KRE BTK Pszichológiai Intézet

BPSL1450 – Általános Lélektan Műhelymunka

Surányi Zsuzsanna

***Tökélet***

- A tökéletességre való törekvés és a boldog élet összefüggései -

Készítette: Tamás Katalin

Neptun kód: T3KTJ3

Pszichológia BA levelező

Félév: 2013/2014 ősz

# Bevezetés

Tehetségesnek gondolom magam. Nem egyvalamiben vagyok kimagasló, hanem inkább általában vagyok jó: amihez hozzáfogok, az jól sikerül, abban jó vagyok. Nem vagyok elképesztően és világrengetően jó, hanem csak az átlagtól sikeresebb. Ezt viszont bármiben el tudom érni, amihez egyszerűen csak az kell, hogy tegyek valamit. Legyen az vitorlázórepülés, brácsázás, rövidtávfutás, szervezés, marketing tanácsadás, szobrászkodás, fényképezés, weboldalkészítés vagy Metafora Terápia, szinte mindegy. Nekifogok, csinálom és megy.

Ugyanakkor az, hogy ennyire egyszerű „jól” tennem, elveszi a figyelmemet a jelen megéléséről, az egyszerű létezésről és a vanság élvezetéről. Sokkal egyszerűbb benne lennem a sokféle csinálásban, mint annak a pillanatnak a megélésében. Ugyanakkor azt is észrevettem, hogy a csinálás újabb csinálást hoz maga után, hiszen mindig lehet valami mást, valamit jól vagy valamit még jobban csinálni. Ez egy ördögi kör: minden tett újabb tettet generál és benne tart a körforgásban, a cselekvés körforgásában. Ameddig ilyen módon teszek, ez elől nincs menekvés, csak az újabb cselekvések.

Ebben a dolgozatban arra keresek választ, hogy

* valóban létezik-e olyasmi, hogy tehetség, vagy tehetséges egyén
* van-e összefüggés aközött, hogy mennyire törekszik valaki tökéletességre és mennyire érzi boldognak saját magát, illetve hogy
* vajon mi lehet a megoldás erre a cselekvéssel teli életre, amit én és mások is élnek itt a 21. században.

Az empirikusan is vizsgálható második kérdéssel kapcsolatban a hipotézisem az, hogy a tökéletességre való törekvés és a boldogság érzése negatív korrelációban vannak egymással.

# Tehetségesnek lenni

Kedvenc etimológiai szótáramban rákerestem a tehetség szóra. A szerzőpáros „*Bizonyos tehetséggel, azaz, cselekvési erővel, képességgel, ügyességgel biró*”-nak nevezi azt, aki tehetséges. Ennek az idézetnek alapján nyugodtan ki is jelenthetnénk azt, hogy aki bármilyen cselekvési erővel bír, azt tehetséges. Kivétel nélkül mindannyian tehetségesek vagyunk, hiszen a cselekvés az élő ember immanens tulajdonsága?

A mai szakirodalom nem feltétlenül látja így. Könyvek ezrei, folyóiratcikkek tízezrei, specializálódott szervezetek hada foglalkozik azzal, hogyan lehet felfedezni, segíteni, támogatni a valamilyen területen az átlagnál jobban teljesítőket.

2011-ben az amerikai Tehetséges Gyerekekért Nemzeti Szövetség közzétett egy helyzetjelentést, amelyben így definiálják a tehetségeseket: „*olyan személyek, akik kiemelkedő adottságokkal vagy kompetenciával rendelkeznek egy vagy több területen”.* Adottság alatt kivételes tanulási vagy érvelési képességet értenek, a kompetenciát pedig a populáció felső 10%-ában elért teljesítményként definiálják.

Ez a gondolkodási rendszer abban a szellemben fogant, hogy az emberek egymással való összehasonlítása fontos dolog és hogy mind a tehetségesek, mind a társadalom számára hasznos, ha ezeket az egyéneket kiemelten kezeljük. Magyarul, ez a hitrendszer azon alapszik, hogy különbözőek vagyunk.

Ugyanakkor van egy nonduális hitvilág, amely szerint mindannyian egyek vagyunk, mindannyian tehetségesek vagyunk valamiben. Ebben a világban még a magunkkal való összehasonlításnak (saját múltbéli teljesítményünkkel például) sincsen sok értelme.

