

SZEGEDI TUDOMÁNYEGYETEM  
NEVELÉSTUDOMÁNYI DOKTORI ISKOLA

**NAGY-SZABÓ ZOLTÁN**

A PERFEKCIONIZMUS HÁTTERE ÉS VETÜLETEI AZ ISKOLÁBAN

Tézisfüzet

Témavezető:

D. Molnár Éva

habilitált egyetemi docens



Szeged, 2023

## BEVEZETÉS

A tanulókat számos elvárás veszi körül: a szüleik, a tanáraik, a társaik, és saját maguk is elvárásokat fogalmaznak meg. Ezekre természetesen szükség van, hiszen akinek nincsenek önmaga felé semmiféle elvárásai, nem fog erőfeszítéseket tenni és valószínűleg alul fog teljesíteni. Érdeemes törekedni arra, hogy a legjobbat hozzuk ki magunkból, viszont ez még nem egyenlő a perfekcionizmussal (Smith et al., 2016). Az egészséges, teljesíthető elvárásokkal ellentétben a perfekcionizmust az egyén lehetőségeitől és erőforrásaitól nem elvárható mértékű elvárások jellemzik, ami pozitív helyett negatív befolyással van életükre (Burns, 1980).

A legtöbb ember életében a perfekcionizmus valamilyen formában jelen van. A szülőknél, a gyakorlati szakembereken keresztül, a témával foglalkozó kutatókig, mindenki kapcsolódni tud a témához. Napjaink oktatásában is egyre növekszik a fogalom relevanciája, az utóbbi 30 évben a tanulók egyre perfekcionistabbak (Curran & Hill, 2019). Ezt a kutatói közösség már hazánkban is felismerte, az utóbbi években egyre többször végeztek perfekcionizmust vizsgáló kutatásokat (Pikó & Dobos, 2016; Fehér & Kasik, 2018; Reinhardt, Drubina és Kökönyei, 2023). A jelen dolgozat csatlakozik ehhez az irányhoz azáltal, hogy korábban nem vizsgált komplexitásában közelíti meg a perfekcionizmust a magyar tanulók körében. Dolgozatunk fő célkitűzése a multidimenzionális perfekcionizmus tanulmányi, társas és affektív vetületeinek, az iskolában releváns összefüggéseinek komplex vizsgálata volt.

A perfekcionizmus témájában már kifejezetten nehéz teljesen feltáratlan területeket találni. A kutatásunk újdonsága az, hogy a korábbi vizsgálatok egy-egy kiválasztott területével szemben átfogó összefüggéseiben vizsgáltuk a perfekcionizmust, annak tíz dimenzióját, a perfekcionista énbemutatást, az önszabályozott tanulást, az iskolai önhátráltatást, a tanulók jóllétét, valamint a szülői háttérét.

A dolgozat további célkitűzése volt, hogy a szakirodalomban fellelhető összefüggések alapján felállítsunk egy elméleti modellt, melyet a nagymintás mérés eredményei alapján megerősítünk vagy módosítunk. Ez a modell egyszerre tartalmazza a szülői nevelést és a szülők perfekcionizmusát, mint a perfekcionizmus elsődleges forrásait, valamint a perfekcionizmus és a perfekcionista énbemutatás az önszabályozott tanulásban, az önhátráltatásban, a társas önértékelésben és a jóllétben megjelenő következményeit. A modell relevanciája, hogy lehetőséget ad arra, hogy a korrelációkon túlmutató mélységben ellenőrizhessük azt a hatásrendszert, melyre a szakirodalom és az összefüggésvizsgálataink eredményei alapján következtetni tudunk.

## A DOLGOZAT ELMÉLETI HÁTTERE

### A perfekcionizmus és a perfekcionista énbemutatás

A perfekcionizmus jelenleg leginkább naprakész megfogalmazásában egy olyan személyiségdiszpozíció, melyet a tökéletességre való törekvés és irreálisan magas személyes elvárások jellemeznek, túlzottan élesen kritikus szemléletmóddal karöltve (Stoeber, 2014). Kialakulásának feltételezhetően vannak biológiai hajlamosító tényezői, elsősorban mégis a gyerekkorban a szülők által támasztott elvárások jellegéből és mértékéből fakad. A szülői értékelés vagy a serdülőkor során szerzett élmények, tapasztalatok formáló hatása mind-mind fontosabbnak bizonyult, mint a genetikai háttér (Stoeber, 2018).

Az fogalom vizsgálatának kezdete óta számos kérdőív készült a perfekcionizmus mérésére, melyek más-más szempontok alapján csoportosítják a fogalom legfontosabb jellemzőit (Frost és mtsai, 1990; Hewitt és Flett, 1991; Slaney és mtsai, 2001; Stoeber és Otto, 2006; Geaudreau és Thompson, 2010). A perfekcionizmus jelenleg legsokrétűbb modellje

Smith és mtsai (2016) munkásságának eredménye, akik tíz darab, három általános faktorba rendező kulcstényezőt azonosítottak:

- Énorientált perfekcionizmus (self-oriented perfectionism, SOP)
- Felételes önbecsülés (self-worth contingencies, SWC)
- Aggódás a hibákon (concern over mistakes, COM)
- Tettekkel kapcsolatos kétségek (doubts about actions, DAA)
- Külső elvárások perfekcionizmus (socially-prescribed perfectionism, SPP)
- Önkritikusság (self-criticism, SC)
- Másokra irányuló perfekcionizmus (other-oriented perfectionism, OOP)
- Hiperkritikusság (hypercriticism, HC)
- Különleges bánásmód (entitlement, ENT)
- Kivételességtudat (grandiosity, GRAN)

A perfekcionista önmaguk és mások felé tanúsított attitűdjei, valamint merev világlátásuk viselkedésükben is megjelenik (Nagy, 2019). A perfekcionista személyközi viselkedésformáikat a perfekcionista énbemutató fogalma hivatott leírni. A perfekcionista énbemutató egy védekező kognitív és viselkedési stratégia, amelyet a perfekcionista elsajátítanak annak érdekében, hogy tökéletes képet alakítsanak ki a környezetük, különös tekintettel a számukra fontos személyek felé (Mackinnon és mtsai, 2011). Három dimenzió mentén működik, melyek az énréklámozás, a hibák elrejtése, valamint a hibák elhallgatása. Az énréklámozás testesíti meg azokat a viselkedési formákat, amelyek révén a perfekcionista kiemelkedő tudásukról, képességeikről és tehetségükről próbálnak meggyőzni másokat, amivel környezetük elismerését kívánják elnyerni belső bizonytalanság enyhítése érdekében (Hewitt, és mtsai, 2008). A hibák elrejtésének dimenziójára jellemző, hogy olyan helyzetekben alkalmazzák, melyekben a perfekcionista képességei megmérettetnek. A nehéz, potenciális megszegéssel okozó szituációk elkerülését jelenti (Hewitt és mtsai, 2003). Végül a hibák elhallgatását szintén a társas elutasítás félelme motiválja, viszont szavakban, avagy inkább a szavak hiányában testesül meg. Lényege, hogy a perfekcionista nem közli másokkal, ha hibázik, vagy ha nem megy neki valami tökéletesen (Hewitt és mtsai, 2003).

