

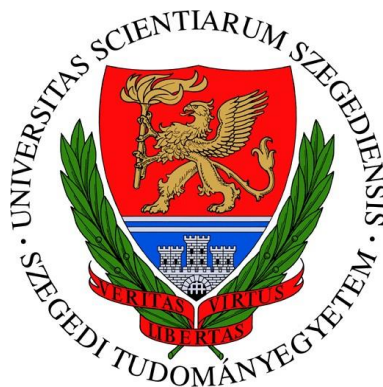
SZEGEDI TUDOMÁNYEGYETEM  
NEVELÉSTUDOMÁNYI DOKTORI ISKOLA  
EGÉSZSÉGNEVELÉS DOKTORI PROGRAM

DOBOS BIANKA

**A PERFEKCIONIZMUS SZEMÉLYISÉGJELLEMZŐKKEL VALÓ  
ÖSSZEFÜGGÉSEINEK VIZSGÁLATA FIATAL FELNŐTTEK  
KÖRÉBEN**

PhD értekezés tézisei

Témavezető:  
Prof. Dr. Pikó Bettina,  
D.Sc.  
egyetemi tanár



Szeged, 2022

## A kérdésselvetés relevanciája

A perfekcionizmus egy multidimenzionális személyiségvonásként határozható meg, amire jellemző a tökéletességre törekvés, a túlzott elvárások és az intenzív önkritikára való hajlam (Frost, Marten, Lahart és Rosenblate, 1990). A korai elméletalkotók a perfekcionizmust egy unidimenzionális maladaptív személyiségvonásként jellemezték (Adler, 1956; Horney, 1950), ma már azonban tudjuk, hogy a perfekcionizmus egy komplex vonás, amelynek több dimenziója is ismert.

A szakirodalomban több szerző is kiemeli a perfekcionizmus kutatásának fontosságát különböző országokban és kultúrákban élő emberek körében (Smith, Saklofske, Yan és Sherry, 2016). A perfekcionizmus kutatása hazánkban még nem kellően elterjedt, emiatt a hiány pótlása szükségzerű volt. Fiatal felnőttek körében hazai viszonylatban kevés kutatási eredményünk van a perfekcionizmus és az egészségi állapot közötti összefüggésekre vonatkozóan, valamint nincs információnk azzal kapcsolatban, hogy a boldogságtól való félelem – mint a szubjektív jóllét egyik rizikótényezője – jellemző-e perfekcionizmusra.

A perfekcionizmus gyakran társul túlzott elvárásokkal, szorongással és irracionális félelemmel (Flett és mtsai, 1995; Frost és mtsai, 1990), azonban kapcsolata a szociális fóbia tüneteivel már kevésbé világos és gyakran ellentmondó. A szociális fóbiában szenvedőkre jellemző, hogy kerülnek a társas kapcsolatokat és nincsenek túl nagy elvárásaik önmagukkal szemben (Alden, Ryder és Mellings, 2002), ennek ellenére számos tanulmány kimutatja a szociális fóbia és a (maladaptív) perfekcionizmus kapcsolatát (Alden és mtsai, 2002; Lavasani és mtsai, 2018); ugyanakkor ennek vizsgálata a művészetoktatásban résztvevő hallgatók körében kevésbé elterjedt. Ezzel összefüggésben, a szakirodalomban közölt adatokból már ismert a szorongásos tünetek és a szerfogyasztás gyakori együtt járása (Barbar és mtsai, 2014), azonban kérdés, hogy milyen kapcsolatban van a perfekcionizmus a rizikómagatartással. Másrészt, hazai viszonylatban kevésbé feltárt, ugyanakkor fontos kutatási terület lehet a perfekcionizmus és a hallgatói kiégés összefüggéseinek kimutatása.

A háttér mélyebb megismeréséhez és (szükség esetén) a hatékony kezelés kiválasztásához alapvető annak megértése, hogy a perfekcionista magas elvárásai honnan erednek. A háttértényezőket elemző legújabb vizsgálatok kiemelik a gyermekkorban átélt traumák szerepét a maladaptív perfekcionizmus kialakulásában (Chen és mtsai, 2019). Ennek alátámasztásához fontosnak tartottuk a gyermekkorban átélt traumák és a perfekcionizmus kérdéskörének vizsgálatát hazai mintán is.

A pozitív érzelmeknek komoly szerepe lehet a fizikai és a mentális egészség megtartásában (Lamers és mtsai, 2011), emiatt a pozitív érzelmektől való tartózkodás – például a boldogságtól való félelem – kutatása kiemelt jelentőségű lehet a jóllét, az érzelemszabályozás és a perfekcionizmus vonatkozásában is. Tudomásunk szerint még egy hazai kutatás sem vizsgálta a boldogságtól való félelem és a maladaptív perfekcionizmus kapcsolatát.

### **A disszertációban bemutatott vizgálsorozat céljai és hipotézisei**

Kutatásunk során a multidimenzionális perfekcionizmus és az egészségi állapot közötti összefüggések szakirodalmára alapoztunk. A fokozott stressz reaktivitás miatt a maladaptív perfekcionizmus fontos szerepet tölt be számos betegség és szorongásos zavar hátterében. A szakirodalomból azonban az is ismertté vált, hogy a perfekcionizmus pozitív, adaptív aspektusa kevesebb szorongással, több pozitív érzellemmel és jobb egészségi állapottal van összefüggésben. Elsődleges célunk volt, hogy hazai mintákon is feltárjuk a perfekcionizmus kialakulásában közrejátszó háttértényezőket; kimutassuk azokat a szorongásos zavarokat és érzelmi állapotokat, amelyek összefügghetnek a magasabb fokú perfekcionizmusra való hajlammal; valamint azonosítsuk azokat a védőfaktorokat, amelyek mérsékelni tudják a perfekcionizmus egészségkárosító hatásait.