Az egyik álláspont tehát a különbözőségünkre, például tehetségeinkre helyezi a hangsúlyt, míg a másik álláspont szerint egységünk a lényeges, ezáltal válik lehetőséggé a valódi boldogság, a szenvedésmentesség.

Lassan-lassan mindkét oldal közelít az optimálisnak, az arany középútnak tűnő megoldáshoz. Ez pedig a jelen elfogadását, a most tapasztalatában való kinyílást veti föl, mint az emberi szenvedés csökkentésének, a boldogság megtapasztalásának valódi lehetőségét. A sokféleség, a tudomány, a különbözőség világából többek között a mindfulness, a Gendlin féle fókuszolás, a Gestalt terápia segít megtapasztalni a jelen pillanatot teljes elfogadással, míg az egység oldaláról az Advaita Védanta, vagy a Buddhizmus sok évszázados relaxációs, paradoxonokkal dolgozó gyakorlatai segítenek feloldani a „különböző-ugyanolyan”, „magány-kapcsolódás”, „cselekvés-nemcselekvés” Ellentmondásait. Egyre több pszichológus és terapeuta dolgozik keleti technikákkal, és a másik oldalon is, számos keleti bölcseleti rendszerből érkező tanul ember pszichológiát, és más nyugati tudományokat.

Azt gondolom tehát, hogy a különbségek és az azonosságok hangsúlyozása ugyanannyira fontos. Az a lényeg, hogy kiegyensúlyozottan, dinamikus harmóniában tudjunk élni e két minőséggel. Én nem domborítanám túl tehát a tehetségesség kérdésének világát – meghagynám az egymást kiegészítés lehetőségét, hogy egy és a sok, az azonosság és a különbözőség minősége együtt alkothasson egy kiegyenlített, kettősségektől mentes rendszert.

# Perfekcionizmus

## Fogalom és szakirodalmi áttekintés

A perfekcionizmussal küzdők megrögzött és szakadatlan erőfeszítéseket tesznek nagyon nehezen vagy egyáltalán nem elérhető célok érdekében, saját értéküket pedig gyakran produktivitásuk fényében határozzák meg. Ez a fajta magatartás, különböző szerzők szerint mást és mást eredményez. Egyesek szerint igen magas teljesítményhez vezethet, a másik oldalról ugyanakkor csökkent teljesítmény , vagy az élettel való elégedetlenség lehet az eredménye. Shaw és Segal például arra utal könyvfejezetében , hogy a perfekcionizmus az egyik legerősebb előrejelzője az öngyilkossági viselkedésnek, jóval prediktívebb, mint például a reménytelenség érzése.

A perfekcionizmust eredetileg egyetlen dimenziójú személyiségvonásként írta le a szakirodalom. Manapság azonban többféle tökéletességre törekvést, perfekcionizmust is elkülönítenek. Gyakran találunk megkülönböztetés eredet (interperszonális / intraperszonális) valamint kognitív megnyilvánulásuk (magas sztenderdek felállítása / cselekvéssel kapcsolatos kétségek) szerint. Egy 2012-es kanadai kutatásban a szerzőpáros „ön-orientált” és „szociálisan előírt” tengelyek mentén négyféle perfekcionizmust különböztet meg okuk és funkciójuk szerint. Az egyes domaineken alacsony vagy magas lehet a perfekcionizmus: magas/magas, magas/alacsony, alacsony/magas, alacsony/alacsony.

Számos kutatás, például Rice-ék faktoranalízise igazolta , hogy a perfekcionizmusnak két-faktoros struktúrája van: a negatívnak címkézett, maladaptív **perfekcionizmus** mellett van egy pozitívnak tekintett **adaptív perfekcionizmus** is.

Összességében azt állapítottam meg az irodalom áttekintése alapján, hogy a maladaptív és adaptív tökéletesség különbözhet a szintjét, sztenderdjét illetően (realisztikus vagy nem realisztikus), motivációjában (másoktól vagy az énből), illetve önmegerősítés (képes azt generálni vagy nem) szempontjából. A maladaptív tökéletesség ismertetőjegye a nem reális mércék felállítása, kiváló teljesítményre való törekvés mások negatív értékelésének elkerülése érdekében, és képtelenség arra, hogy a saját teljesítményből elégedettséget tudjon valaki meríteni . A másik oldalon, az adaptív perfekcionizmus magas, de teljesíthető célok kitűzésével, saját szükségletek motivációja alapján, a teljesítményből elégedettséget merítés képességével jellemezhető .

