigi eredmények alapján nem gyakorol jelentős hatást a tanulmányi eredményességre, a pszichés zavarokra vagy a jóllétre (Stoerber, 2015).

### **Slaney, Rice, Mobley, Trippi és Ashby (2001) modellje**

Míg az eddig bemutatott modellek központi kérdése a perfekcionizmus egyes dimenzióinak és azok összefüggéseinek vizsgálata, valamint azok hatásai az egyénekre nézve, Slaney, Rice, Mobley, Trippi, és Ashby (2001) munkájukban megkísérelték a perfekcionizmust kategorikus fogalomként vizsgálni, és a perfekcionistaikat három dimenzió mentén adaptív, maladaptív, valamint nem perfekcionista csoportokba sorolni (Slaney, Rice, Mobley, Trippi, & Ashby, 2001). Ez a három dimenzió a személyes elvárások (*personal standards*), a diszkrepancia (*discrepancy*) és a rend (*order*). A személyes elvárások, hasonlatosan Frost és munkatársai (1990) modelljének azonos elnevezésű dimenziójához, a perfekcionistaik önmagukkal szemben támasztott elvárásainak mértékét hivatottak kifejezni. A több modell és a modellek alapján létrehozott kérdőívek hasonlóságait vizsgáló kutatás eredményei alapján párhuzamba állítható a Frost és kollégái (1990) által kidolgozott mérőeszköz személyes elvárások skálájával, a Hewitt és Flett (1991) által bevezetett énorientált perfekcionizmussal, valamint kedvező összefüggéseket mutat az általános jólléttel, az önértékeléssel és a tanulmányi teljesítménnyel, így ebben a modellben a perfekcionizmus az egyén szempontjából előnyös oldalát testesíti meg (Rice, Richardson, & Tueller, 2013).

A második dimenzió, a diszkrepancia két tényező egymáshoz való viszonyából származtatható. A perfekcionistaiknak határozott elképzelése van arról, milyennek kellene lenniük, hogyan kellene teljesíteniük. Ha a vágyott teljesítményük színvonala távol van attól, amilyenek az adott pillanatban látják magukat, erős diszkrepanciát éreznek. A vágyott és a vélt teljesítmény közötti szakadék miatt úgy érzik, sosem lehetnek elég jók, és ezt a kellemetlen érzést jellemzően érzelmeik elnyomásával igyekeznek orvosolni, mely idővel nyomot hagy érzelmi jóllétükön is. Ez alapján a diszkrepanciát összefüggésbe hozták már a szorongással, a depresszióval, a személyközi problémákkal, az általános elégedetlenséggel és a stresszel is (Rice et al., 2013).

A rend dimenziója a rendszerezettség és rendezettség személyes igényét fejezi ki. Bár az empirikus kutatások eredményei alapján a személyes elvárásoktól és a diszkrepanciától határozottan elkülönülő dimenzióról van szó, mivel összefüggései egyéb változókkal nem segítette elő a perfekcionizmus mélyebb megértését, így hamar elhagyhatónak ítélték, akárcsak a Frost és munkatársai (1990) által szerkesztett mérőeszköz rendszerezettség dimenzióját (Frost et al., 1990; Stoerber & Otto, 2006).

Slaney és munkatársai (2001) modellje szerint a személyes elvárások dimenziója határozza meg, hogy valaki perfekcionista vagy sem, a diszkrepancia pedig azt, hogy a perfekcionizmus inkább előnyös vagy káros az egyén számára. Az emberek három típusát különböztették meg: adaptív (magas elvárások, de alacsony diszkrepancia), maladaptív (magas elvárások és magas diszkrepancia), valamint nem perfekcionista (alacsony elvárások, alacsony diszkrepancia). A modell alapján készült kérdőív, az Almost Perfect Scale – Revised (Slaney et al., 2001) és annak rövidített változata (APS-R Short Version, Rice, Richardson & Tueller, 2014) a harmadik leggyakrabban használt mérőeszköz a Frost és munkatársai (1990), valamint a Hewitt és Flett (1991) kérdőívét követően (Stoeber & Otto, 2006).

### **Stoeber és Otto (2006) hármas felosztású modellje**

Nem sokkal a Frost és munkatársai (1990), valamint a Hewitt és Flett (1991) féle mérőeszközöket alkalmazó kutatások felvirágzása után feltűnővé vált, hogy a két modell adaptív és maladaptív dimenziói hasonló összefüggéseket mutatnak. A két mérőeszköz skáláinak kombinálásával, majd faktorelemzés alkalmazásával a perfekcionizmus két jól elkülöníthető, általános dimenzióját sikerült feltárni, melyet pozitív teljesítményre törekvésnek (*positive achievement strivings*) és maladaptív értékelési aggodalmaknak (*maladaptive evaluation concerns*) neveztek el (Frost, Holt, Mattia, & Neabauer, 1993). Előbbi egyesítette a perfekcionizmus hagyományosan adaptívnek vélt elemeit (magas személyes elvárások, rendszerezettség, énorientált perfekcionizmus és másokra irányuló perfekcionizmus), míg a maladaptív oldalt megtestesítő maladaptív értékelési aggodalmak a külső elvárások perfekcionizmust, a hibákon való aggodást, a tettekkel kapcsolatos kétségeket, valamint a magas szülői elvárásokat és túlzó kritikát foglalta magában (Frost et al., 1993).

A két leggyakrabban használt mérőeszközt ötvözve létrehozott, két átfogó dimenziót alkotó elméleti keret meghatározóvá vált a perfekcionizmus kutatásában – még ha idővel finomodott is. A jelenleg is alkalmazott formájában, Stoeber és Otto (2006) modelljében a perfekcionizmus adaptív faktorában már nem szerepel a rendszerezettség és a másokra irányuló perfekcionizmus, előbbi már korábban említett okokból kifolyólag, utóbbi pedig azért, mert nem a szelfre irányul. A maladaptív dimenziók közül a szülői elvárásokat és szülői kritikát távolították el, mivel úgy ítélték meg, nem központi komponensei a perfekcionizmusnak, hanem csak annak kialakulását hivatottak feltérképezni. Helyüket átvette a Slaney és munkatársai (2001) modelljéből ismert diszkrepancia. Az így létrejött átfogó faktorok a perfekcionista törekvések (*perfectionistic strivings*, PS) és a perfekcionista aggodalmak (*perfectionistic concerns*, PC) nevet kapták (Stoeber & Otto, 2006).