A disszertációnak öt főbb célja volt:

1. kimutatni a perfekcionizmus kapcsolatát a szorongással (vonásszorongás, debilizáló vizsga szorongás, szociális fóbia tünetei, zenei teljesítményszorongás); és feltárni, hogy kimutatható-e különbség az adaptív és a maladaptív dimenzió között a szorongás tekintetében.
2. feltárni az adaptív és a maladaptív perfekcionizmus kapcsolatát a negatív érzelmi állapotokkal (magányosság, reménytelenség, boldogságtól való félelem, kiégés); és megvizsgálni a két perfekcionizmus dimenzió közötti különbségeket.
3. feltárni két háttértényezőt, – a gyermekkori traumatikus élményeket és az érzelemszabályozási nehézségeket – amelyek (egyes vizsgálatok szerint) közrejátszhatnak a maladaptív perfekcionizmus kialakulásában és fennmaradásában.
4. a prevenció érdekében azonosítani azokat a védőfaktorokat, amelyek mérséklék a maladaptív perfekcionizmus egészségkárosító hatásait.

5. a kapott adatainkkal alátámasztani, hogy fiatal felnőttek körében a perfekcionizmus maladaptív formája veszélyezteti a mentális egészséget és negatív hatással van a szubjektív jóllétre.

A fentebb leírt jelenségek feltárásához öt keresztmetszeti vizsgálatot végeztünk. Az első vizsgálatban azonosítottuk a zenei teljesítményszorongás egyes rizikó-és protektív faktorait (nem, észlelt stressz, énhatékonyság, önbecsülés); majd feltártuk a szociális fóbia tünetei és a perfekcionizmus alkáláinak szerepét a zenei teljesítményszorongás hátterében. A második vizsgálatban feltártuk, hogy fiatal nők körében a vizsgált változók (perfekcionizmus, szociális fóbia tünetei, énhatékonyság, étellel való elégedettség) közül melyek eredményeznek magasabb, illetve alacsonyabb mértékű vonásszorongást; majd klaszterelemzés segítségével azonosítottuk a szorongásra leginkább hajlamos személyek jellemzőit. Harmadik kutatásunkban megvizsgáltuk, hogyan hat a perfekcionizmus, a szociális szorongásos tünetek, az énhatékonyság, és az étellel való elégedettség a fiatal nők étellel való elégedettségére. A negyedik kutatásban feltártuk a gyermekkori traumatikus élmények és az érzelemszabályozási nehézségek meghatározó szerepét a maladaptív perfekcionizmus hátterében. Az ötödik vizsgálatban feltártuk az adaptív és a maladaptív perfekcionizmus összefüggéseit a boldogságtól való félelemmel, magányossággal, reménytelenséggel és kiegészéssel. A kutatási célokat és hipotéziseket az 1. táblázat szemlélteti.

#### *A minta jellemzői*

A disszertációban bemutatott vizsgálatok résztvevőit, eszközeit és eljárását a 2. táblázat ismerteti. Az önkitöltéses kérdőívesomagokat online módon tettük hozzáférhetővé. A Multidimenzionális Perfekcionizmus Skála (*Frost és mtsai, 1990*) eredeti, illetve rövidített változatát (*Burgess, Frost és DiBartolo, 2016*) összesen 3468 személy töltötte ki. Az elemzéseket az IMB SPSS 25.0 (SPSS Inc, Chicago, Illinois) és az MPlus 8.0 (*Muthén és Muthén, 1998-2017*) programokkal elemeztük és értékeltük.

1. táblázat: Kutatási célok és hipotézisek

	Vizsgálatok	Vizsgálat célja	Hipotézisek
I/1.	A zenei teljesítményszorongás rizikó- és protektív faktorai	Annak kiderítése, hogy az észlelt stressz (rizikófaktor), az önbecsülés és az énhatékonyság (védőfaktorok) milyen mértékben képesek bejósolni a zenei teljesítményszorongást.	Feltételezzük, hogy: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. a nők az észlelt stressz és a zenei teljesítményszorongás skálákon elért átlag értékei magasabbak lesznek a férfiak átlag értékeihez képest (<i>Kenny, Driscoll és Ackermann, 2014; Papageorgi, Hallam és Welch, 2007</i>).</li> <li>2. a zenei pályán eltöltött évek számával a zenei teljesítményszorongás mértéke csökken.</li> <li>3. a szólót előadó zenészek zenei teljesítményszorongása magasabb lesz az együttesben játszó zenészekéhez képest (<i>Kenny és mtsai, 2014; Nicholson és mtsai, 2015</i>).</li> <li>4. az észlelt stressz mértéke pozitív (<i>Kenny, 2004; Salmon, 1990</i>), míg az önbecsülés és az énhatékonyság negatív összefüggést mutat a zenei teljesítményszorongással (<i>Demirbatir, 2012; McCormick és McPherson, 2006</i>).</li> </ol>
I/2.	A zenei teljesítményszorongás összefüggése a perfekcionizmussal és a szociális fóbiával	A perfekcionizmus kutatásához kapcsolódó mérőeszköz adaptációja. Feltárjuk a perfekcionizmus különböző dimenzióinak a szerepét zenei teljesítményszorongás háttérében. Pontosabb képet kapjunk a zenei teljesítményszorongás és a szociális szorongás közötti kapcsolatáról. Kiderítjük, hogy a zenei teljesítményszorongáshoz társul-e szerhasználat.	Feltételezzük, hogy: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. a nők zenei teljesítményszorongás skálán mért átlag értékei magasabbak lesznek a férfiak átlag értékeihez képest (<i>Fishbein és mtsai, 1988; Ginsberg, 2004; Kenny és mtsai, 2014</i>).</li> <li>2. a zenészek a zenei teljesítményhelyzeteken kívül is tapasztalnak szorongásos tüneteket (<i>Gorges, Alpers és Pauli, 2007; Kenny, 2006</i>).</li> <li>3. a szociális szorongás pozitív összefüggést mutat a perfekcionizmussal (<i>Shikatani és mtsai, 2015</i>).</li> <li>4. a perfekcionizmus adaptív dimenziói negatív, míg a maladaptív dimenziói pozitív összefüggést mutatnak a zenei teljesítményszorongással (<i>Patston és Osborne, 2016; Sinden, 1999</i>).</li> <li>5. a szorongáscsökkentő gyógyszerek használata prevalens lesz a komorbid szociális szorongással rendelkező személyeknél (<i>Miller és Quigley, 2011</i>).</li> <li>6. hazai mintán a Multidimenzionális Perfekcionizmus Skála belső konzisztenciája magasnak (Cronbach-alfa 0,7 feletti) bizonyul.</li> </ol>