A perfekcionizmus jobb megismerésére használt mérőeszközök magukban foglalták a Slaney és kollégái által 1996-ban megalkotott APS-R kérdőívet (Majdnem Tökéletes Skála-Javított =Almost Perfect Scale-Revised), a Hewitt és Flatt 1991-es MPS-H&F (Többdimenziós Perfekcionizmus Skála=Multidimensional Perfectionism Scale) kérdőívét, illetve a Frost Multidimensional Perfectionism Scale (FMPS)-t. Hewitt és Flett skálája is gyakran használt, valid és nagy megbízhatóságú mérőeszköz, én az APS-R használata mellett döntöttem. Hewitt és Flett skálája a szakirodalom alapján inkább a perfekcionizmus interperszonális és intraperszonális komponenseinek mérésére szolgál, míg az APS-R segítségével az adaptív és maladaptív perfekcionizmust tudjuk elkülöníteni.

Azok, akikben magas a **maladaptív perfekcionizmus**, mások irányából érzékelnek nyomást a tökéletességre. Az motiválja őket, hogy így remélik megszerezni az elfogadást és szeretetet szignifikáns másoktól. Nagy valószínűséggel olyan szüleik, gondviselőik voltak, akik magas mércéket állítottak eléjük, vagy kritikusak voltak teljesítményüket illetően. Ezek a mércék internalizálódtak és így most azt gondolják, tökéletesnek kell lenniük ahhoz, hogy mások elfogadják őket. . Empirikus módon megvizsgálva, a maladaptív perfekcionizmus szignifikáns korrelációt mutat a mások általi elfogadás iránti szükséglettel és negatív értékelésük miatti félelemmel.

Áttekintve azonban az irodalmat, felmerül bennem a kérdés: valóban beszélhetünk-e pozitív és negatív perfekcionizmusról. Nem egyezik-e meg az adaptív perfekcionizmus lényegében a lelkiismeretességgel, a teljesítményre vagy a kiválóságra való törekvéssel? Kicsit mesterkélt nekem a megkülönböztetés, mint ahogy ezt más szerzők is felvetették.

Ráadásul arra gyanakszom, hogy a perfekcionizmussal is úgy van, mint bármi mással a világon: van egy sáv, amiben a tökéletességre törekvés hasznos, ám van egy határ, **ami alatt és fölött károkat okoz**. A jelenlegi mérőeszközök és kutatások a perfekcionizmus felsőbb szintjeire koncentrálnak, és nem veszik figyelembe azt a lehetőséget, hogy valaki annyira hanyag, nemtörődöm vagy lelkiismeretlen, hogy a skála alján elhelyezkedve ismét csak káros lehet az élettel való elégedettségére, határai rugalmas megtartására nézve.

Hewitt és munkatársai tehetséges gyerekek perfekcionizmusával kapcsolatban is végeztek vizsgálatokat . 223 tanulót felölelő vizsgálatukban normál, tehetséges és művészeti osztályba járó gyerekeket vizsgáltak adaptív és maladaptív perfekcionizmus, érzékelt tanulási kompetencia és érzelmek szempontjából. A csoportok között nem találtak szignifikáns eltéréseket a perfekcionizmus szintjére vonatkozóan. Ilyen összefüggést egyébként más kutatók sem találtak, például Parker and Mills (1996). Hewitt és munkatársai összefüggést találtak viszont mindkét fajta perfekcionizmus és a gyerekek megnövekedett szomorúság és félelem szintje között.

A tökéletességre való törekvés társadalmunk szinte minden szintjén bátorításra talál. A perfekcionizmus különösen erős lehet sportolók, művészek, akadémikusok körében, ahol még jobb, még kiemelkedőbb eredmények elérésére igen nagy lehet az ösztönzés.

Összegyűjtöttem néhány híres és elismert művész, tudós véleményét a tökéletességről:

* Leonardo Da Vinci kijelentette: „*Vétkeztem Isten és az emberiség ellen, mivel a munkám nem éri el azt a színvonalat, amelyet kellene neki.”*
* Katharine Hepburn szerint „*a legtöbb művészember titokban folyamatosan kérdezi magától, hogy azért van ott, ahol, merthogy jó, vagy pedig mert szerencséje van.”*
* Marie Curie sem volt kevésbé perfekcionista: *„Soha nem azt látom, amit elvégeztem. A szemem előtt mindig az elvégzendő feladatok lebegnek.”*

# Tökéletesség és boldogság

Lássuk most a „jól teljesítés” és a boldognak érzékelt élet közötti összefüggéseket.