### **Az önszabályozott tanulás és az önhátráltatás**

Az önszabályozott tanulás egy „olyan komplex képességrendszer által megnyilvánuló folyamat, amelyben a tanulók képesek aktívan szabályozni kogníciójukat, motivációjukat, emóciójukat és viselkedésüket, a különböző szabályozó stratégiákon keresztül (tervezés, nyomon követés, ellenőrzés, reflexiók) a kitűzött cél elérése érdekében” (D. Molnár, 2013). Az önszabályozott tanulásban kulcsfontosságúak a tanulási motívumok, melyek azt írják le, milyen célokat szeretnének a tanulók elérni erőfeszítéseik által. Két formája a közelítő és kerülő cél, melyek történhetnek teljesítmény és elsajátítási céllal. Egy megközelítő elsajátítási céllal tanuló diák a mélyebb megértésért és önmaguk fejlesztéséért tanulnak, míg a megközelítő teljesítménycél mások legyőzésére, tiszteletük kivívására irányul. Az elkerülő elsajátítási célok által motivált tanuló menekül azoktól a helyzetektől, ahol sikertelennek érzi magát, míg az elkerülő teljesítménycélúak fókuszát környezetükre irányul, nem szeretnének rossz jegyet kapni és butának tűnni (Linnenbrink és Pintrich, 2000). Az elkerülési célokkal erősen összefüggő, az önszabályozott tanulás kudarcaiként is értelmezhető fogalom az *önhátráltatás*, mely egy olyan stratégia, amivel a diákok akadályokat görgetnek a jó teljesítmény elé (Nagy, D. Molnár, 2017)

olyan szituációkban, ahol értékelik vagy figyelik őket. Az önhátráltatás következtében teljesítményük csökken (Berglas és Jones, 1978).

### **Az önértékelés és a jóllét**

Az előzőleg ismertetett fogalmak mindegyikében fontos szerepe van az önértékelésnek, mely azokat a saját magunkról alkotott érzéseinket és gondolatainkat fejezi ki, melyeket az adott pillanatokban érzünk és gondolunk önmagunkról (Rosenberg, 1979). Az önértékelésnek általános mutatóján túl számos kontextus specifikus megnyilvánulása is létezik. Például a társas önértékelés a társadalom egészében, valamint a szűkebb értelemben vett társas kapcsolatokban megélt magabiztosságot, népszerűséget és jóllétet jelenti (Lawson, 1979). Az önbecsülés az önértékeléshez hasonló fogalom, melyet az önértékelés általános, stabilabb formájaként lehet definiálni. Középpontjában a saját emberi értékünkről alkotott elképzeléseink állnak. Mivel saját magunk értékességébe és szerethetőségébe vetett hitünket alapjaiban nem tudja megingatni egy-egy kudarc, így az önértékelésnél állandóbb. Azonban az önbecsülés nem mindenkinél stabil, a perfekcionista esetében például gyakran az általuk fontosnak tartott területeken elért sikereik vagy kudarcaik függvényében ingadozik (Crocker és Wolfe, 2001).

Az önértékelésünk nagyon fontos szerepet játszik abban, hogy miképp érezzük magunkat mindennapjainkban. A pozitív jóllét feltétele, hogy az egyénnek tartósan több pozitív, mint negatív érzése legyen (Bradburn, 1969). Akinek pozitív a jólléte, az saját bevallása szerint jól érzi magát, elégedett életével, és minden adott boldogságához (Hascher, 2004).

### **A szülői nevelési stílus**

A szülői nevelési stílus azt írja le, hogy a szülők hogyan és milyen helyzetekben szabályozzák gyermekeik viselkedését, milyen célokat és elvárásokat fogalmazznak meg velük szemben, hogyan reagálnak igényeikre, és hogyan szankcionálják az engedetlenséget. Ezen felül kifejezi azt az érzelmi közeget is, melyben a szülői viselkedés megnyilvánul, az értékeket, melyeket a szülők a gyerekek felé kommunikálnak, a módszereket, melyekkel a szülők a nekik kívánt viselkedéseket próbálják elérni, valamint a szülők attitűdjét a szülő-gyerek kapcsolat minőségét illetően (Darling & Steinberg, 1993).

A széles körben legismertebb tipológiája a szülői nevelési stílusnak Baumrindtól (1971) származik, aki három szülői stílust különböztetett meg: demokratikus (vagy flexibilis/autoritativ), tekintélyelvű (autoriter) és engedékeny (vagy permisszív). A demokratikus szülők támogatók és szeretetteljesek gyermekeikkel szemben, és érvelésre és magyarázatokra támaszkodnak, amikor szabályokat állítanak fel. Az engedékeny szülők szintén gondoskodók, azonban hajlamosak arra, hogy hagyják, hogy a gyermekeik saját akaratukat érvényesítsék, és kevés vagy semennyi szabályt nem állítanak fel a családban. Az autoriter szülők pedig szigorú engedelmisséget várnak el, anélkül hogy engednék tekintélyüket vagy szabályaikat megkérdőjelezni. Bár erősen támaszkodnak a szülői státuszra, de hiányzik belőlük az első két stílust jellemző szeretetteljes melegség (Baumrind, 1971).