<p><b>II/1.</b></p>	<p>A perfekcionizmus, a szociális fóbia, az énhatékonyság és az étellel való elégedettség szerepe a vonásszorongás hátterében</p>	<p>Regresszióelemzéssel megvizsgáljuk a vonásszorongás hátterében lévő védőfaktorokat (énhatékonyság és étellel való elégedettség) és rizikófaktorokat (perfekcionizmus és szociális fóbia). Kiemelt háttértényezőként a perfekcionizmus alskálait külön is elemezzük. Kiderítjük, hogy a szociális fóbia erősségétől függően miképpen alakulnak a skálák átlag értékei.</p>	<p>Feltételezzük, hogy:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. az énhatékonyság negatív összefüggést mutat a vonásszorongással (<i>Deer és mtsai, 2018</i>).</li> <li>2. az étellel való elégedettség negatív összefüggést mutat a vonásszorongással (<i>Fergusson és mtsai, 2015</i>).</li> <li>3. a perfekcionizmus pozitív összefüggést mutat a vonásszorongással (<i>Limburg és mtsai, 2016</i>).</li> <li>4. a szociális fóbia pozitív összefüggést mutat a vonásszorongással (<i>Moser és mtsai, 2011</i>).</li> <li>5. a perfekcionizmus adaptív dimenziói negatív, míg a maladaptív dimenziói pozitív összefüggést mutatnak vonásszorongással (<i>Flett és mtsai, 1989; Limburg és mtsai, 2016</i>).</li> <li>6. azok a személyek, akik 20 pontot, vagy annál többet érnek a szociális fóbia skálán (klinikai mértékű szociális fóbia), magasabb átlag értékeket fognak elérni a többi skálán azokhoz képest, ahol az átlag érték nem haladta meg a kritikus értéket.</li> </ol>
<p><b>II/2.</b></p>	<p>A szociális fóbia összefüggései a vonásszorongással, a perfekcionizmussal és pszichológiai védőfaktorokkal fiatal női populációban: klaszterelemzés</p>	<p>Egy fiatal nőkből álló mintán megvizsgáljuk a szociális fóbia összefüggéseit a vonásszorongással, a perfekcionizmussal, a gyógyszereszedéssel, az énhatékonysággal és az étellel való elégedettséggel. Klasztereket azonosítunk a vizsgált változók alapján.</p>	<p>Feltételezzük, hogy:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. a klaszterelemzés által azonosított csoportok különbözni fognak a szorongás intenzitása tekintetében.</li> <li>2. a szorongásra hajlamos csoportra jellemző a védőfaktorok alacsony volta (<i>Eng és mtsai, 2005; Fergusson és mtsai, 2015</i>).</li> <li>3. a szorongásra hajlamos személyekre jellemző a gyógyszerek használata (<i>Lai és mtsai, 2015; Robinson, 2011</i>).</li> <li>4. a klaszterelemzés által azonosított csoportok különbözni fognak a védőfaktorok hatása tekintetében.</li> <li>5. a védőfaktorok erőssége alacsony szorongással társul (<i>Burger és Samuel, 2017; Fergusson és mtsai, 2015</i>).</li> </ol>
<p><b>III.</b></p>	<p>A szociális fóbia mediáló hatása a perfekcionizmus és az alacsony étellel való</p>	<p>Útelemzés segítségével megvizsgáljuk a perfekcionizmus, a szociális fóbia, az énhatékonyság és a vonásszorongás mediáló hatását fiatal nők étellel való</p>	<p>Feltételezzük, hogy:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. az étellel való elégedettségre hatással van</li> </ol>

	elégedettség között	elégedettségére.	1a: a perfekcionizmus 1b: a vonásszorongás 1c: a szociális fóbia 1d: az énhatékonyság
<b>IV.</b>	Gyermekkori traumák, érzelemszabályozási nehézségek, iskolai szorongás és társas támogatás összefüggése a maladaptív perfekcionizmussal	Mélyebben megismerjük a maladaptív perfekcionizmus lehetséges kiváltó okait és háttértényezőit fiatal felnőttek mintájában. Célunk pontosabb képet kapni a társas támogatás prediktív szerepéről.	Feltételezzük, hogy: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. a maladaptív perfekcionizmus pozitív összefüggést mutat a debilizáló szorongással (<i>Bieling és mtsai, 2004</i>).</li> <li>2. a maladaptív perfekcionizmus pozitív összefüggést mutat az érzelemszabályozási nehézségekkel (<i>Vois és Damian, 2020</i>).</li> <li>3. a maladaptív perfekcionizmus pozitív összefüggést mutat a gyermekkori traumatikus élményekkel (<i>Chen és mtsai, 2019</i>).</li> <li>4. a maladaptív perfekcionizmus negatív összefüggést mutat a társas támogatással (<i>Barnett és Johnson, 2016; Flett és mtsai, 2011; Hewitt és mtsai, 2006</i>).</li> </ol>
<b>V.</b>	A perfekcionizmus összefüggései a boldogságtól való félelemmel, magányossággal, reménytelenséggel és kiégéssel	Az adaptív és a maladaptív perfekcionizmus összefüggéseinek vizsgálata fiatal felnőttek körében. Regresszióelemzéssel feltárni a perfekcionizmus prediktív szerepét a boldogságtól való félelem hátterében.	Feltételezzük, hogy: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. a maladaptív perfekcionizmus pozitív, míg az adaptív perfekcionizmus szignifikánsan negatív kapcsolatot mutat a kiégéssel (<i>Zhang és mtsai, 2007</i>).</li> <li>2. az adaptív perfekcionizmus negatív, míg a maladaptív perfekcionizmus pozitív összefüggést mutat a reménytelenséggel (<i>Ashby és mtsai, 2011; Gnilka és mtsai, 2013</i>).</li> <li>3. magasabb magányosság lesz jellemző a maladaptív perfekcionizmus dimenzióra (<i>Flett és mtsai, 1996</i>).</li> <li>4. a maladaptív perfekcionizmus szignifikánsan pozitív összefüggést mutat a boldogságtól való félelemmel.</li> </ol>