Bár a perfekcionizmus kétdimenziós felosztása az egyes átfogó faktorok összefüggéseinek vizsgálatára fókuszál, számos kategorikus felosztás alapját képezte a későbbiekben, még ha ezek a felosztások más néven, de gyakorlatilag ugyanazt a jelenséget vizsgálták is. Az adaptív és a maladaptív perfekcionizmus mellett találkozhatunk az egészséges és egészségtelen, pozitív és negatív, valamint a funkcionális és diszfunkcionális perfekcionizmus kifejezésekkel is, melyek mind azt hivatottak megragadni, hogy a fogalom dimen-

zióinak egyéneken belüli relevanciája mennyire különböző hatást gyakorolhat a perfekcionista életére (Stoeber, 2018). Stoeber és Otto (2006) szerint azok az egészséges perfekcionista, akik törekednek a tökéletességre (magas perfekcionista törekvések), viszont nem rettegnek a hibázástól, nincsenek kétségeik saját értékeiket illetően, nem másoknak, hanem maguknak akarnak megfelelni, valamint nem érznek diszkrepanciát (alacsony perfekcionista aggodalmak). Velük szemben az egészségtelen perfekcionista életben a tökéletességre törekvés magas fokú aggodalommal és diszkrepanciával párosul, így ritkán vagy akár sosem érzik magukat elég jónak, valamint gyakran rágódnak azon, milyenné válhattak volna, vagy miket tudtak volna elérni, ha másképp alakítják életüket (Stoeber & Otto, 2006). Három felosztású modelljük utolsó csoportját a nem perfekcionista alkotják, akikből hiányzik a tökéletesség hajszolása.

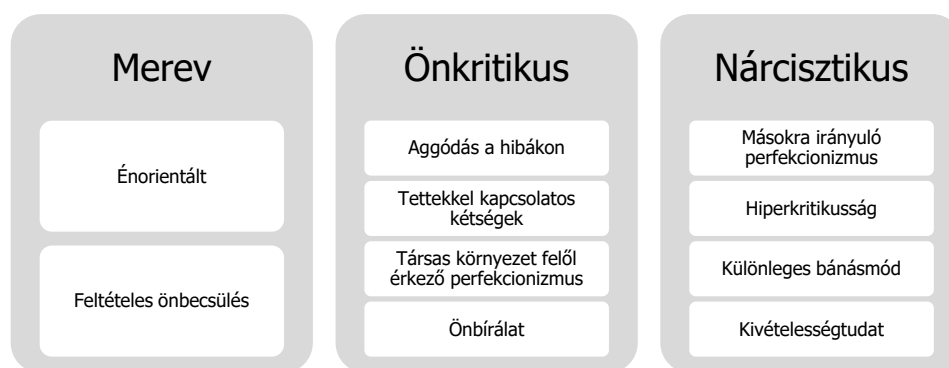
### Gaudreau és Thompson 2x2-es modellje

Gaudreau és Thompson (2010) 2x2-es modellje Stoeber és Otto (2006) munkájának felülvizsgált, korrigált változata. Hangsúlyozták, hogy a perfekcionizmus jobb megértése érdekében vizsgálni kell a dimenziók egyéneken belüli kölcsönhatásait is, és több fogalomhasználatot javasoltak: (1) bár ugyanarra a konstrukciónak vonatkoznak, a perfekcionista törekvések helyett a személyes elvárások perfekcionizmus (*personal standards perfectionism*, PSP), a perfekcionista aggodalmak helyett pedig az értékelési aggodalmak perfekcionizmus (*evaluative concerns perfectionism*, ECP) kifejezések használata célszerű a két globális faktor megnevezéseként, (2) nem javasolt egészséges és egészségtelen perfekcionista életet elkülöníteni, ugyanis nincs teljes konszenzus a perfekcionizmus irodalmában arra vonatkozóan, hogy a magas személyes elvárások és az énorientált perfekcionizmus minden összefüggésükben adaptív-e (Gaudreau & Thompson, 2010).

A fogalomhasználaton túl a legfontosabb konceptuális különbség a modellek között, hogy az alacsony elvárások mellett magas értékelési aggodalmakkal rendelkező csoportjának relevanciáját Stoeber és Otto (2006) elvetették, mivel úgy vélték, nincs perfekcionizmus magas elvárások hiányában (Stoeber & Otto, 2006). Gaudreau és Thompson (2010) szerint viszont lehetséges, hogy valaki csak külső nyomás és kényszer, esetleg feltételes jutalmak vagy büntetés hatására tanuljon vagy cselekedjen, anélkül, hogy számára mindez fontos lenne, vagy értékékként magáévá tenné környezete elvárásait. Felosztásuk négy lehetséges csoportja közül ők mutatják a legnegatívabb összefüggéseket a tanulmányi elégedettség, általános affektussal és tanulmányi teljesítménnyel, mivel a perfekcionizmus pozitív dimenzióját jelentő magas személyes elvárások hiányában az értékelési aggodalmak negatív hatásai ellensúlyok nélkül érvényesülnek (Gaudreau & Thompson, 2010). Hasonló eredményekre jutott Boone, Soenens, Braet és Goossens (2010), akiknek a Frost és munkatársai (1990) által létrehozott mérőeszközzel végzett vizsgálatukban feltűnt egy csoport, akik aggódtak a tökéletlenségeik miatt, pedig válaszaik alapján nem is törekedtek tökéletességre. Bár nem értékelték a magukkal szembeni elvárásaikat magasnak, mégsem érezték elegendőnek teljesítményüket, illetve rágódtak hibáikon. Ezen csoport létezését azzal magyarázták, hogy vannak, akik be sem látják, vagy pedig tagadják, hogy túl magasak lennének az elvárásaik (Boone et al., 2010).

### A legújabb modell: Smith, Saklofske, Stoeber és Sherry (2016)

Ahogy a kutatások előrehaladtával a perfekcionizmus fogalmának újabb komponenseit sikerült feltárni, úgy merült fel az igény a fogalom egy még átfogóbb megközelítésmódjára is. Smith, Saklofske, Stoeber és Sherry (2016) a korábbi elméleti modellek és vizsgálati eredmények alapján megalkották a perfekcionizmus egy újszerű többdimenziós megközelítését, melyben a fogalmat tíz dimenzióra osztották, melyek három magasabb rendű átfogó faktorba rendeződnek (Smith et al., 2016).



1. ábra  
A Big Three Perfectionism Scale (BTPS) struktúrája  
(Smith et al., 2016)

A modell (1. ábra) minden elemét korábbi empirikus kutatások és metaelemzések eredményei, valamint korábbi felosztások alapján állították össze. A korábban ismertetett modellek közül megjelenik benne Frost és kollégái (1990) munkájából két dimenzió (aggódás a hibákon, tettekkel kapcsolatos kétségek), valamint Hewitt és Flett (1991) modelljéből az énorientált, a külső elvárások és a másokra irányuló perfekcionizmus.

A magasabb rendű, átfogó faktorok szerkezetét illetően a merev perfekcionizmus a rugalmatlan, sarkos gondolkodásmódot jelöli, és az énorientált perfekcionizmus mellett megjelenik benne a perfekcionistaakra általánosan jellemző feltételes önbecsülés is, ami azt jelenti, hogy saját értékükről alkotott elképzeléseiket különböző inter- és intraperszonális tényezők teljesülésétől vagy nem teljesülésétől teszik függővé (Deci & Ryan, 1995). A gyakorlatban ez azt jelenti, hogy egy feltételes önbecsülésű diák egy jól sikerült dolgozatot követően kiemelkedően okosnak gondolhatja magát, míg később egy sikertelen felelést követően véleménye könnyen a visszájára fordulhat: úgy érzi, tehetségtelen és erőfeszítései hiábavalók.