2008-as cikkében Wu és Wei az alábbi igen érdekes ábrát készítették az adaptív perfekcionizmus, a másoktól általi megerősítés szükségessége, önmegerősítési-képesség, valamit a depresszió és a szorongás között. A 295 fős mintán végzett kutatás erős szignifikáns negatív korrelációt talált az önmegerősítési-képesség, valamint a szorongás, a depresszió, és a másoktól általi megerősítés szükségessége között, gyenge negatív korrelációt pedig az adaptív perfekcionizmus, valamint a depresszió, és az önmegerősítés képessége között.



1. ábra - Az adaptív perfekcionizmus - Wei & Wu, 2008

A perfekcionizmus és az érzelmek hatását vizsgálat például egyetemista hallgatókon

Frost és munkatársai . A kutatócsoport többdimenziós perfekcionizmus skálával és a PANAS kérdőívvel (Positive and Negative Affect Schedule, Watson, Clark, & Tellegen, 1988) dolgozott. Azt találták, hogy a pozitív érzelmek együtt jártak az ön-irányított perfekcionizmussal és a magas mércével. Nem találtak kapcsolatot a negatív érzelmek és az ön-irányított perfekcionizmus között. Találtak viszont összefüggést a szociálisan elvárt perfekcionizmus és negatív érzelmek magasabb szintje között.

A boldogság és a tökéletességre való törekvés kutatása a pozitív pszichológia megjelenésével vonult be a pszichológia történetébe.

A pozitív pszichológia célját 2000-ben fogalmazta meg Martin Seligman és Csíkszentmihályi Mihály: "*Úgy véljük, hogy a pozitív emberi tevékenység pszichológiája fejlődése során tudományos megértésre talál, és hatásos beavatkozást fog jelenteni az egyének, családok és közösségek gyarapításához.*"

A pozitív mentális egészség három faktort vesz figyelembe:

* Szubjektív jóllét (élettel való elégedettség, pozitív érzelmek magas szintje, negatív érzelmek alacsony szintje),
* Társas jóllét (társas elfogadás, fejlődés, hozzájárulás, koherencia, integráció),
* Pszichológiai jóllét (önelfogadás, autonómia, kompetencia, személyes fejlődés, életcél, pozitív kapcsolat másokkal).

2002-es kutatásukban Sonja Lyubomirsky és társai azt találták, hogy a maximalizálási hajlam és a boldogság, optimizmus, önbizalom, élettel való elégedettség között negatív összefüggés található. A maximalista, ha túl sok lehetőséggel szembesül, frusztrált lesz amiatt, hogy - mivel képtelen áttekinteni az összes lehetőséget – lehet, hogy nem a legjobbat választotta. Ezzel ellentétben, aki megelégszik az elég jó megoldással, pusztán egy olyan megoldást keres, ami eléri a kielégítő érték küszöbét. Ha ő szembesül több lehetősséggel, neki az nem jelent plusz terhet, egyszerűen ignorálja őket. Maximalizálási és Megbánási kérdőívüket 1747 résztvevő töltötte ki.

223 diákot vizsgáló, 2009-es kutatásukban Stornelli, Flett, és Hewitt azt állapították meg, hogy a tökéletességre való törekvés magasabb félelem és szomorúság szinttel jár együtt, illetve hogy ezek a tanulók sokkal veszélyeztetettebbek voltak a szorongásos tüneteket illetően .

2010-es TED előadásában Brene Brown így számol be kutatási eredményeiről: „*Mi a közös azokban az emberekben, akik egyértelműen úgy érezték, hogy szeretik őket, és tartoznak valahová, azokhoz képest, akik csak küzdöttek ugyanezért? [..] Az volt a közös bennük, hogy volt bennük bátorság. A bátorság szó eredetileg - amikor először bekerült az angol nyelvbe -- a latin "cor" szóból származik, ami annyit tesz, hogy "szív" -- és a szó eredetileg olyan emberekre utalt akik elmeséli önmaguk történetét - mégpedig teljes szívvel. Ezeknek az embereknek tehát volt bátorságuk, vagy másképp fogalmazva, volt merszük - tökéletlennek lenni.”* A tökéletesség feladása Brown kutatásai szerint tehát magasabb önértékeléshez és jobb kapcsolatokhoz vezet. Ezt az előadást közel 12 millió ember nézte már meg, alátámasztván ezzel azt, mennyire populáris témáról is van szó.