2. táblázat: A disszertációban bemutatott vizsgálatok résztvevői, eszközei, eljárása

	Vizsgálatok	Résztvevők	Eszközök	Eljárás
I/1.	A zenei teljesítményszorongás rizikó- és protektív faktorai. A stressz, az önbizalom és az énhatékonyság vizsgálata	100 fő (62% nő és 38% férfi), Életkor: 15–35 év ( $M_{kor} = 23,1$ ; $SD_{kor} = 9,8$ ).	(1) Kenny-féle Zenei Teljesítményszorongás Leltár (Kenny Music Performance Anxiety Inventory, K-MPAI). (2) Észlelt Stressz Skála (Perceived Stress Scale, PSS). (3) Önbecsülés Skála (Self-Esteem Scale, RSES). (4) Énhatékonyság Skála (General Perceived Self-Efficacy Scale).	A kérdőívet online kitölthető formában tettük hozzáférhetővé.
I/2.	A zenei teljesítményszorongás összefüggése a perfekcionizmussal és a szociális fóbiával		(1) Zenei Teljesítményszorongás Leltár (K-MPAI). (2) Szociális Fóbia Leltár (Social Phobia Inventory, SPIN). (3) Multidimenzionális Perfekcionizmus Skála (Frost Multidimensional Perfectionism Scale, FMPS).	A kérdőívet online kitölthető formában tettük hozzáférhetővé.
II/1.	A perfekcionizmus, a szociális fóbia, az énhatékonyság és az élettel való elégedettség szerepe a vonásszorongás hátterében	435 fő (100% nő), Életkor: 14–35 év ( $M_{kor} = 27,3$ ; $SD_{kor} = 5,9$ ).	(1) Vonás Szorongás Kérdőív (State-Trait Anxiety Inventory, STAI-T). (2) Szociális Fóbia Leltár (SPIN). (3) Multidimenzionális Perfekcionizmus Skála (FMPS). (4) Énhatékonyság Skála. (5) Élettel való Elégedettség Skála (Satisfaction With Life Scale, SWLS-H).	A kérdőívet online kitölthető formában tettük hozzáférhetővé.
II/2.	A szociális fóbia összefüggései a vonásszorongással, a perfekcionizmussal és pszichológiai védőfaktorokkal fiatal női populációban: klaszterelemzés			
III.	A szociális fóbia mediáló hatása a perfekcionizmus és az alacsony élettel való elégedettség között	394 fő (100% nő), Életkor: 18–35 év ( $M_{kor} = 27,5$ ; $SD_{kor} = 5,5$ ).	(1) Szociális Fóbia Leltár (SPIN). (2) Vonás Szorongás Kérdőív (STAI-T). (3) Multidimenzionális Perfekcionizmus Skála (FMPS). (4) Énhatékonyság Skála.	A kérdőívet online kitölthető formában tettük hozzáférhetővé.



			(5) Élettel való Elégedettség Skála (SWLS–H).	
<b>IV.</b>	Gyermekkori traumák, érzelemszabályozási nehézségek, iskolai szorongás és társas támogatás hatása a maladaptív perfekcionizmusra	1750 fő (81% nő, 19% férfi), Életkor: 17–43 év ( $M_{kor} = 21,6$ ; $SD_{kor} = 4,8$ ).	(1) Multidimenzionális Perfekcionizmus Skála. (2) Multidimenzionális Társas Támogatás Skála (Multidimensional Scale of Perceived Social Support, MSPSS). (3) Érzelemszabályozás Nehézségei Kérdőív (Difficulties in Emotion Regulation Scale, DERS–16). (4) Debilizáló Szorongás Skála (Debilitating Anxiety Scale, DAS). (5) Gyermekkori Traumák Kérdőív (Childhood Trauma Questionnaire, (CTQ–SF).	A kérdőívet online kitölthető formában tettük hozzáférhetővé.
<b>V.</b>	A perfekcionizms összefüggései a boldogságtól való félelemmel, magányossággal, reménytelenséggel és kiegészéssel	1148 fő (82% nő, 18% férfi), Életkor: 18–35 év ( $M_{kor} = 22$ ; $SD_{kor} = 4,5$ ).	(1) Multidimenzionális Perfekcionizmus Skála rövidített változata. (2) Boldogságtól való félelem skála (Fear of Happiness Questionnaire). (3) Maslach Kiegész-teszt Hallgatói Változat (Maslach Burnout Inventory Student Version MBI–SS). (4) Magányosság Skála (UCLA Loneliness Scale; ULS–6). (5) Reménytelenség skála (Hopelessness Scale, HS).	A kérdőívet online kitölthető formában tettük hozzáférhetővé.

## Az empirikus vizsgálat főbb eredményei

A disszertáció első célja volt megvizsgálni a perfekcionizmus és a szorongás (vonásszorongás, debilizáló vizsgaszorongás, szociális fóbia tünetei, zenei teljesítményszorongás) közötti összefüggéseket, valamint feltárni, hogy szorongás tekintetében különbözni fog-e az adaptív és a maladaptív típusú perfekcionizmus. A vizsgálati eredmények között gyakran találunk pozitív összefüggést a (maladaptív) perfekcionizmus, a stressz és egyéb pszichiátriai kórképek között (*Hewitt és Flett, 1993; Limburg és mtsai, 2016; Oddo-Sommerfeld és mtsai, 2015; Shikatani és mtsai, 2015*).