Az önkritikus perfekcionizmus Dunkley, Zuroff és Blankstein (2003) modelljén alapul, amit ők is korábbi struktúrák elemeiből hoztak létre. Szerintük az önkritikus perfekcionista állandónak és megváltoztathatatlanak vélik képességeiket és tulajdonságaikat, ezért sikertelenségeiket jellemzően tehetségtelenségüknek tulajdonítják. Erényeik helyett



hiányosságaikra figyelnek, és gyakran hiányzik belőlük a motiváció a hatékony megküzdési stratégiák alkalmazásához, ami miatt kerülnek a kihívásokat (Dunkley et al., 2003).

A nárcisztikus perfekcionizmus korábbi modellekben nem szerepelt. Bár korábbi mérőeszközöknek nem volt része, a nárcizmus és a perfekcionizmus kapcsolatának vizsgálata nem újkeletű dolog. A nárcizmus egyik nagyon fontos jellemzője, hogy a személy gondolatainak nagy része saját maga körül forog (Foster & Trimm, 2008 as cited in Hart, Adams, Burton & Tortoriello, 2016). Általánosan jellemző a nárcisztikus személyekre, hogy kompetitívek és törekszenek a tökéletességre, vagy legalább arra, hogy jobbak legyenek másoknál (Hart et al., 2016), így nem meglepő, hogy a nárcisztikus személyiségtípus számos hasonlóságot mutat a perfekcionizmussal, különösen annak másokra irányuló formájával. Azok a nárcisztikus személyek, akik önmagukat mások fölött állónak, vagy tökéletesnek látják, feljogosítva érezhetik magukat arra, hogy társaik munkáját minősítsék, kritizálják. A BTPS sajátossága, hogy a korábbi modellekkel ellentétben képes Hewitt és Flett (1991) másokra irányuló perfekcionizmus fogalmánál árnyaltabban megragadni a perfekcionizmus kritikus oldalát.

## **A perfekcionizmus kialakulásának lehetséges okai**

Már az egydimenziós modellek idején is vizsgálták a perfekcionizmus kialakulásának okát, melyet Burns (1980) a szülő-gyerek kapcsolatból eredeztetett. Egyes kutatások eredményei alapján a perfekcionizmus már nyolcéves korban is kimutatható (Harvey, Moore, & Koestner, 2017). Azoknál a gyerekeknél, akik úgy érezték, szüleik sokat várnak tőlük, viszont ezen elvárásokkal nekik is sikerült azonosulniuk, már gyerekkorban kialakult az énoorientált perfekcionizmus, mely következtében kimutathatóan jobban teljesítettek az iskolában. Ezzel szemben azok esetében, akiknek nem sikerült magukévá tenni szüleik magas elvárásait, túlságosan irányítónak és kritikusnak ítélték őket, ami negatívan hatott érzelmeifejlődésükre is. Ezek a gyerekek úgy érzik, szüleik folyton csalódnak bennük, ami hatására később ők is hasonlóan csalódtak lesznek saját magukban (Harvey et al., 2017).

A perfekcionizmus kialakulását vizsgáló kutatások több lehetséges okot is feltérképeztek. A társas elvárások elmélete szerint a túlzottan magas szülői elvárások megküzdési mechanizmussá teszik a perfekcionizmust az elutasítás és a kudarc okozta szégyen elkerülése érdekében. Ez a különösen tehetséges vagy intelligens gyerekek esetén is jelen van, akiket a pedagógusok és a szülők gyakran túl sokat dicsérnek, és ez a dicséret sokszor nem erőfeszítéseikre irányul, hanem adottságaikra, mint például, hogy ők „okosak”. A gyakori dicsérgetés hatására kialakulhat bennük a feltételes (kontingens) önbecsülés, mely lényege, hogy akik az önbecsülés e fajtájával rendelkeznek, úgy érzik, hogy személyes értékük az intelligenciájuk vagy teljesítményük függvénye, és ha kudarcot vallanak, értéktelenné válnak (Kamins & Dweck, 1999 as cited in Stoeber, 2018). Szintén a társas elvárások elméletének jogosultságát támasztja alá, hogy más kutatók is erős összefüggést találtak a szülői elvárások szintje és serdülőkorú diákok külső elvárások perfekcionizmusa között (Damian, Stoeber, Negru, & Băban, 2014).

A feltételes önbecsülés kialakulása a feltételes szülői szeretetből eredeztethető, mely lényege, hogy a szülők az érzelmekre hatva (például szégyenérzetre vagy büntudatra) próbálnak meg valamilyen viselkedéses választ elérni gyereküktől, mellyel akarva-akaratlanul összekötik gyermekük önbecsülését a szülői elvárások elérésével. Mindebből következik, ha a szülők feltételekhez kötik szeretetüket, nagy eséllyel fognak perfekcionista gyermeket felnevelni (Barber, 1996; Rogers, 1951 as cited in Curran, Hill, & Williams, 2017, p. 18). Curran, Hill és Williams (2017) kutatásában a feltételes önbecsülést azonosították a perfekcionizmus egyik központi jellemzőjeként. A társas tanulás elmélete alapján a perfekcionista gyerekek szülei is perfekcionisták, és a szocializáció folyamata során „átadják” gyermeküknek a perfekcionizmus vonását. Az elmélet relevanciájára diákok azon saját bevallású válaszai alapján tudunk következtetni, akik kifejezték, hogy magas elvárásaikat és környezetüknek való megfelelési kényszerüket szüleik hasonló viselkedésének tulajdonítják (Neumeister, 2004 as cited in Stoeber, 2018).

A társas ellenreakció elmélete szerint a perfekcionizmust a büntető, rideg szülői magatartás eredményezi, mely következtében a gyerekek a tökéletességre fognak törekedni szüleik bántó kritikájának elkerülése érdekében. Azoknak a diákoknak, akik magas értékeket mutattak a Hewitt és Flett (1991) féle mérőeszköz külső elvárások perfekcionizmus dimenzióján, meggyőződésük volt, hogy amennyiben nem sikerül tökéletesen teljesíteniük, szüleik kiabálni fognak velük, megfenyegetik, kigúnyolják vagy megalázzák őket (Neumeister, 2007). Korábbi kutatások is megerősítették, hogy a szülők felől észlelt nyomás és túl magas elvárások együttese lelki problémákat, szomatikus panaszokat és depressziós tüneteket okoztak 6. osztályos és főiskolás diákoknál egyaránt (Hill et al., 2010; Stöber, 1998; Stumpf & Parker, 2000 as cited in Stoeber & Rambow, 2007).

A szorongásos nevelés megközelítése szerint a szorongó, túlféltő szülők gyermekei válnak perfekcionistaivá, mivel túlságosan irányító légkörben nevelik őket, külsőleg minimalisra csökkentve annak az esélyét, hogy a gyermek hibázzon (Flett & Hewitt, 2002). A többi elmélettel ellentétben a szorongásos nevelés relevanciáját még nem bizonyították empirikus vizsgálatok (Stoeber, 2018).