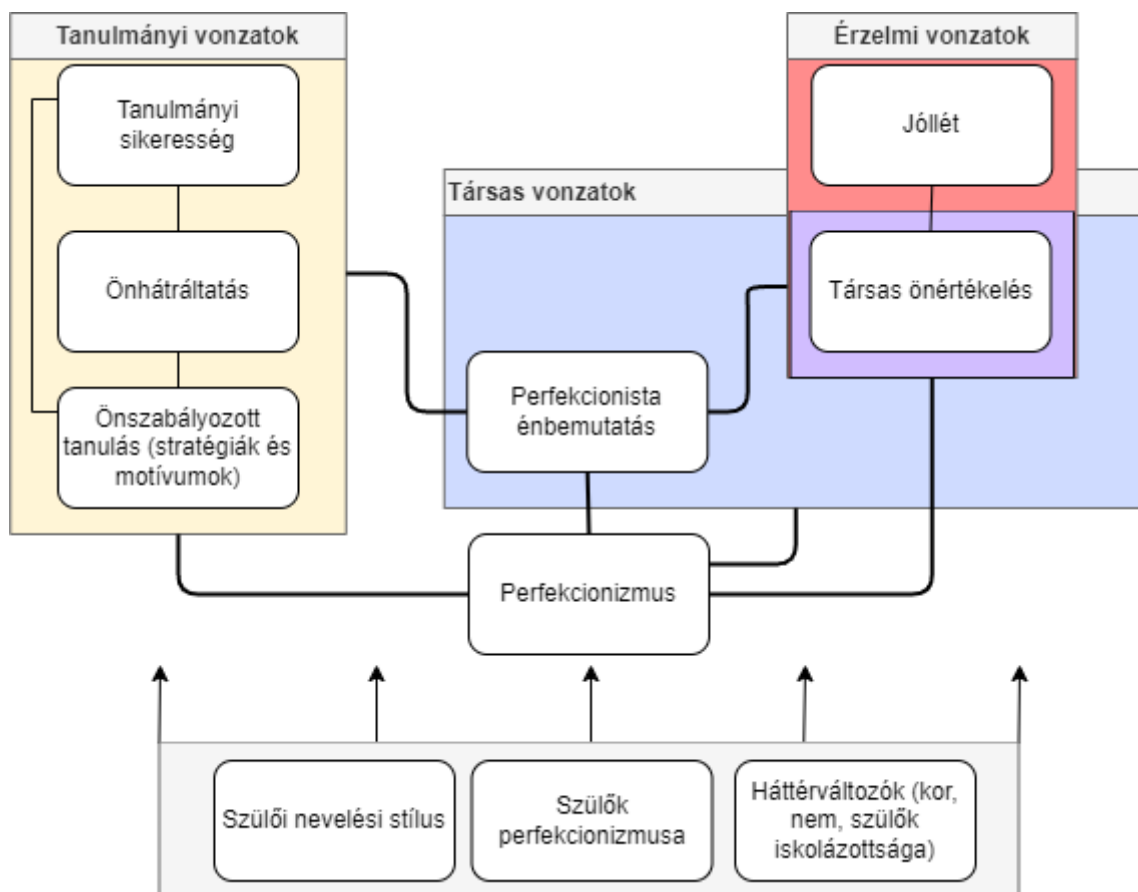
## A PERFEKCIONIZMUS MODELLJE

A szakirodalmi áttekintésben ismertetett összefüggések alapján létrehoztunk egy elméleti modellt (1. ábra), melynek szerepe azért volt fontos, mert segített ellenőrizni eredményeinket, és közvetlen és közvetett hatásokkal kiegészíteni az összefüggésvizsgálatainkat. Célja az volt, hogy perfekcionizmus háttérét és vetületeit egy átfogó keretben tudjuk értelmezni, és nem vesszünk el a sporadikus korrelációk tengerében.

A modellben a perfekcionizmus háttérét a szülők perfekcionizmusa, a szülői nevelési stílus és iskolázottság, valamint a kor és a nem jelentik. Ezek mind olyan változók, melyek a tanulók életében adóttak, egy köznyelvi fordulattal élve “otthonról hozzák” őket. A perfekcionizmus a tanulók iskolai teljesítményére, tanulására, érzelmeire és társas kapcsolataira is kihat. Az ábra ezeket jeleníti meg tanulmányi (sárga), társas (kék) és érzelmi (piros) vetületekként. A társas önértékelést lilával ábrázoltuk, ugyanis egyszerre fontos az érzelmeiben és a társas kapcsolatokban is.

A perfekcionizmus tanulmányi vonzatát az önszabályozott tanulás, az önhátráltatás és a tanulmányi sikeresség jelentik. A társas aspektus a perfekcionista énbemutatásban, az érzelmi pedig a jóllétben jelenik meg. A társas önértékelést az önértékelésen keresztül az érzelmeihez, a társas jellege miatt pedig a személyközi kapcsolatokhoz is köthető.

### 1. ábra: A perfekcionizmus összefüggéseiről alkotott elméleti modell



## AZ EMPIRIKUS VIZSGÁLATOK FELÉPÍTÉSE ÉS FONTOSABB HIPOTÉZISEI

### A mérések felépítése

A kutatási folyamatunk három mérésen keresztül valósult meg, melyből az első kettő célja a kérdőíveink adaptálása volt magyar nyelvre annak érdekében, hogy a nagymintás mérésünkben használni tudjuk őket. Az első két mérés hipotézisei elsősorban arra irányultak, hogy az adaptálási folyamat végére a mérőeszközök faktorstruktúrája megegyezik-e az eredeti változatokéival, valamint kellően magas jóságmutatókkal rendelkeznek-e.

Az első pilotvizsgálatunkban a Big Three Perfectionism Scale (BTPS, 2016) kérdőívet adaptáltuk magyar nyelvre. A mintánk összesen 350 résztvevőből állt (109 férfi és 237 nő). Közülük 121-et papír alapon mértünk fel, 229-et pedig a kérdőív online változatát használva. A papír alapon megkérdezett résztvevők a Szegedi Tudományegyetem hallgatói és egy szakgimnázium 9-12. osztályos tanulói voltak.

A második pilotmérésben négy mérőeszköz adaptálását valósítottuk meg. Ezek a Perfekcionista énbemutató kérdőív ifjúsági változata (PSPS-Jr, 2011), az Iskolai önhátráltatás kérdőív (ASHS, 2001), a Társas önértékelés kérdőív (SSES, 2013) és a Szülői nevelési stílus kérdőív (PAQ, 1991) voltak. Továbbá feltettünk 11 háttérkérdést is a tanulók életkorára, szülők iskolai végzettségére, születési sorrendjére, valamint tanulási attitűdjeire vonatkozóan. A kutatásban összesen 192-en vettek részt, akik közül 68-an papír alapon töltötték ki a kérdőív csomagot, 124-en pedig online. Életkor tekintetében résztvevőink többsége 14 és 18 év közötti volt (N=159), míg az online változat résztvevői közül idősebbek is kikerültek, 19 és 21 év között (N=33).