Zenészek körében a maladaptív, és kisebb mértékben az adaptív perfekcionizmus pozitívan korrelált a szociális fóbia skálával (1. vizsgálat második része). Ezzel szemben fiatal nők körében (2. vizsgálat első része) csak a maladaptív perfekcionizmus mutatott pozitív összefüggést a szociális fóbia tüneteivel, az adaptív dimenzióval a kapcsolat nem volt szignifikáns; továbbá, a maladaptív perfekcionizmus magasabb volt határérték feletti szociális fóbia értékek esetén, míg az adaptív dimenzió szintje nem változott. Szintén ebben a mintában a vonásszorongással csak a maladaptív dimenzió korrelált pozitívan, az adaptív dimenzió azonban nem. A zenészek körében (1. vizsgálat második része) tapasztalt teljesítményszorongás és a perfekcionizmus közötti összefüggést tekintve azt találtuk, hogy a maladaptív perfekcionizmus két alszája (Szülői kritika, Viselkedés miatti kételyek) magasabb és egy alszája (Szülői elvárások) alacsonyabb szorongást eredményezett. Az adaptív perfekcionizmus (Összeszedettség) mérsékelte a szorongást. A 4. vizsgálatban egyetemi hallgatók körében a maladaptív perfekcionizmus pozitív összefüggést mutatott a debilizáló vizsgaszorongással.

Kutatásunk második célja volt feltárni az adaptív és a maladaptív perfekcionizmus kapcsolatát egyes negatív, kellemetlen érzelmi állapotokkal (magányosság, reménytelenség, boldogságtól való félelem, kiégés). A szakirodalom szerint az adaptív perfekcionizmusra inkább pozitív hangulat, míg a maladaptív perfekcionizmusra inkább negatív hangulat jellemző (*Frost és mtsai, 1993; Molnar és mtsai, 2006*).

Egyetemi hallgatók körében pozitív összefüggést találtunk a teljes perfekcionizmus skála, a magányosság, a reménytelenség, a kiégés és a boldogságtól való félelem között (5. vizsgálat). A negatív érzelmi állapotokat mérő skálák ugyancsak pozitívan korreláltak egymással. A két dimenziót illetően, a maladaptív perfekcionizmus pozitívan korrelált a reménytelenséggel és a

magányossággal, az adaptív dimenzió azonban nem. A kiégés teljes skála és mindkét perfekcionizmus dimenzió között pozitív volt a kapcsolat. A kiégés alsóskálái mentén azonban szignifikáns különbségek mutatkoztak: a maladaptív perfekcionizmus pozitívan korrelált a kimerüléssel és a cinizmussal, azonban negatívan korrelált a hatékonysággal; az adaptív perfekcionizmus nem korrelált a kimerüléssel és a cinizmussal, azonban pozitív kapcsolatot mutatott a hatékonysággal. Ezenkívül, pozitív kapcsolatot találtunk a boldogságtól való félelem és mindkét perfekcionizmus dimenzió között.

Harmadik célunk volt feltárni a gyermekkori traumatikus élmények és az érzelemszabályozási nehézségek szerepét a maladaptív perfekcionizmus hátterében. A kaotikus családi környezet hatással lehet a maladaptív perfekcionizmus kialakulására (*Flett és mtsai, 2002*), azonban kevés adatunk van a gyermekkori bántalmazás és a perfekcionizmus összefüggéseiről. *Chen* és munkatársai (2019) pozitív kapcsolatot találtak a maladaptív perfekcionizmus és a gyermekkori traumatikus élmények között; amelyben fontos szerepe lehet a ruminációnak (*Egan és mtsai, 2013*). Az érzelemszabályozási nehézségekkel kapcsolatban az eddigi eredmények áttekintése alapján arra lehet következtetni, hogy legtöbbször a maladaptív dimenzióval mutat pozitív összefüggést (*Kahn és mtsai, 2021; Richardson és mtsai, 2017; Vois és Damian, 2020*).

Egyetemi hallgatók körében pozitív kapcsolatot találtunk a gyermekkori traumatikus élmények, az érzelemszabályozási nehézségek és a maladaptív perfekcionizmus között (5. vizsgálat). A szignifikáns összefüggés a maladaptív perfekcionizmus és az érzelemszabályozási nehézségek között volt a legerősebb. A maladaptív perfekcionizmust befolyásoló változók regresszió elemzésében az érzelemszabályozási nehézségek voltak a legerősebb prediktor, a gyermekkori traumatikus élmények voltak a második legerősebb prediktor.

Negyedik fontos célunk volt a védőfaktorok azonosítása. A perfekcionistaakra jellemző a stressz és a szorongásos tünetek megtapasztalása (*Limburg és mtsai, 2017; Nordin-Bates és mtsai, 2011*). *Gautreau* és munkatársai (2015) szerint a kettő közötti összefüggés kétoldalú: a perfekcionizmus vezethet szorongáshoz, illetve a szorongás növelheti az önkritikus perfekcionizmust; emiatt fontos a védőfaktorok felkutatása, mivel jelenlétük mérsékli a szorongást és egészségesebb mentális állapotot eredményez (*Fergusson és mtsai, 2015*).