Bár a perfekcionizmus kialakulásának okait jellemzően a szülői nevelésben keresik, ez még nem jelenti azt, hogy a tanároknak, osztálytársaknak, illetve az iskolai környezetnek ne lenne hatása rá. Ahogyan a szülők irányából túlzónak észlelt elvárások érzelmileg túlterhelhetnek egy gyereket, erősítve perfekcionizmusuk maladaptív dimenzióit, keresztmetszeti vizsgálatok eredményei szerint a tanárok elvárásai is hasonló hatást válthatnak ki (Stoeber & Eismann, 2007). Ezzel szemben azokat a diákokat, akik bizalommal fordulnak tanáraik felé, mivel ők is barátián és segítően viszonyulnak hozzájuk, kevésbé fogja aggasztani a hibázás gondolata, mivel úgy érzik, nem kell tökéletesnek lenniük, hogy elfogadják és szeressék őket (Domocus & Damian, 2018). A támogató osztálytermi légkörnek így fontos szerepe van abban, hogy a perfekcionista diákok is képesek legyenek egészségesebb elvárásokat kialakítani önmaguk felé.

## A perfekcionizmus tanulmányi vetületei

A perfekcionizmus legkiterjedtebb szakirodalmi, a klinikai megközelítésű vizsgálatok mellett, egyértelműen az iskola világához köthető. Már a Frost és munkatársai (1990) által kidolgozott többdimenziós mérőeszköz validálási vizsgálata is egyetemisták részvételével zajlott, és többek között a halogatás és a perfekcionizmus összefüggéseit vizsgálta. Azóta számos kutatás tűzte ki céljául, hogy feltárja a perfekcionizmus kapcsolatát olyan tanulmányi szempontból fontos fogalmakkal, mint az önhátráltatás, az önszabályozott tanulás, a tanulási stratégiák használata vagy a tanulmányi sikeresség (Sironic & Reeve, 2012; Smith et al., 2016; Stoeber & Rambow, 2007).

A perfekcionizmus és a tanulmányi átlag kapcsolatát vizsgáló kutatások eredményei jellemzően vegyesek. Egy főiskolások tanulmányi teljesítményét célzó vizsgálat (Rice, Lopez, Richardson, & Stinson, 2013) azt a furcsának tűnő eredményt találta, hogy a perfekcionizmus csak gyenge szálakon függ össze a tanulmányi átlaggal. A kutatás két szemeszteren keresztül követte a hallgatókat, és bár úgy találták, hogy a maladaptív perfekcionista tanulók alacsony önhatékonyságról számoltak be, elégedetlenek voltak jegyeikkel, és úgy érezték, nehezen tudnak megfelelni a velük szemben támasztott elvárásoknak, ez nem jelentkezett érdemjegyeikben szignifikánsan (Rice et al., 2013). Mások ezzel szemben egyetemisták körében azt találták, hogy a maladaptív perfekcionizmus szignifikánsan összefüggött a diákok szemeszter végi érdemjegyeivel, negatívan befolyásolva azokat (Kljajic et al., 2017).

A vegyes eredmények egyik lehetséges oka, hogy a perfekcionizmus különböző dimenziói egész különböző összefüggéseket mutatnak, így ha csak egy perfekcionizmus kérdőív összesített értékeit vizsgáljuk, a sok, gyakran ellentétes implikációjú dimenzió hatásai kioltják egymást (Stoeber & Gaudreau, 2017). Bár a perfekcionistaakra általánosan jellemző, hogy magasabbra teszik a mércét teljesítményhelyzetekben, csak a fogalom adaptív dimenziói mutattak tényleges pozitív összefüggést a teszteredményekkel. Bieling, Israeli, Smith és Antony (2003) teszteredményeket vizsgáló kutatása rávilágított arra is, miért nincs teljes egyetértés az illetően, hogy a perfekcionizmus adaptív dimenziói tényleg csak pozitív hatással vannak a perfekcionista életére. Nem perfekcionista osztálytársaikhoz képest a perfekcionista tanulók összességében kevésbé voltak elégedettek tanulmányi eredményeikkel, mivel jelentősen magasabb pontszámokat vagy egyéb eredményeket tűztek ki maguk elé társaiknál, és magasabb elvárásaik miatt nagyobb diszkrpanciát éreztek az általuk vágyott és a teszten ténylegesen elért eredmény között. Ellentmondó, hogy annak ellenére, hogy jellemzően nem teljesítettek úgy, mint maguktól várták volna, a további megmérettetésekre sem voltak hajlandók átértékelni, majd a realitásokhoz igazítani elvárásaikat. Ez jól szemlélteti a perfekcionizmus merevségét, valamint magyarázza, hogy miért mutatnak a perfekcionizmus dimenziói összefüggést a negatív affektussal (Bieling et al., 2003).

A tanulmányi eredmény mellett a motiváció is gyakori tárgya a perfekcionizmus iskolai összefüggéseit célzó vizsgálatoknak. Akárcsak a tanulmányi eredmény esetén, az egyes dimenziók előfordulásának függvényében sokféleképp megnyilvánulhat a perfekcioniz-

mus hatása. A magas énorientált perfekcionizmust mutató egyetemistákat tanulmányi sikereik elismerése hajtja, nagyon foglalkoztatja őket társaik véleménye munkáikról és ötleteikről, saját sikerességüket mások teljesítményéhez viszonyítva mérik fel, továbbá arra törekednek, hogy számukra megfelelő érdemjegyeket szerezzenek. Mindez abból eredeztethető, hogy különösen fontos számukra, hogy megbizonyosodjanak személyes értékük kimagasló voltáról (Hill, Hall, & Appleton, 2010, Mills & Blankstein, 2000).

Az énorientált perfekcionizmussal szemben a külső elvárások perfekcionizmus súlyos motivációs akadályoknak teheti ki a tanulókat. Akikben markánsan jelen van a perfekcionizmus ezen dimenziója, nem a tanulás örömeért, a sikerélményért, vagy saját kíváncsiságuk által hajtva tanulnak, hanem környezetük elismerésének kivívása a céljuk (Mills & Blankstein, 2000). Azáltal, hogy másoknak akarnak bizonyítani, külsőleg szabályozott célokat tűznek ki maguk elé, melyek nem is feltétlen érdeklik őket igazán. Ez még tovább rombolja elkötelezettségüket ezen célok elérése felé (Ståhlberg, 2015).

A perfekcionista különböző csoportjai nemcsak más célok által vezérelve, hanem egészen más hatékonysággal is tanulnak. Stratégiahasználatukat tekintve az adaptív perfekcionista gyakrabban használnak adaptív tanulási stratégiákat, mint például a problémák kritikus megközelítése, a metakognitív és forrás-, valamint motivációmenedzselő stratégiák, a hatékonyabb stratégiahasználat pedig jobb tanulmányi sikerességet eredményez (Mills & Blankstein, 2000). Ez azt jelenti, hogy képesek hatékonyabban beosztani a tanulásra fordított idejüket, valamint az esetleges nehézségek ellenére is fenntartani érdeklődésüket, kontrollálni viselkedésüket.