A pilotméréseket követően a 2021-es tanév végén megkezdtük a nagymintás mérésünket. A mérőeszközcsomagunk tartalmazta első két pilot vizsgálat kérdőíveit (a BTPS, a PAQ, a SSES, az ASHS és a PSPS-Jr magyar változatát), valamint az Önszabályozott tanulás kérdőívet (2013), a WHO 5 ítemes jóllét kérdőívét (1998). Ezen felül kiegészítettük a mérőeszközünk háttérkérdésekkel, melyek a Covid-19 okozta bezártság tanulmányi hatásaira, a szülők perfekcionizmusára, a nemre, az életkorra, a szülők iskolai végzettségére, a testvérek számára, a születési sorrendre, a becsült tanulmányi teljesítményre, és különböző tanulmányi attitűdökre irányultak. A résztvevők száma összesen 497 volt, papír alapon 258, online pedig 239 tanulóval/hallgatóval. Nemek eloszlás tekintetében 235 férfi és 260 nő töltötte ki a kérdőívcsomagunkat, ami meglehetősen kiegyensúlyozottnak mondható. A résztvevők életkora 14 és 24 év között mozgott.

### Fontosabb hipotéziseink

H1: A merev perfekcionizmus és dimenziói alapvetően pozitív tanulmányi, semleges társas, és pozitív érzelmi összefüggéseket mutatnak (Stoeber & Rambow, 2007; Sironic & Reeve, 2015).

H2: Az önkritikus perfekcionizmus és dimenziói alapvetően negatív tanulmányi, társas és érzelmi összefüggéseket mutatnak (Stoeber & Rambow, 2007, Cockley et al., 2018).

H3: A narcisztikus perfekcionizmus és dimenziói alapvetően semleges tanulmányi, pozitív társas, és negatív érzelmi összefüggéseket mutatnak (Stinson et al., 2008; Nealis et al., 2020).

H4: A perfekcionista énbemutató összefüggései alapvetően negatívak mind tanulmányi, társas és negatív értelemben is (Hewitt et al., 2003).

H5: Az összefüggés a demokratikus nevelési stílus és a perfekcionizmus, valamint a perfekcionista énbemutató között nem szignifikáns (feltáró jellegű hipotézis).

H6: Az összefüggés az autoriter nevelési stílus és a perfekcionizmus, valamint a perfekcionista énbemutatás között erőteljesen pozitív (Besharat et al., 2011; Kawamura et al., 2002).

H7: Az összefüggés az engedékeny nevelési stílus és a perfekcionizmus, valamint a perfekcionista énbemutatás között pozitív. A kapcsolat különösen jelentős a nárcisztikus perfekcionizmus esetében. (feltáró jellegű hipotézis).

## EREDMÉNYEK

**H1: A merev perfekcionizmus és dimenziói alapvetően pozitív tanulmányi, semleges társas, és pozitív érzelmi összefüggéseket mutatnak.**

Pozitív tanulmányi összefüggéseket találtunk, mely leginkább az énorientált perfekcionizmus dimenziójának volt köszönhető. A merev perfekcionizmus egyik dimenziója se függött össze a társas önértékeléssel, viszont a perfekcionista énbemutatással igen. A perfekcionista énbemutatással a perfekcionista minden dimenziója pozitív korrelációban állt. Az énorientált perfekcionizmus pozitívan korrelált az iskola szeretetével és a jólléttel.

**H2: Az önkritikus perfekcionizmus és dimenziói alapvetően negatív tanulmányi, társas és érzelmi összefüggéseket mutatnak.**

Az önkritikus perfekcionizmus tanulmányi összefüggései egyértelműen negatívak voltak, azonban a társas önértékeléssel csak az aggodás a hibákon és a tettekkel kapcsolatos kétségek dimenziói álltak negatív korrelációban, az önkritikusság és a külső elvárások perfekcionizmus nem. Az önkritikus perfekcionizmus és a jóllét, valamint a tanulmányi attitűdök között negatív előjelű kapcsolat volt.

**H3: A nárcisztikus perfekcionizmus és dimenziói alapvetően semleges tanulmányi, pozitív társas, és negatív érzelmi összefüggéseket mutatnak.**

A nárcisztikus perfekcionizmus az önszabályozott tanulással vegyesen pozitív és negatív összefüggéseket mutatott, viszont az önhátráltatással nagyon erős kapcsolatban állt. A kivételességtudat és a különleges bánásmód dimenziói pozitívan korreláltak a társas önértékeléssel, valamint a jólléttel. Az iskolába járás szeretete különösen erős negatív kapcsolatban volt a nárcisztikus perfekcionizmussal.

**H4: A perfekcionista énbemutatás összefüggései alapvetően negatívak mind tanulmányi, társas és negatív értelemben is.**

Az énréklámozás dimenziója enyhén pozitívan korrelált a társas önértékeléssel, viszont a hipotézisünk többi részét elfogadtuk.

**H5: Az összefüggés a demokratikus nevelési stílus és a perfekcionizmus, valamint a perfekcionista énbemutatás között nem szignifikáns.**

Ezt a hipotézisünk teljesen elfogadtuk.

**H6: Az összefüggés az autoriter nevelési stílus és a perfekcionizmus, valamint a perfekcionista énbemutatás között erőteljesen pozitív.**

A hipotézist elfogadtuk, különösen erős volt a kapcsolat a perfekcionizmus dimenziói és az autoriter nevelés között.

## **H7: Az összefüggés az engedékeny nevelési stílus és a perfekcionizmus, valamint a perfekcionista énbemutató között pozitív. A kapcsolat különösen jelentős a nárcisztikus perfekcionizmus esetében.**

Az engedékeny stílusú apák és a perfekcionizmus dimenziói között nem találtunk összefüggést. Az engedékeny anyai nevelés gyenge negatív korrelációban állt az önkritikus perfekcionizmus dimenzióival, és enyhe pozitív kapcsolatban a nárcisztikus perfekcionizmussal. A kivételességtudat dimenziója esetében volt csak a kapcsolat erős.