Klaszterelemzésünk során (2. vizsgálat második része) sikerült kimutatni, hogy az erősen szorongó és perfekcionizmusra hajlamos fiatal nők alacsony énhatékonysággal rendelkeztek, valamint étellel való elégedettségük is alacsonyabb volt. Ezzel szemben a szorongásra nem hajlamos személyek csoportjában (alacsony mértékű vonásszorongás, szociális fóbia tünetek és perfekcionizmus) megfigyelhető volt a védőfaktorok magas szintje: itt a személyek énhatékonysága magas volt, emellett életükkel is elégedettebbek voltak. A védőfaktorok a közepes mértékben szorongó személyeknél is kifejtették jótékony hatásukat: itt a magas perfekcionizmus értékek ellenére enyhe szociális szorongásos tünetek és közepes szintű vonásszorongás volt jellemző. A 4. vizsgálat eredménye alapján az egyetemi hallgatók társas támogatottsága is segíthet megküzdenni a stresszorokkal. Negatív összefüggést találtunk az észlelt társas támogatás, a gyermekkori traumák, a debilizáló szorongás és a maladaptív perfekcionizmus között. A barátokkal és az évfolyamtársakkal való kapcsolatok által erősödik a közösséghez tartozás érzete. A problémák megosztása és egymás elfogadása biztonságot ad, ami kifejezetten fontos lehet a traumát átélt személyek számára, de hasonlóképpen jelentős a perfekcionista részére. Úgy tűnik, hogy a társas kapcsolatok segíthetnek fenntartani az események feletti kontroll érzetet, ami mérsékelheti a perfekcionizmus maladaptív formáját.

Ötödik célunk volt, hogy alátámasszuk a maladaptív perfekcionizmus egészségkárosító hatását fiatal felnőttek körében. A túlzott aggodalom, a környezetnek és önmagunknak való megfelelni akarás miatt az életminőség jelentős mértékben csökken. A perfekcionistaakra jellemző fokozott stressz reaktivitás káros lehet a jóllétre (Flett és Hewitt, 2016); azonban fontos figyelembe venni a perfekcionizmus pozitív és negatív aspektusait (Molnar és mtsai, 2006).

Vizsgálataink során a maladaptív perfekcionizmus számos olyan tényezővel mutatott pozitív összefüggést, amelyek negatív hatással vannak a szubjektív jóllétre (1. ábra). Eredményeinkből arra következtetünk, hogy fiatal felnőttek körében a maladaptív perfekcionizmus az egészségi állapot rizikótényezője lehet.

**Káros egészségmagatartási szokások:**

- Szorongáscsökkentő gyógyszerek használata

**A megküzdést támogató védőfaktorok alacsony szintje:**

- Alacsony énhatékonyság
- Alacsony társas támogatás
- Alacsony étellel való elégedettség

**MALADAPTÍV  
PERFEKCIONIZMUS**

**Nagyobb mértékű szorongás:**

- Vonásszorongás
- Szociális fóbia tünetei
- Debilizáló vizsgaszorongás
- Zenei teljesítményszorongás

**Negatív érzelmi állapotok:**

- Magányosság
- Reménytelenség
- Boldogságtól való félelem
- Kétség

**Rizikótényezők:**

- Gyermekkori traumatikus élmények
- Erzelmszabályozási nehézségek

*1. ábra: Miért vezethet a maladaptív perfekcionizmus életminőség csökkenéshez*

## KÖVETKEZTETÉS

Eredményeink alátámasztják azt a nézetet, miszerint a perfekcionizmusnak van adaptív és maladaptív formája. Vizsgálatainkban a magasabb mértékű maladaptív perfekcionizmus erősebb szorongással, több negatív érzellemmel és érzelemszabályozási nehézséggel, a védőfaktorok alacsonyabb szintjével és gyakoribb gyógyszereszedéssel járt együtt. A magasabb szintű adaptív perfekcionizmus alacsonyabb mértékű szorongással, a védőfaktorok magasabb szintjével és kevesebb gyógyszereszedéssel társult.

Nem találtunk szignifikáns összefüggést az adaptív perfekcionizmus és a negatív érzelmek között, azonban pozitív kapcsolat volt kimutatható a boldogság averzióval. Habár az adaptív dimenzió legtöbbször pozitív érzelmekkel hozható kapcsolatba, úgy tűnik, hogy egyes esetekben egy pozitív érzelmű félelmet ébreszthet.

## Irodalomjegyzék

- Adler, A. (1956): The neurotic disposition. In: Ansbacher, H. L. és Ansbacher, R. R. (szerk.): *The individual psychology of Alfred Adler*. Harper, New York. 239–262.
- Alden, L. E., Ryder, A. G. és Mellings, T. M. B. (2002): Perfectionism in the context of social fears: Toward a two-component model. In: Flett, G. L. és Hewitt, P. L. (szerk.): *Perfectionism: Theory, research, and treatment*. American Psychological Association, Washington, DC. 373–391.
- Barbar, A.E.M., Crippa, J.A. és Osório, F. (2014): Performance anxiety in Brazilian musicians: Prevalence and association with psychopathology indicators. *Journal of Affective Disorders*, **152**. 381–386.
- Barnett, M. D. és Johnson, D. M. (2016): The perfectionism social disconnection model: The mediating role of communication styles. *Personality and Individual Differences*, **94**. 200–205.
- Burger, K. és Samuel, R. (2016): The role of perceived stress and self-efficacy in young people's life satisfaction: A longitudinal study. *Journal of Youth and Adolescence*, **46**. 1. sz. 78–90.
- Burgess, A. M., Frost, R. O. és DiBartolo, P. M. (2016): Development and Validation of the Frost Multidimensional Perfectionism Scale–Brief. *Journal of Psychoeducational Assessment*, **34**. 7. sz. 620–633.
- Chen, C., Hewitt, P. L. és Flett, G. L. (2019): Adverse childhood experiences and multidimensional perfectionism in young adults. *Personality and Individual Differences*, **146**. 53–57.
- Connor, K. M., Davidson, J. R. T., Churchill, L. E., Sherwood, A., Weisler, R. H. és Foa, E. (2000): Psychometric properties of the Social Phobia Inventory (SPIN). *British Journal of Psychiatry*, **176**. 4. sz. 379–386.
- Deer, L. K., Gohn, K. és Kanaya, T. (2018): Anxiety and self-efficacy as sequential mediators in US college students' career preparation. *Education + Training*, **60**. 2. sz. 185–197.
- Egan, S. J., Hattaway, M. és Kane, R. T. (2013): The relationship between perfectionism and rumination in post traumatic stress disorder. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, **42**. 211–223.