Akiket saját céljaik elérése helyett környezetük elismerésének kivívása hajt, kevésbé hatékony stratégiahasználatról számoltak be, továbbá nem voltak kitartók unalmas vagy nehéz feladatok esetén, mely komoly hátrányt jelenthet az iskolában, ugyanis az ilyen kihívások szinte mindennaposak. Ezen jelenségre az adhat magyarázatot, hogy a szülők vagy más fontosnak ítélt személyek felől észlelt nyomás kialakítja a tanulóknak, hogy az elvárások teljesítése érdekében, nem a tanulás öröme miatt kell tanulni (Mills & Blankstein, 2000). Továbbá egy túlféltő, túlzottan irányító családi környezetben a gyerekeknek kevés alkalma adódik arra, hogy gyakorolhassák az önálló munkavégzést, így természetesen módon fejlődjön önszabályozott tanulásuk.

A perfekcionizmus kutatásának relevanciáját az oktatásban továbbá az is mutatja, hogy dimenziói egyértelműen összefüggnek az önhatékonysággal, mely az emberek értékítéletei, vélekedései saját képességeiket és azt illetően, hogy mennyire képesek erőforrásaikat megszervezni és végrehajtani egy adott cél érdekében. Az önhatékonyság fogalmában nem számít, hogy az adott személy ténylegesen rendelkezik-e a szükséges képességekkel, a lényegi eleme, hogy elegendőnek ítéli-e a feladat végrehajtására (Bandura, 1986 as cited in Steward & Walker, 2014).

A maladaptív perfekcionizmus diszkrepancia dimenziója szignifikánsan előjelezte az alacsony önhatékonyságot, valamint az önhátráltatást is, amit a perfekcionizmus ezen fajtájára jellemző irreális (vagy annak érzékelt) célok és elvárások generálnak. Ez azt jelenti, hogy amikor a rájuk nehezedő nyomás miatt tehetetlennek érezzük magunkat, nagyobb eséllyel fogunk önhátráltató stratégiákat használni, mintha bíznánk erőfeszítéseink sikerességében (Gadbois & Sturgeon, 2011). Az önhátráltatás „egy önértékelést védő technika, melynek alkalmazásával az önhátráltató személy azzal enyhíti a sikertelenségéből

fakadó kellemetlen érzést, hogy annak okát képességei és kompetenciája helyett az önmaga által teremtett akadályokra hárítja” (Martin, Marsh, & Debus, 2001, p. 587 as cited in Nagy & D. Molnár, 2017). A valóságos és a vágyott énkép közötti diszkrepancia következtében a perfekcionista ritkán elégedettek önmagukkal, folyton úgy érzik, jobbnak kellene lenniük. A folytonos elégedetlenség érzése bénítóan nehezedik rájuk, ami nagyban hozzájárul maladaptív stratégiahasználatukhoz, mint a halogatás vagy az önhátráltatás (Smith et al., 2017).

A perfekcionizmus és a halogatás kapcsolatának kiterjedt irodalma van, már a többdimenziós modellek megjelenése előtt is gyakran összefüggésbe hozták a két fogalmat, ugyanis úgy vélték, a perfekcionista azért halogatnak, mert nem akarnak tökéletlen munkát kiadni a kezeik közül, és ezért inkább nem is csinálnak végig semmit (Burns, 1980). A többdimenziós megközelítések árnyalták ezt a képet, rávilágítva arra, hogy csak bizonyos dimenziók teszik ki a perfekcionistaikat a halogatás veszélyének. A fogalom adaptív oldalát alkotó magas személyes elvárások és rendszerezettség dimenziók például éppen kevesebb halogatást, valamint átfogóbb és jobb minőségű vizsgafelkészülést és beadandóírást feltételeztek. Ezzel szemben, akik féltek a hibázástól és tele voltak kétségekkel önmagukat és teljesítményüket illetően, alacsonyabb motivációt mutattak, és annak ellenére is sokkal gyakrabban halogattak, hogy tisztában voltak vele, szokásaik károsak a tanulmányaikra nézve (Burnam et al., 2014).

## **A perfekcionizmus érzelmi, kognitív vonzatai**

Bár a perfekcionizmus nem is minden esetben mutat közvetlen összefüggést a tanulmányi átlaggal, a diákok iskolában megélt szubjektív élményeit számos módon befolyásolhatja. A perfekcionistaikra általánosan jellemző, hogy ha rosszul teljesítenek, könnyen eluralkodik rajtuk az önsajnálát, valamint több aggodást okoznak nekik azok a feladatok, amelyek során értékelik, minősítik őket (Frost et al., 1997), még ha ez csak a maladaptív perfekcionistaik esetén okoz ténylegesen teljesítménygátló tesztaszorongást (Eum & Rice, 2011). Szintén jellemző rájuk –függetlenül attól, hogy inkább az adaptív vagy maladaptív csoportba tartoznak –, hogy teszthelyzetekben kevésbé érzik felkészültnek magukat, mint nem perfekcionista társaik, még akkor is, ha ugyanannyi órát töltöttek felkészüléssel, mint ők (Bieling et al., 2003).

Mindezek alapján nem meglepő, hogy összefüggésbe hozták már a perfekcionizmust az imposztor-szindrómával is, melynek lényege, hogy az egyén kételkedik saját teljesítményének értékében, így még ha sikert is ér el, meg van győződve róla, hogy nem érdemelte meg azt: (Eum & Rice, 2011; Langford & Clance, 1993; Wang, Sheveleva, & Permyakova, 2019). Azok a perfekcionistaik, akik erős szelfdiszkrepanciát éreznek, jellemzően saját hiányosságaikkal vannak elfoglalva, és lehetséges, hogy még ha sikereket is érnek el, úgy fogják gondolni, a sikerük a szerencsének vagy egyéb rajtuk kívülálló oknak köszönhető, nem pedig saját képességeik és erőfeszítéseik gyümölcse. A kompetencia érzésének hiánya miatt azok a diákok, akik perfekcionizmusa imposztor-szindrómával párosul, különösen ki vannak téve a szorongás és depresszió veszélyeinek (Wang

et al., 2019). Számukra az sem okoz igazi megnyugvást, ha tényleges sikereket érnek el, mivel utána a már elért tökéletesség és sikeresség fenntartásával lesznek elfoglalva. Mindez hosszú távon olyan szomatikus panaszokhoz vezethet körükben, mint a fejfájás, feszültség vagy álmatlanság (Saboonchi & Lundh, 2003). A folyamatos nyomás testi és lelki kimerüléshez vezet, a krónikus stressz pedig számos egészségügyi problémát okozhat a későbbiekben (Molnar, Sirois, Flett, & Sadava, 2019), így számos kutatás összefüggésbe hozta már a perfekcionizmust a kiégéssel és a depresszióval (Curran, Hill, & Williams, 2017; Kljajic et al., 2017).

Egy spanyol kutatás eredményei alapján már általános iskolában is meglepően magas azon diákok száma, akik úgy érzik, egyszerre saját magukkal és környezetükkel is meg kell küzdeniük (Vincent, Inglés, Sanmartín, Gonzálvez, & Fernández, 2018). A 8–11 éves tanulók mintegy negyedét a perfekcionizmus okozta szorongás, frusztráció és szomatikus tünetek fenyegetik. Frusztrációjuk könnyen lehet, hogy agresszió formájában ölt testet, melynek célkeresztjébe osztálytársaik is kerülhetnek. A perfekcionista diákok számára az iskolai bullying egy lehetséges eszköz környezetük elismerésének kivívására, és hozzájárulhat – ha perfekcionizmusukban a nárcizmus dimenziói is jelen vannak – grandiózus énképük fenntartásához (Farrell & Vaillancourt, 2019).