### **MEGBESZÉLÉS**

A perfekcionizmus, dimenzióitól függően egészen más és más kimenetekhez és életminőséghez vezet a perfekcionista életét. Éppen ezért a perfekcionizmusról „általában” nehéz megállapításokat tenni. Azonban találtunk olyan univerzális jellegzetességeket, melyek néhány általánosítást megengednek. Ezek feltárásában igazodtunk a nemzetközi eredményekhez, és az eredmények újszerűségét az adja, hogy Magyarországon még nem vizsgálták ilyen komplexitásban ezeket a dimenziókat.

Eredményeink alapján a perfekcionistaakra a szakirodalomban széles körben elfogadott (Burns, 1980, Frost et al., 1990, Stoeber, 2014) irreálisan magas elvárásokon kívül általános jellemzője a perfekcionizmusnak a bizonyításvágy: hogy okosnak, tehetségesnek, kiválónak lássa őket környezetük, elismerjék és dicsérjék őket (és véletlenül se lássák vagy gondolják őket ezek ellentettjeinek). A perfekcionizmus a szülői stílusok közül is azzal függött össze legerősebben, mely a legszűkebben méri a dicséretet: az autoriter nevelési stílussal. Valószínűleg az elismerés fokozott igénye, és ezzel a perfekcionizmus is, leginkább a dicséret hiányából fakad, ugyanis az autoriter stílus a szülők perfekcionizmusánál is jóval erősebb összefüggésben volt a tanulók perfekcionizmusával. Ezt az elméletünket alátámasztja a perfekcionizmus erőteljes összefüggése a teljesítménymotívumokkal, melyek lényege mások túlteljesítése, illetve a látványos kudarcok elkerülése (Linnenbrink & Pintrich, 2000), továbbá a perfekcionizmus dimenzióinak erős korrelációja az önhátráltatással, melynek célja szintén a tehetségesnek tűnés, akár a teljesítmény rovására is (Urđan & Midgley, 2001). A mediációs modellünkben az önhátráltatásra a nárcisztikus perfekcionista volt jelentős hatással. Ennek oka feltételezhetően az, hogy a nárcisztikus személyek az önhátráltatást a saját labilis énképük védelmére használják (Rhodewalt, Tragakis, Finnerty, 2006).

A perfekcionizmus szakirodalmával összhangban az önkritikus perfekcionizmus összefüggései voltak a leginkább maladaptívak a tanulók életére nézve (Dunkley & Zuroff, 2003; Fekih-Romdhane et al., 2023). Az erősen önkritikus perfekcionista tanulók félnek segítséget kérni, nehézségeiket inkább elhallgatják, hogy ne tűnjenek gyengének. Többet szoronganak, rosszabbul bánnak idejükkel, önhátrátatnak és halogatnak, motivációs profiljukban a kudarcok elkerülése dominált. Félelmeik és aggodalmaik miatt kevésbé szeretnek iskolába járni, és nem is elégedettek azzal, ahogy teljesítenek. Továbbá ez volt a perfekcionizmus egyetlen átfogó faktora, mely alacsonyabb jólléttel járt együtt. Ezek a hátrányos összefüggések abból adódnak, hogy sikertelenség esetén saját hiányosságait okolják, elkerülik a bizonytalan, de akár fejlődési lehetőségeket rejtő helyzeteket, és nem tudják magabiztosan kezelni a stresszt (Dunkley & Zuroff, 2003). Mindezen összefüggéseket az elméleti modellünk mediációs elemzései is teljes mértékben alátámasztották.

A nárcisztikus perfekcionizmus konstrukciójának szerepe volt a leginkább ambivalens. A főkálán belül fogalmilag jelentősen elkülönült a másokra irányuló perfekcionizmustól és a hiperkritikusságtól a kivételességtudat és a különleges bánásmód igénye. Előbbi kettő inkább a perfekcionizmus másokra irányuló kritikusságát, utóbbi kettő pedig a nárcisztikus



felsőbbrendűség és vélt tökéletesség érzését ragadja meg. A tökéletesség érzése magasabb társas önértékeléssel és jólléttel korrelált vizsgálatunkban, mely illeszkedik a nárcizmus irodalmába, mely szerint a nárcisztikus kivételességtudat összefüggésbe hozható a jobb életminőséggel és jólléttel (Brown et al., 2009). Bármennyire is adaptívnek tűnik ez az összefüggés, a mediációs modellünkben már nem volt szignifikánsan pozitív hatással a nárcisztikus perfekcionizmus a jóllétre. Ennek feltételezhetően az az oka, hogy a nárcizmus gyakran felfújta önértékeléssel jár, a magas önértékelés pedig magasabb jólléttel, így nem lehet elkülöníteni, hogy valóban a nárcizmus hatásai okozzák-e a jobb jóllétet, vagy csak a magas, de nem reális önértékelés hozadéka (Hudson, 2012).

A nárcisztikus perfekcionista tanulók iskolával kapcsolatos attitűdjeik sem ideálisak: ők voltak az egyetlenek, akiknek nem volt fontos, hogy milyen jegyeket szereznek, egyáltalán nem volt számukra kimerítő lelkileg a Covid-19 okozta bezártság, és nem is aggódtak azon, hogy a jövőjüket miképp befolyásolják a korlátozások. Mindemellett, a nárcisztikus perfekcionizmus dimenziói mutattak a legnagyobb arányban negatív korrelációt az iskola szeretetével, és erősen összefüggtek a halogatással, az önhátráltatással és gyengébb becült érdemjegyekkel. Mindezt alátámasztja a nárcizmus szakirodalma, mely szerint a nárcisztikus tanulók a tanulmányaik előrehaladtával egyre kevésbé boldogak, és egyre kevésbé képesek rávenni magukat a hatékony tanulásra (Robins & Beer, 2001). Mindezen felül a nárcisztikus perfekcionizmus és a perfekcionista énbemutató dimenziói között pozitív összefüggést találtunk, mely összhangba hozható azzal, hogy a nárcisztikus tanulók kevésbé vagy egyáltalán nem hajlandók segítséget kérni társaiktól vagy tanáraiktól (Gino et al., 2012).