- Fergusson, D. M., McLeod, G. F. H., Horwood, L. J., Swain, N. R., Chapple, S. és Poulton, R. (2015): Life satisfaction and mental health problems (18 to 35 years). *Psychological Medicine*, **45**. 11. sz. 2427–2436.
- Flett, G. L., Druckman, T., Hewitt, P. L. és Wekerle, C. (2011): Perfectionism, coping, social support, and depression in maltreated adolescents. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, **30**. 2. 118–131.
- Flett, G. L. és Hewitt, P. L. (2016): Reflections of perfection and the pressure to be perfect in athletes, dancers, and exercisers: a focus on perfectionistic reactivity in key situations and life contexts. In: Hill, A. P. (szerk.): *The psychology of perfectionism in sport, dance, and exercise*. Routledge, London.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Blankstein, K. R. és Mosher, S. W. (1995): Perfectionism, life events, and depressive symptoms: A test of a diathesis-stress model. *Current Psychology*, **14**. 2. sz. 112–137.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L. és De Rosa, T. (1996): Dimensions of perfectionism, psychosocial adjustment, and social skills. *Personality and Individual Differences*, **20**. 2. sz. 143–150.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Oliver, J. M. és Macdonald, S. (2002): Perfectionism in children and their parents: A developmental analysis. In: Flett, G. L. és Hewitt, P. L. (szerk.): *Perfectionism: Theory, research, and treatment*. American Psychological Association, Washington, DC. 89–132.
- Frost, R. O., Heimberg, R. G., Holt, C. S., Mattia, J. I., és Neubauer, A. L. (1993): A comparison of two measures of perfectionism. *Personality and Individual Differences*, **14**. 1. sz. 119–126.
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., és Rosenblate, R. (1990): The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, **14**. 5. sz. 449–468.
- Gautreau, C. M., Sherry, S. B., Mushquash, A. R. és Stewart, S. H. (2015): Is self-critical perfectionism an antecedent of or a consequence of social anxiety, or both? A 12-month, three-wave longitudinal study. *Personality and Individual Differences*, **82**. 125–130.
- Gnilka, P. B., Ashby, J. S. és Noble, C. M. (2013): Adaptive and maladaptive perfectionism as mediators of adult attachment styles and depression, hopelessness, and life satisfaction. *Journal of Counseling & Development*, **91**. 1. sz. 78–86.



- Hewitt, P. L. és Flett, G. L. (1993): Dimensions of perfectionism, daily stress, and depression: A test of the specific vulnerability hypothesis. *Journal of Abnormal Psychology*, **102**, 58–65.
- Hewitt, P. L., Flett, G. L., Sherry, S. B. és Caelian, C. (2006): Trait Perfectionism Dimensions and Suicidal Behavior. In T. E. Ellis (Ed.), *Cognition and suicide: Theory, research, and therapy* (p. 215–235). American Psychological Association.
- Horney, K. (1950): *Neurosis and human growth*. Norton, New York.
- Kahn, J. H., Woodrum, J. L., Marsh, E. M., Bopp, M. R., Taylor, D. A. és Cox, D. W. (2021): Perfectionism and the disclosure of distress. *Personality and Individual Differences*, **168**. 110337. doi:10.1016/j.paid.2020.110337
- Kenny, D. T. (2004): Music performance anxiety: Is it the music, the performance or the anxiety? *Music Forum*, **10**. 5. sz. 1–16.
- Kenny, D. T. (2006): Music Performance Anxiety: Origins, phenomenology, assessment and treatment. *Context: A Journal of Music Research*, **31**. 51–64.
- Kenny, D., Driscoll, T. és Ackermann, B. (2014): Psychological well-being in professional orchestral musicians in Australia: A descriptive population study. *Psychology of Music*, **42**. 2. sz. 210–232.
- Lamers, S. M. A., Bolier, L., Westerhof, G. J., Smit, F. és Bohlmeijer, E. T. (2011): The impact of emotional well-being on long-term recovery and survival in physical illness: a meta-analysis. *Journal of Behavioral Medicine*, **35**. 5. sz. 538–547.
- Lavasani, F., Mohammadian, Y., Mahaki, B., Dehghani, M. és Vahid, M. (2018): Investigating the role of interpersonal sensitivity, anger, and perfectionism in social anxiety. *International Journal of Preventive Medicine*, **9**. 1. sz. 2.
- Limburg, K., Watson, H. J., Hagger, M. S. és Egan, S. J. (2016): The Relationship Between Perfectionism and Psychopathology: A Meta-Analysis. *Journal of Clinical Psychology*, **73**. 10. sz. 1301–1326.
- McPherson, G. E. és McCormick, J. (2006): Self-efficacy and music performance. *Psychology of Music*, **34**. 3. sz. 322–336.
- Miller, K. E. és Quigley, B. M. (2011): Energy drink use and substance use among musicians. *Journal of Caffeine Research*, **1**. 1. sz. 67–73.
- Molnar, D. S., Sirois, F. M. és Methot-Jones, T. (2016): Trying to be perfect in an imperfect world: examining the role of perfectionism in the context of chronic illness. In: Sirois,