A perfekcionizmus nem kizárólag az érzelmekre, hanem a gondolkodásra is hatással van. Stoeber és Diedenhofen (2017) a tényellentétes, avagy kontrafaktuális gondolkodás és a perfekcionizmus összefüggéseit vizsgálták „Mi lenne, ha...” típusú kérdésekkel. A kontrafaktuális gondolkodás egy fontos kognitív tevékenység, mely során különböző körülményeket és viselkedéseket képzelünk el, melyek a valóságtól különböző kimenetekben végződnek (Byrne, 2016 as cited in Stoeber & Diedenhofen, 2017). Az adaptív perfekcionista hajlamosak voltak pozitívabb, a maladaptív perfekcionista pedig negatívabb alternatívákat elképzelni a jövőre nézve. Ennek oka az lehet, hogy a kontrafaktuális gondolkodás motiváló funkciót tölt be az énorientált perfekcionistaéknál (hogyan csinálhatnák legközelebb még jobban), a maladaptív perfekcionistaéknak pedig hangulatjavító szerepe miatt fontos. A másokra irányuló perfekcionista csoportja nem mutatott a kontrafaktuális gondolkodással se pozitív, se negatív irányú összefüggést, ami azzal magyarázható, hogy a perfekcionizmus ezen formája erősen korrelál a nárcizmus grandiózus típusával, mely csökkenti a negatív stresszorok által kiváltott válaszreakciók erősségét. Akikben nagy hangsúllyal jelen van a másokra irányuló, valamint az azzal összefüggő perfekcionizmus, nem szorulnak olyan kedélyjavító stratégiák használatra, mint a kontrafaktuális gondolkodás (Stoeber & Diedenhofen, 2017).

## Összegzés

A perfekcionizmus fogalma a korai egydimenziós megközelítése óta számottevő fejlődésen esett át. Az 1990-es évek konceptuális fordulata következtében a fogalom egydimenziós vizsgálatát többdimenziós modellek váltották fel. Egyes modellek a perfekcionizmust alkotó dimenziókat és azok összefüggéseit vizsgálták, míg mások gyakorlati szempontból

fontosnak tartották, hogy az egyes dimenziók megjelenésének erőssége alapján csoportokba sorolják a perfekcionistaikat, és az adott csoportok jellemzőit tárják fel. A jelenlegi legátfogóbb megközelítés már figyelembe veszi a perfekcionizmus nárcisztikus mivoltát, valamint a perfekcionistaikra jellemző merev világlátást és az aránytalanul kemény önkritikát is. Mivel a korábbi modelleknél árnyaltabb képet képes festeni a perfekcionizmusról, így alkalmazása a jövőbeni mérések során korábban nem vizsgált összefüggések vizsgálatára ad lehetőséget.

A szakirodalom alapján látszik, hogy a perfekcionizmus nem feltétlen jár együtt mindennapi nehézségekkel vagy kellemetlenségekkel. A fogalom adaptív dimenziói akár kifizetődők is lehetnek tanulmányi szempontból a tökéletességre és igényes munkára törekvésből fakadóan, továbbá hozzájárulnak az adaptív tanulási stratégiák használatához. Azonban az adaptív perfekcionistaik sem mentesek a fogalom olyan általános jellemzőitől, mint a merev, mindent vagy semmit típusú gondolkodásmód, vagy az, hogy túl szigorúak tudnak lenni önmagukhoz, aminek következtében könnyen eluralkodhat rajtuk a rosszkedv, ha alulteljesítik saját várakozásaikat.

Az adaptív perfekcionizmussal szemben a fogalom maladaptív oldalának összefüggései már sokkal borúsabbak. A külső elvárások perfekcionizmus nyomásztóan nehezedik a perfekcionistaik mindennapjaira, mivel gyakran úgy érzik, sosem lehetnek elég jók ahhoz, hogy kivívják mások elismerését. Ettől függetlenül a maladaptív perfekcionistaiknak is van igényük a tökéletességre, de mivel sosem igazán elégedettek saját magukkal és munkájukkal, halogatják feladataik befejezését, inkább nem adnak ki semmit kezeik közül. A kellenél sokkal fontosabb számukra, milyen színben tűnnek fel társaik és tanáraik szemében, így a minősítő jellegű megmértetések hatalmas stresszt jelentenek számukra, ami olyan mértékűt ölthet bennük, hogy a tesztizorogás hatására rosszabbul teljesítenek, mint ahogy képességeik és befektetett munkájuk alapján várható lenne tőlük. Mivel az oktatás a mindennapi élet egy olyan területe, ahol gyakoriak a számonkérések, meg kell felelni a tanárok és a szülők elvárásainak, valamint mindennapos jelenség a társas összehasonlítás, így fontos lenne a maladaptív perfekcionizmus iskolai hatásainak feltárása magyar kontextusban is.

## Irodalom

- Besharat, M. A., & Atari, M. (2017). Psychometric evaluation of a Farsi translation of the Big Three Perfectionism Scale. *Personality and Individual Differences, 113*, 5–12. doi: [10.1016/j.paid.2017.02.067](https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.02.067)
- Bieling, P. J., Israeli, A., Smith, J., & Antony, M. M. (2003). Making the grade: the behavioural consequences of perfectionism in the classroom. *Personality and Individual Differences, 35*(1), 163–178. doi: [10.1016/s0191-8869\(02\)00173-3](https://doi.org/10.1016/s0191-8869(02)00173-3)
- Boone, L., Soenens, B., Braet, C., & Goossens, L. (2010). An empirical typology of perfectionism in early-to-mid adolescents and its relation with eating disorder symptoms. *Behaviour Research and Therapy, 48*(7), 686–691. doi: [10.1016/j.brat.2010.03.022](https://doi.org/10.1016/j.brat.2010.03.022)
- Burnam, A., Komarraju, M., Hamel, R., & Nadler, D. R. (2014). Do adaptive perfectionism and self-determined motivation reduce academic procrastination? *Learning and Individual Differences, 36*, 165–172. doi: [10.1016/j.lindif.2014.10.009](https://doi.org/10.1016/j.lindif.2014.10.009)