A szülői nevelési stílust érintő eredmények alapján elmondható, hogy a demokratikus nevelés a perfekcionizmusra csak mérsékelt hatással van. Ez viszont ellenkezőleg jelent meg az autoriter családokban, mely a szakirodalommal összhangban (Carmo et al., 2021), az autoriter nevelés és a perfekcionizmus dimenziói között erős pozitív összefüggést mutatott. SEM modellünkben az autoriter nevelés hatásai meghaladták a szülők tanulmányi elvárásainak hangsúlyosságát, a szülők végzettsége és saját perfekcionizmusa pedig meg sem jelentek szignifikáns prediktorokként. A nemzetközi szakirodalmat azzal tudjuk kiegészíteni, hogy az autoriter nevelés a perfekcionizmus nem minden dimenziójával hozható összefüggésbe. A kivételességtudat dimenziójával nem korrelált, ami arra utal, hogy az autoriter családokban nevelkedett gyerekek nem érzik magukat mindenki felett állónak vagy különlegesnek, valószínűleg a szülőktől függő, alárendelt viszony családdinamikájának eredményeképp.

Az engedékeny szülői nevelés összefüggéseiről nehéz eldönteni, hogy mennyire előnyösek vagy hátrányosak a gyerekekre nézve. Egyfelől az engedékeny családból származó tanulókban alacsonyabb volt az önkritikus perfekcionizmus: kevésbé akartak külső elvárásoknak megfelelni, minden bizonnyal azért, mivel megszokták, hogy otthon a saját szempontjaik a legfontosabbak, és másokét nem fontos figyelembe venni. Ez megjelent abban is, ahogy társaik felé viszonyulnak: az engedékeny anyai stílus kizárólag a nárcisztikus perfekcionizmussal mutatott szignifikáns összefüggést. Az ilyen anyák gyermekei többet várnak társaiktól, kivételesnek és különleges bánásmódot érdemlőnek érzik magukat. Ezeknek a nárcisztikus attitűdöknek valószínűleg a környezetükben élők csak elszenvetői, saját jóllétükre és önértékelésükre azonban egyértelműen pozitív hatással van. A szeretetteljes, bár keretek nélküli szülői nevelésnek azonban voltak gyenge, de pozitív hatásai is a gyerekek tanulására: úgy tűnik, mernek segítséget kérni, jobb önhatékonyaságról számoltak be, és jelen volt bennük az elsajátítási motívum is.

## ÖSSZEGZÉS, IMPLIKÁCIÓK, ÉS JÖVŐBENI IRÁNYOK

Kutatásunkban a perfekcionizmus összefüggéseit vizsgáltuk, főképp középiskolásokból álló mintákon. Elsősorban arra voltunk kíváncsiak, miképp befolyásolja a perfekcionizmus azt, hogy milyen stratégiákkal és motivációval tanulnak. A kutatás szintén fontos vonalát jelentette a szülői háttér összefüggéseinek feltárása, és hatásainak megismerése.

Nagyon sok változót mértünk, és ahhoz, hogy ezeknek a változóknak az összefüggéseiről megfelelő képet kaphassunk, nagyon széles területen kellett megismernünk a szakirodalmat. Bár azt gondolhattuk volna, hogy már jártasak vagyunk a témában, egyes eredményeink megkérdőjelezték korábbi ismereteinket, és további utánajárást igényelt megértésük. Az eredményeink értelmezésében és árnyalásában sokat segített az elméleti modellünk, és a bizonyítása érdekében alkalmazott mediációs és SEM-modell.

A teljes kutatási folyamat egy jelentékeny részét a kérdőíveink adaptálása tette ki. Egyfelől meg kellett róla győződnünk, hogy a megfelelő kérdőíveket választjuk céljaink eléréséhez, továbbá a lefordított változatokat két pilotmérés során be kellett mérni, a FIT és jószágmutatók értékeit értelmezni. A hozzáadott értéke a hazai tudományos élet részére az, hogyha bárki a jövőben úgy döntene, hogy ezeket a kérdőíveket használni szeretné, validált eszközök állnak rendelkezésére általunk.

A komplexen szerteágazó mérés egyik fő hozománya, hogy olyan szempontokból vizsgálhattunk egy korszerű perfekcionizmust mérő eszközt, amire a nemzetközi szakirodalomban sem volt példa. A perfekcionizmus autoriter nevelési stílussal, énbemutatással, önhatáraltatással és teljesítménymotívumokkal talált erőteljes összefüggései alapján akár a perfekcionizmus fogalmát is megpróbálhatnánk kiegészíteni. Bár a fogalom ismertetésekor azt írtuk, hogy sokan sokféleképp kísérelték már meg a tökéletes definíció létrehozását, mi Stoeber definíciójából indulunk ki, mely szerint a perfekcionizmus egy olyan személyiségdiszpozíció, melyet a tökéletességre való törekvés és irreálisan magas személyes elvárások jellemeznek, túlzottan élesen kritikus szemléletmóddal karöltve (Stoeber, 2018), amit kiegészíthetünk azzal, hogy mindez mások csodálatának és elismerésének a kivívása, valamint a szelf védelmének érdekében történik.

Annak megállapítása, hogy ez az általunk talált jellemző tendencia valóban a perfekcionizmus elemi összetevőinek egyike, vagy csak egy rajta kívülálló változó, amivel történetesen erősen összefügg, túlmutat a jelen disszertáción, és további kutatást igényelne. Ennek módja lehetne a BTPS-H kérdőív kiegészítése néhány olyan itemmel, melyek mások elismerésének elérésére és az önértékelés védelmére irányulnak, és megnézni, hogyan illeszkednek a jelenleg jól működő modellbe. Szintén hasznos lehetne összemérni a BTPS-H-t a Majdnem Tökéletes Skálával (Reinhardt, Tóth, Rice, 2019), és megvizsgálni, hogy az utóbbi által kategóriákba sorolt perfekcionistaakra milyen mértékben jellemzőek a BTPS-H dimenziói.

A pedagógiai gyakorlat szempontjából legrelevánsabb implikációnk a perfekcionizmus és a szülői nevelés stílus összefüggéseiből emelkedett ki. Ahogy a dicséret, elismerés és támogató melegség hiánya a szülők felől a perfekcionizmus kialakulásában fontos szerepet játszik, feltételezhető, hogy ez a tanári viselkedés esetében is ugyanígy megállja a helyét. A tanulók visszajelzési alapján a legfontosabb nevelői tulajdonságok a megértés, az együtt dolgozó és demokratikus magatartás, a jószág, a kedvesség, a terület (Kelemen, 1981). Ezek nem csak a demokratikus tanári, hanem a demokratikus szülői nevelés ismérvei. Ha a tanári munka során ezekhez tartjuk magunkat, a tanulóink kevésbé fognak félni a hibázástól, és merni fognak tőlünk és osztálytársaiktól segítséget kérni.