- F. M. és Molnar, D. S. (szerk.): *Perfectionism, health, and well-being*. Springer, New York. 69–99.
- Moser, J. S., Slane, J. D., Alexandra Burt, S. és Klump, K. L. (2011): Etiologic relationships between anxiety and dimensions of maladaptive perfectionism in young adult female twins. *Depression and Anxiety*, **29**. 1. sz. 47–53.
- Muthén, L. K. és Muthén, B. O. (1998-2017): *Mplus user's guide* (8th ed.). Muthén & Muthén, Los Angeles, CA.
- Nordin-Bates, S. M., Cumming, J., Aways, D. és Sharp, L. (2011): Imagining yourself dancing to perfection? Correlates of perfectionism among ballet and contemporary dancers. *Journal of Clinical Sport Psychology*, **5**. 1. sz. 58–76.
- Papageorgi, I., Hallam, S. és Welch, G.F. (2007): A conceptual framework for understanding musical performance anxiety. *Research Studies in Music Education*, **28**. 1. sz. 83–107.
- Patston, T. és Osborne, M.S. (2016): The developmental features of music performance anxiety and perfectionism in school age music students. *Performance Enhancement & Health*, **4**. 1-2 sz. 42–49.
- Richardson, T., Elliott, P. és Roberts, R. (2017): Relationship between loneliness and mental health in students. *Journal of Public Mental Health*, **16**. 2. sz. 48–54.
- Robinson, J. (2011): Role of Self-medication in the Development of Comorbid Anxiety and Substance Use Disorders. *Archives of General Psychiatry*, **68**. 8. sz. 800.
- Shikatani, B., Antony, M. M., Cassin, S. E. és Kuo, J. R. (2015). Examining the role of perfectionism and intolerance of uncertainty in postevent processing in social anxiety disorder. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, **38**. 2. sz. 297–306.
- Smith, M. M., Saklofske, D. H., Yan, G. és Sherry, S. B. (2016): Cultural similarities in perfectionism: Perfectionistic strivings and concerns generalize across Chinese and Canadian groups. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, **49**. 1. sz. 63–76.
- Vois, D. és Damian, L. E. (2020): Perfectionism and emotion regulation in adolescents: A two-wave longitudinal study. *Personality and Individual Differences*, **156**. 109756.
- Zhang, Y., Gan, Y. és Cham, H. (2007): Perfectionism, academic burnout and engagement among Chinese college students: A structural equation modeling analysis. *Personality and Individual Differences*, **43**. 6. sz. 1529–1540.

## A disszertáció témaköréhez kapcsolódó publikációk, konferencia előadások

- Dobos, B. (2015): A zenei teljesítményszorongás és a szociális fóbia kapcsolatának vizsgálata. *Parlando: Zenepedagógiai Folyóirat*, **56.** 2. sz. 1–46.
- Pikó, B. és Dobos, B. (2016): A zenei teljesítményszorongás rizikó- és protektív faktorai. *Iskolakultúra: Pedagógusok szakmai-tudományos folyóirata*, **26.** 10. sz. 73–80.
- Dobos, B. és Pikó, B. (2016): A perfekcionizmus összefüggése a zenei szorongással zenészek és zeneművészeti oktatásban résztvevők körében. In: Zsolnai, A. és Kasik, L. (szerk.): *A tanulás és nevelés interdiszciplináris megközelítése: XVI. Országos Neveléstudományi Konferencia*. MTA Pedagógiai Tudományos Bizottság, SZTE BTK Neveléstudományi Intézet, Szeged. 291–291.
- Dobos, B. és Pikó, B. (2017a): A zenei teljesítményszorongás összefüggése a perfekcionizmussal és a szociális fóbiával. *Magyar Pedagógia*, **117.** 3. sz. 241–256.
- Dobos, B. és Pikó, B. (2017b): A zenei teljesítményszorongás összefüggése a perfekcionizmussal és a szociális fóbiával. In: Lippai, E. (szerk.): *Személyes Tér - Közös Világ: A Magyar Pszichológiai Társaság XXVI. Országos Tudományos Nagygyűlése*. Magyar Pszichológiai Társaság, Budapest. 294–294.
- Dobos, B. és Pikó, B. (2017c): Epidemiology of music performance anxiety, substance use and related disorders in a sample of young musicians. In: *3rd V4 Conference on Public Health*. Prága. 9–9.
- Dobos, B. és Pikó, B. (2017d): Risk and protective factors of music performance anxiety: The role of stress, self-esteem and self-efficacy. In: *31st Conference of the EHPS: Innovative Ideas in Health Psychology*. Padova. 480–480.
- Dobos, B. (2018): A zenei teljesítményszorongás (lámpaláz) kezelési és preventív módszerei. *Parlando: Zenepedagógiai Folyóirat*, **8.** 1–12.
- Dobos, B. és Pikó, B. (2018): A perfekcionizmus, a szociális fóbia, az énhatékonyság és az étellel való elégedettség szerepe a vonásszorongás hátterében. *Psychiatria Hungarica*, **33.** 4. sz. 347–358.
- Dobos, B., Piko, B. F. és Kenny, D. T. (2019): Music performance anxiety and its relationship with social phobia and dimensions of perfectionism. *Research Studies in Music Education*, **41.** 3. sz. 310–326.

- Dobos, B. és Pikó, B. (2019): A perfekcionizmus, a szociális fóbia és az énhatékonyság szerepe a vonásszorongás hátterében. In: *Psychiatria Hungarica: A Magyar Pszichiátriai Társaság XXII. Vándorgyűlése*. Győr. **34.** 22.
- Dobos, B. (2019): A zenei teljesítményszorongás: prevalencia, kialakulás, társuló zavarok és személyiségvonások, kezelési lehetőségek. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, **20.** 2. sz. 107–138.
- Bianka, D., Robert, U., Dianna, K. és Bettina, F. P. (2020): The mediating role of social phobia between perfectionism and low life satisfaction among young women. *European Journal of Counselling Psychology*, **9.** 1. sz. 1–6.
- Dobos, B. és Pikó, B. (2021): A szociális fóbia összefüggései a vonásszorongással, a perfekcionizmussal és pszichológiai védőfaktorokkal fiatal női populációban: klaszterelemzés. *Lege Artis Medicinae*, **31.** 1–2. sz. 45–51.
- Dobos, B., Pikó, B. és Mellor, D. (2021): What makes university students perfectionists? The role of childhood trauma, emotional dysregulation, academic anxiety, and social support. *Scandinavian Journal of Psychology*, **62.** 3. sz. 443–447.