- Burns, D. D. (1980). The perfectionists script for self-defeat. *Psychology Today*, 34–52.
- Corvin, A., & Gill, M. (2012). Psychiatric genetics. In P. Wright, J. Stern, & M. Phelan (Eds.), *Core Psychiatry* (pp. 35–53). Saunders (W.B.) Co Ltd. doi: [10.1016/b978-0-7020-3397-1.00003-3](https://doi.org/10.1016/b978-0-7020-3397-1.00003-3)
- Curran, T., Hill, A. P., & Williams, L. J. (2017). The relationships between parental conditional regard and adolescents' self-critical and narcissistic perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 109, 17–22. doi: [10.1016/j.paid.2016.12.035](https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.12.035)
- Damian, L. E., Stoeber, J., Negru, O., & Băban, A. (2014). Perfectionism and achievement goal orientations in adolescent school students. *Psychology in the Schools*, 51(9), 960–971. doi: [10.1002/pits.21794](https://doi.org/10.1002/pits.21794)
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1995). Human autonomy: The basis for true self-esteem. In M. H. Kernis (Ed.), *Plenum series in social/clinical psychology. Efficacy, agency, and self-esteem* (pp. 31–49). Plenum Press. doi: [10.1007/978-1-4899-1280-0\\_3](https://doi.org/10.1007/978-1-4899-1280-0_3)
- Domocus, I. M., & Damian, L. E. (2018). The role of parents and teachers in changing adolescents' perfectionism: A short-term longitudinal study. *Personality and Individual Differences*, 131, 244–248. doi: [10.1016/j.paid.2018.05.012](https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.05.012)
- 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. doi: [10.1037/0022-3514.84.1.234](https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.1.234)
- Egan, S. J., Wade, T. D., & Shafran, R. (2011). Perfectionism as a transdiagnostic process: A clinical review. *Clinical Psychology Review*, 31(2), 203–212. doi: [10.1016/j.cpr.2010.04.009](https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.04.009)
- Eum, K., & Rice, K. G. (2011). Test anxiety, perfectionism, goal orientation, and academic performance. *Anxiety, Stress & Coping*, 24(2), 167–178. doi: [10.1080/10615806.2010.488723](https://doi.org/10.1080/10615806.2010.488723)
- Farrell, A. H., & Vaillancourt, T. (2019). Temperament, bullying, and dating aggression: Longitudinal associations for adolescents in a romantic relationship. *Evolutional Psychology*, 17(2), doi: [10.1177/1474704919847450](https://doi.org/10.1177/1474704919847450)
- Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2002). *Perfectionism: Theory, Research, and Treatment* (1st ed.). Amer Psychological Assn. doi: [10.1037/10458-000](https://doi.org/10.1037/10458-000)
- 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. doi: [10.1016/0191-8869\(93\)90181-2](https://doi.org/10.1016/0191-8869(93)90181-2)
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14(5), 449–468. doi: [10.1007/bf01172967](https://doi.org/10.1007/bf01172967)
- Gadbois, S. A., & Sturgeon, R. D. (2011). Academic self-handicapping: Relationships with learning specific and general self-perceptions and academic performance over time. *British Journal of Educational Psychology*, 81(2), 207–222. doi: [10.1348/000709910x522186](https://doi.org/10.1348/000709910x522186)
- Gaudreau, P., & Thompson, A. (2010). Testing a 2×2 model of dispositional perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 48(5), 532–537. doi: [10.1016/j.paid.2009.11.031](https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.11.031)
- Gaudreau, P., & Thompson, A. (2010). Testing a 2×2 model of dispositional perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 48(5), 532–537.
- Hart, W. Adams, J., Burton, K., & Tortoriello, G. (2017). Narcissism and self-presentation: Profiling grandiose and vulnerable narcissists' self-presentation tactic use. *Personality And Individual Differences*, 104, 48–57. doi: [10.1016/j.paid.2016.06.062](https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.06.062)
- Harvey, B. C., Moore, A. M., & Koestner, R. (2017). Distinguishing self-oriented perfectionism-striving and self-oriented perfectionism-critical in school-aged children: Divergent patterns of perceived parenting, personal affect and school performance. *Personality and Individual Differences*, 113, 136–141. doi: [10.1016/j.paid.2017.02.069](https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.02.069)



- 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. doi: [10.1037/0022-3514.60.3.456](https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.3.456)
- Hewitt, P., Flett, G., Besser, A., Sherry, S., & McGee, B. (2003). Perfectionism is multidimensional: a reply to Shafran, Cooper and Fairburn (2002). *Behaviour Research and Therapy*, *41*(10), 1221–1236. doi: [10.1016/s0005-7967\(03\)00021-4](https://doi.org/10.1016/s0005-7967(03)00021-4)
- Hill, A. P., Hall, H. K., & Appleton, P. R. (2010). Perfectionism and athlete burnout in junior elite athletes: the mediating role of coping tendencies. *Anxiety, Stress & Coping*, *23*(4), 415–430. doi: [10.1080/10615800903330966](https://doi.org/10.1080/10615800903330966)
- Kljajic, K., Gaudreau, P., & Franche, V. (2017). An investigation of the 2×2 model of perfectionism with burnout, engagement, self-regulation, and academic achievement. *Learning and Individual Differences*, *57*, 103–113. doi: [10.1016/j.lindif.2017.06.004](https://doi.org/10.1016/j.lindif.2017.06.004)
- Langford, J., & Clance, P. R. (1993). The imposter phenomenon: Recent research findings regarding dynamics, personality and family patterns and their implications for treatment. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, *30*(3), 495–501. doi: [10.1037/0033-3204.30.3.495](https://doi.org/10.1037/0033-3204.30.3.495)
- Levine, S. L., & Milyavskaya, M. (2018). Domain-specific perfectionism: An examination of perfectionism beyond the trait-level and its link to well-being. *Journal of Research in Personality*, *74*, 56–65. doi: [10.1016/j.jrp.2018.02.002](https://doi.org/10.1016/j.jrp.2018.02.002)
- Mansell, W., Harvey, A., Watkins, E., & Shafran, R. (2009). Conceptual Foundations of the Transdiagnostic Approach to CBT. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, *23*(1), 6–19. doi: [10.1891/0889-8391.23.1.6](https://doi.org/10.1891/0889-8391.23.1.6)
- McCrae, R. R. (2004). *Encyclopedia of Applied Psychology*. Baltimore, Maryland, USA: National Institutes of Health, 469–472. doi: [10.1016/b0-12-657410-3/00034-9](https://doi.org/10.1016/b0-12-657410-3/00034-9)
- 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. doi: [10.1016/s0191-8869\(00\)00003-9](https://doi.org/10.1016/s0191-8869(00)00003-9)
- Molnar, D. S., Sirois, F. M., Flett, G. L., & Sadava, S. (2019). A Person-Oriented Approach to Multidimensional Perfectionism: Perfectionism Profiles in Health and Well-Being. *Journal of Psychoeducational Assessment*, *38*(1), 127–142. doi: [10.1177/0734282919877754](https://doi.org/10.1177/0734282919877754)
- Nagy, Z., & D. Molnár, É. (2017). Tanulást hátráltató, nem hatékony stratégiák és korrigálási lehetőségeik. *Magyar Pedagógia*, *117*(4), 347–363. doi: [10.17670/MPed.2017.4.347](https://doi.org/10.17670/MPed.2017.4.347)
- Neumeister, K. (2007). Perfectionism in Gifted Students: An Overview of Current Research. *Gifted Education International*, *23*, 254–263. doi: [10.1177/026142940702300306](https://doi.org/10.1177/026142940702300306)
- Park, H., Paul Heppner, P., & Lee, D. (2010). Maladaptive coping and self-esteem as mediators between perfectionism and psychological distress. *Personality and Individual Differences*, *48*(4), 469–474. doi: [10.1016/j.paid.2009.11.024](https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.11.024)
- Pulford, B., Johnson, A., & Awaida, M. (2005). A cross-cultural study of predictors of self-handicapping in Rice, K. G., Lopez, F. G., Richardson, C. M. E., & Stinson, J. M. (2013). Perfectionism moderates stereotype threat effects on STEM majors' academic performance. *Journal of Counseling Psychology*, *60*(2), 287–293. doi: [10.1037/a0032052](https://doi.org/10.1037/a0032052)
- Rice, K. G., Richardson, C. M. E., & Tueller, S. (2013). The Short Form of the Revised Almost Perfect Scale. *Journal of Personality Assessment*, *96*(3), 368–379. doi: [10.1080/00223891.2013.838172](https://doi.org/10.1080/00223891.2013.838172)
- Saboonchi, F., & Lundh, L.-G. (2003). Perfectionism, anger, somatic health, and positive affect. *Personality and Individual Differences*, *35*(7), 1585–1599. doi: [10.1016/s0191-8869\(02\)00382-3](https://doi.org/10.1016/s0191-8869(02)00382-3)
- Sironic, A., & Reeve, R. A. (2012). More evidence for four perfectionism subgroups. *Personality and Individual Differences*, *53*(4), 437–442. doi: [10.1016/j.paid.2012.04.003](https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.04.003)