## FELHASZNÁLT IRODALOM

- Baumrind, D. (1971). Current patterns of parental authority. *Developmental Psychology*, 4(1, Pt.2), 1– 103. <https://doi.org/10.1037/h0030372>
- Berglas, S., & Jones, E. E. (1978). Drug choice as a self-handicapping strategy in response to noncontingent success. *Journal of Personality and Social Psychology*, 36(4), 405–417. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.36.4.405>
- 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.
- Bradburn, N. M. (1969). *The Structure of Psychological Well-Being*. Oxford: Aldine.
- Brown, R. P., Budzek, K., & Tamborski, M. (2009). On the meaning and measure of narcissism. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 35(7), 951–964. <https://doi.org/10.1177/0146167209335461>
- Buri, J. R. (1991). Parental Authority Questionnaire. *Journal of Personality Assessment*, 57(1), 110–119. [https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5701\\_13](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5701_13)
- Burns, D.D. (1980, November) The Perfectionist's Script for Self-defeat. *Psychology Today*, 34-51.
- Carmo, C., Oliveira, D., Brás, M., & Fáisca, L. (2021). The Influence of Parental Perfectionism and Parenting Styles on Child Perfectionism. *Children*, 8(9), 777. <https://doi.org/10.3390/children8090777>
- Cokley, K., Stone, S., Krueger, N., Bailey, M., Garba, R., & Hurst, A. (2018). Self-esteem as a mediator of the link between perfectionism and the impostor phenomenon. *Personality and Individual Differences*, 135, 292–297. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.07.032>
- Crăciun, Barbara & Dudău, Diana. (2014). The Relation between Perfectionism, Perfectionistic Self-presentation and Coping Strategies in Medical Employees. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. 127. 509-513. 10.1016/j.sbspro.2014.03.300.
- Crocker, J., & Wolfe, C. T. (2001). Contingencies of self-worth. *Psychological Review*, 108(3), 593–623. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.108.3.593>
- Curran, T., & Hill, A. P. (2019). Perfectionism is increasing over time: A meta-analysis of birth cohort differences from 1989 to 2016. *Psychological Bulletin*, 145(4), 410–429. <https://doi.org/10.1037/bul0000138>
- D. Molnár, Éva (2013) *Tudatos fejlődés. Az önszabályozott tanulás elmélete és gyakorlata*. Akadémiai Kiadó, Budapest. ISBN 978 963 05 9400 4
- Darling, N., & Steinberg, L. (1993). Parenting style as context: An integrative model. *Psychological Bulletin*, 113(3), 487–496. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.113.3.487>
- Dunkley DM, Zuroff DC, Blankstein KR. Self-critical perfectionism and daily affect: dispositional and situational influences on stress and coping. *J Pers Soc Psychol*. 2003 Jan;84(1):234-52. PMID: 12518982
- Fehér Orsolya – Kasik László (2018). A szociálisprobléma-megoldás és a perfekcionizmus kapcsolata 12, 15 és 18 évesek körében 8–9. 9–21.
- Fekih-Romdhane, F., Sawma, T., Obeid, S. *et al.* Self-critical perfectionism mediates the relationship between self-esteem and satisfaction with life in Lebanese university students. *BMC Psychol* 11, 4 (2023). <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01040-6>

- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Besser, A., Su, C., Vaillancourt, T., Boucher, D., Munro, Y., Davidson, L. A., & Gale, O. (2016). The Child–Adolescent Perfectionism Scale: Development, Psychometric Properties, and Associations With Stress, Distress, and Psychiatric Symptoms. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 34(7), 634–652. <https://doi.org/10.1177/0734282916651381>
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14(5), 449–468. <https://doi.org/10.1007/BF01172967>
- 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>
- Gino, F., Brooks, A. W., & Schweitzer, M. E. (2012). Anxiety, advice, and the ability to discern: feeling anxious motivates individuals to seek and use advice. *Journal of personality and social psychology*, 102(3), 497.
- Hascher, T. (Ed.). (2004). *Schule positiv erleben*. Bern: Haupt Verlag
- Hewitt PL, Habke AM, Lee-Baggley DL, Sherry SB, Flett GL. The impact of perfectionistic self-presentation on the cognitive, affective, and physiological experience of a clinical interview. *Psychiatry*. 2008 Summer;71(2):93-122. doi: 10.1521/psyc.2008.71.2.93. PMID: 18573033.
- 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, Paul & Flett, Gordon & Sherry, Simon & Habke, Marie & Parkin, Melanie & Lam, Raymond & Mcmurtry, Bruce & Ediger, Evelyn & Fairlie, Paul & Stein, Murray. (2003). The interpersonal expression of perfection: Perfectionistic self-presentation and psychological distress. *Journal of Personality and Social Psychology*. 84. 1303-1225. 10.1037/0022-3514.84.6.1303.
- Hudson, Emily J., "Understanding and Exploring Narcissism: Impact on Students and College Campuses" (2012). *CMC Senior Theses*. 381. [https://scholarship.claremont.edu/cmc\\_theses/381](https://scholarship.claremont.edu/cmc_theses/381)
- Kawamura, Kathleen & Frost, Randy & Harmatz, Morton. (2002). The relationship of perceived parenting styles to perfectionism. *Personality and Individual Differences*. 32. 317-327. 10.1016/S0191-8869(01)00026-5.
- Kelemen László (1981), *Pedagógiai Pszichológia*, Budapest, Tankönyvkiadó
- Kerla, M. & Repišti, S. (2013). The Intercultural Sensitivity and Social Self-Esteem of High School Students. 3rd International Conference on Foreign Language Teaching and Applied Linguistics, Sarajevo. Mackinnon, S. P., Sherry, S. B., Graham, A. R., Stewart, S. H., Sherry, D. L., Allen, S. L., Fitzpatrick, S., & McGrath, D. S. (2011). Reformulating and testing the perfectionism model of binge eating among undergraduate women: A short-term, three-wave longitudinal study. *Journal of Counseling Psychology*, 58(4), 630–646. <https://doi.org/10.1037/a0025068>
- Lawson, B. R. (1979). Cognitive strategies in architectural design. *Ergonomics*, 22(1), 59–68. <https://doi.org/10.1080/00140137908924589>
- Linnenbrink, E. A., & Pintrich, P. R. (2000). Multiple pathways to learning and achievement: The role of goal orientation in fostering adaptive motivation, affect, and cognition. In C.