- 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*(3), 130–145. doi: [10.1080/07481756.2002.12069030](https://doi.org/10.1080/07481756.2002.12069030)
- Smith, M. M., Saklofske, D. H., Stoeber, J., & Sherry, S. B. (2016). The Big Three Perfectionism Scale. *Journal of Psychoeducational Assessment, 34*(7), 670–687. doi: [10.1177/0734282916651539](https://doi.org/10.1177/0734282916651539)
- Smith, M. M., Vidovic, V., Sherry, S. B., Stewart, S. H., & Saklofske, D. H. (2017). Are perfectionism dimensions risk factors for anxiety symptoms? A meta-analysis of 11 longitudinal studies. *Anxiety, Stress, & Coping, 31*(1), 4–20. doi: [10.1080/10615806.2017.1384466](https://doi.org/10.1080/10615806.2017.1384466)
- Spielberger, C. (2004). *Encyclopedia of Applied Psychology* (1st ed.). Academic Press.
- Ståhlberg, J. (2015). *The Relationships Between Perfectionism, Achievement Goal Orientations, and Goal Setting*. University of Helsinki.
- Stewart, M., & De George-Walker, L. (2014). Self-handicapping, perfectionism, locus of control and self-efficacy: A path model. *Personality and Individual Differences, 66*, 160–164. doi: [10.1016/j.paid.2014.03.038](https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.03.038)
- Stoeber, J. (2018). Comparing Two Short Forms of the Hewitt–Flett Multidimensional Perfectionism Scale. *Assessment, 25*(5), 578–588. doi: [10.1177/1073191116659740](https://doi.org/10.1177/1073191116659740)
- Stoeber, J., & Diedenhofen, B. (2017). Multidimensional perfectionism and counterfactual thinking: Some think upward, others downward. *Personality and Individual Differences, 119*, 118–121. doi: [10.1016/j.paid.2017.07.009](https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.07.009)
- Stoeber, J., & Eismann, U. (2007). Perfectionism in young musicians: Relations with motivation, effort, achievement, and distress. *Personality and Individual Differences, 43*(8), 2182–2192. doi: [10.1016/j.paid.2007.06.036](https://doi.org/10.1016/j.paid.2007.06.036)
- Stoeber, J., & Otto, K. (2006). Positive Conceptions of Perfectionism: Approaches, Evidence, Challenges. *Personality and Social Psychology Review, 10*(4), 295–319. doi: [10.1207/s15327957pspr1004\\_2](https://doi.org/10.1207/s15327957pspr1004_2)
- Stoeber, J., & Rambow, A. (2007). Perfectionism in adolescent school students: Relations with motivation, achievement, and well-being. *Personality and Individual Differences, 42*(7), 1379–1389. doi: [10.1016/j.paid.2006.10.015](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. doi: [10.1016/j.paid.2008.12.006](https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.12.006)
- Stoeber, J., Haskew, A. E., & Scott, C. (2015). Perfectionism and exam performance: The mediating effect of task-approach goals. *Personality and Individual Differences, 74*, 171–176. doi: [10.1016/j.paid.2014.10.016](https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.10.016)
- Stöber, J. (1998). The Frost Multidimensional Perfectionism Scale revisited: More perfect with four (instead of six) dimensions. *Personality and Individual Differences, 24*(4), 481–491. doi: [10.1016/s0191-8869\(97\)00207-9](https://doi.org/10.1016/s0191-8869(97)00207-9)
- Taylor, J. J., Papay, K. A., Webb, J. B., & Reeve, C. L. (2016). The good, the bad, and the interactive: Evaluative concerns perfectionism moderates the effect of personal strivings perfectionism on self-esteem. *Personality and Individual Differences, 95*, 1–5. doi: [10.1016/j.paid.2016.02.006](https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.02.006)
- Vicent, M., Inglés, C. J., Sanmartín, R., González, C., & García-Fernández, J. M. (2018). Aggression Profiles in the Spanish Child Population: Differences in Perfectionism, School Refusal and Affect. *Frontiers in Behavioral Neuroscience, 12*, 1–2. doi: [10.3389/fnbeh.2018.00012](https://doi.org/10.3389/fnbeh.2018.00012)
- Wang, K. T., Sheveleva, M. S., & Permyakova, T. M. (2019). Imposter syndrome among Russian students: The link between perfectionism and psychological distress. *Personality and Individual Differences, 143*, 1–6. doi: [10.1016/j.paid.2019.02.005](https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.02.005)

## ABSTRACT

### PERFECTIONISM – ITS INTERPRETATION, ASSESSMENT AND RELEVANCE IN THE CLASSROOM

Zoltán Nagy

While perfectionism research stems from the field of psychology, its relevance in educational science is not neglectable. Relentlessly striving for unattainable goals can easily leave students mentally and emotionally exhausted, which inevitably leaves its mark on their academic performance, as well as their well-being. Perfectionism itself is most often defined as a trait, which entails that it stays relatively stable through time, and is not context dependent. Since the unidimensional approach of the eighties, it has been linked with anxiety, aggression and interpersonal conflicts, as students whose perfectionistic expectations are directed towards others, accompanied by a sense of entitlement and hypercriticism, can hurt a classroom's atmosphere and cause unnecessary amount of stress on peers and teachers alike. The present study's goal is to synthesize the most relevant milestones of perfectionism research from the previous decades, while giving the readers an overview on its most widely-used models and instruments. The study also discusses possible reasons why certain individuals become perfectionistic, and the effect perfectionism has on learning and education. The effects to be delineated are categorized based on the aspect of school life they influence. First, perfectionism's effect on the academic domain is discussed, including its correlations with academic performance, self-regulated learning and learning strategies, followed by the discussion of perfectionism's relationship with concepts belonging to the category of affect and cognition, such as impostor-syndrome, counterfactual thinking or burnout.

Magyar Pedagógia, 119(3). 199–217. (2019)  
DOI: 10.17670/MPed.2019.3.199

Levelezési cím / Address for correspondence: Nagy Zoltán, Szegedi Tudományegyetem, Neveléstudományi Doktori Iskola. H–6722 Szeged, Petőfi Sándor sgt. 30–34.