- Sansone & J. M. Harackiewicz (Eds.), *Intrinsic and extrinsic motivation: The search for optimal motivation and performance* (pp. 195–227). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-012619070-0/50030-1>
- Mackinnon, S. P., Sherry, S. B., Graham, A. R., Stewart, S. H., Sherry, D. L., Allen, S. L., Fitzpatrick, S., & McGrath, D. S. (2011). Reformulating and testing the perfectionism model of binge eating among undergraduate women: A short-term, three-wave longitudinal study. *Journal of Counseling Psychology*, 58(4), 630–646. <https://doi.org/10.1037/a0025068>
- Nealis, L. J., Sherry, S. B., Perrot, T., & Rao, S. (2020). Self-critical perfectionism, depressive symptoms, and HPA-axis dysregulation: Testing emotional and physiological stress reactivity. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 42, 570-581.
- Pikó, B., & Dobos, B. (2016). A zenei teljesítményszorongás rizikó- és protektív faktorai : a stressz, az önbizalom és az énhatékonyság vizsgálata. *Iskolakultúra*, 26(10), 73–80. <https://doi.org/10.17543/ISKKULT.2016.10.73>
- Reinhardt, M., Drubina, B. & Kökönyei, Gy. (2023) Az önkritikus perfekcionizmus mint mentális betegségtünet és nem szuicidális önsértés prediktor kamaszok körében. *MAGYAR PSZICHOLÓGIAI SZEMLE*, 78 (2). pp. 161-185. ISSN 0025-0279
- Reinhardt, M., Tóth, L., & Kenneth, G. R. (2019). Perfekcionista csoportok pozitív mentális egészsége–A perfekcionizmus, az érzelemszabályozás és a szubjektív jóllét mintázódása fiatal élsportolók körében. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 74(3), 301-325
- Rhodewalt, F., Tragakis, M. W., & Finnerty, J. (2006). Narcissism and self-handicapping: Linking self-aggrandizement to behavior. *Journal of Research in Personality*, 40(5), 573–597. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2005.05.001>
- Robins, R. W., & Beer, J. S. (2001). Positive illusions about the self: Short-term benefits and long-term costs. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(2), 340–352. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.80.2.340>
- Rosenberg, M. (1979). *Components of Rosenberg's self-esteem scale. Conceiving the self*. New York: Basic Books.
- Sironic A, Reeve RA. 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. *Psychol Assess*. 2015 Dec;27(4):1471-83. doi: 10.1037/pas0000137. Epub 2015 May 18. PMID: 25984636.
- 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.
- Smith, Martin & Saklofske, Don & Stoeber, Joachim & Sherry, Simon. (2016). The Big Three Perfectionism Scale: A New Measure of Perfectionism. *Journal of Psychoeducational Assessment*. 34. 670-687. 10.1177/0734282916651539.
- Stinson FS, Dawson DA, Goldstein RB, Chou SP, Huang B, Smith SM, Ruan WJ, Pulay AJ, Saha TD, Pickering RP, Grant BF. Prevalence, correlates, disability, and comorbidity of DSM-IV narcissistic personality disorder: results from the wave 2 national epidemiologic survey on alcohol and related conditions. *J Clin Psychiatry*. 2008 Jul;69(7):1033-45. doi: 10.4088/jcp.v69n0701. PMID: 18557663; PMCID: PMC2669224.

- 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](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. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.10.015>
- Stoeber, Joachim. (2018). *The psychology of perfectionism: An introduction*.
- Urduan, T., & Midgley, C. (2001). Academic self-handicapping: What we know, what more there is to learn. *Educational Psychology Review*, 13(2), 115–138. <https://doi.org/10.1023/A:1009061303214>

## SAJÁT TUDOMÁNYOS MUNKÁK

### Konferenciák

Nagy Zoltán, D. Molnár Éva, (2017). Tanulást hátráltató stratégiák komponensei és pedagógiai vetületei. Előadás. XV. Pedagógiai Értékelési Konferencia, Szeged, 2017. április 6-8.

Nagy Zoltán, (2018). A perfekcionizmus dimenziói és mérésének lehetőségei. Előadás. XVIII. Országos Neveléstudományi Konferencia, 2018. november 8.

Nagy Zoltán, (2019). A Big Three Perfectionism Scale magyar változatának próbamérése. Előadás. Pedagógiai Értékelési Konferencia, 2019. április 11-13.

Nagy Zoltán, D. Molnár Éva, (2019). The pilot study of the Hungarian version of the BTPS. Előadás. JURE konferencia, Aachen, Németország, 2019. augusztus 08-10.

Nagy Zoltán, D. Molnár Éva, (2021). A perfekcionista önbemutató és összefüggései. Előadás. XXI. Országos Neveléstudományi Konferencia, 2021. november 18-20.

### Megjelent tudományos munkák

Nagy Zoltán és D. Molnár Éva. (2017). Tanulást hátráltató, nem hatékony stratégiák és korrigálási lehetőségeik. Magyar Pedagógia, 117(4), 347–363. doi: 10.17670/MPed.2017.4.347

Nagy Zoltán (2019). A perfekcionizmus értelmezése, mérése és iskolai vetületeinek bemutatása. Magyar Pedagógia, 119(3), 199–217. doi: 10.17670/MPed.2019.3.199

Kasik László ; Gál Zita ; Nagy Zoltán (2021). Perfekcionista és nem perfekcionista serdülők szociálisprobléma-megoldásának és szorongásának jellemzői Magyar Pedagógia (0025-0260): 121 2 pp 189-208 (2021)

Kasik László; Gál Zita; Nagy Zoltán (2021). Social Problem-Solving and Anxiety in Perfectionist and Non-Perfectionist Adolescents, In: Makri Eleni G: Problem-Solving: Insights, Challenges, and Approaches, New York: Nova Science Publishers, pp 165-190 Paper Chapter

### Megjelenésre váró tudományos munkák

Nagy Zoltán, D. Molnár Éva (2023) A perfekcionista énbemutató jellemzői magyar tanulók körében, Magyar Pszichológiai Szemle