## Tökéletesség és boldogság - empirikus kutatás

### Résztvevők

A 2013 novemberében folytatott, <http://www.jogapszichologia.hu> web és Facebook oldalán meghirdetett kutatásra olyan 21-59 év közötti nők és férfiak jelentkeztek, akiket érdekelt a jóga és a pszichológia. Az online kérdőívet 35 ember töltötte ki, amiből 13 volt férfi és 22 nő, átlagéletkoruk 36,8 év (SD=8,6). A résztvevők mindegyike Magyarországon élő, magyar anyanyelvű. Az adatokat táblázatban is összefoglalom:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nem** | **Gyakoriság** | **Százalékos megoszlás** |
| Nő | 22 | 63% |
| Férfi | 13 | 37% |
| Összesen | 35 | 100% |

. táblázat - Az empirikus kutatás résztvevőinek összetétele

A mintában szereplő vizsgálati személyek korának eloszlása, ferdesége, csúcsossága nem tér el a normálistól sem a férfiak, sem a nők esetében, az átlaga 36,83, szórása 8,556.

### Eszközök

*Perfekcionizmus* – A perfekcionizmust a „Majdnem Tökéletes Skála” módosított verziójával mértem, melynek angol neve Almost Perfect Scale-Revised, rövidítése APS-R . Erről a mérőeszközről itt bővebben írok, mivel nem létezik magyar verziója, a felmérésben saját fordításomat vettem alapul.

A Majdnem Tökéletes Skála születése 1996-ra datálható, amikor Slaney és társai megpróbálták elkülöníteni a perfekcionizmus adaptív és nem adaptív fajtáit. A vizsgálati személyek 7 fokú Likert skála teljes egyetértés és teljes egyet nem értés kontinuumán tudják jelölni saját álláspontjukat. A 2001-ben átalakított APS 3 alskálát tartalmaz:

* magas mércék (7 item)
* rendezettség (4 item)
* Ellentmondás (12 item)

A magas mércék és a rendezettség alskálák a pozitív perfekcionizmust mérik, míg a diszkrepancia, azaz Ellentmondás alskála azt a negatív perfekcionistákra jellemző percepciót, mely szerint gyakran nem érik el az általuk felállított magas mércéket.

Az APS-R megbízhatósági és érvényességi adatokat faktor analízis segítségével végezték .

*Depresszív és maladaptív én-attitűdök* - A maladaptív én-attitűdöket a Diszfunkcionális Attitűd Skálával mértem, amelyet Weisman és Beck dolgozott ki 1979-ben, majd Burns módosított 1980-ban. A rövidített magyar változat (Kopp, Skrabski, Czakó 1990; Rózsa és mtsai 2003) hét attitűdöt vizsgál: külső elismerés, szeretettség igénye, teljesítmény, perfekcionizmus, jogos elvárások, omnipotencia, külső kontrol vs. autonómia. Ezek a beállítódások diszfunkcionálissá válhatnak, ha túlzott elvárásként jelennek meg, aminek az egyén vagy környezete nem tud megfelelni. A skála tételei állítások formájában fogalmazódtak meg, amelyekkel kapcsolatban a válaszadók véleményüket a teljes elutasítástól a teljes elfogadásig fejezhették ki egy 7 fokú Likert Skálán. A DAS skála 17 tételből áll, és 2 alskálára bontható, amelyek a perfekcionizmust és a dependenciát vizsgálják.

*Pozitív és negatív érzelmi állapotok* - A PANAS (Positive and Negative Affectivity Schedule — PANAS; Watson, Clark, & Tellegen, 1988) egy 20-tételes kérdőív, amit a pozitív és negatív érzelmi állapotok mérésére dolgoztak ki. Az eredeti mérőeszköz 10 pozitív (pl. lelkes, figyelmes), és 10 negatív (pl. zaklatott, ingerlékeny) érzelmi állapotot leíró tétele mellé Gijsbers van Wijk és Kolk (1996) ajánlása alapján felvettem a dühöt. Ezeket 5 fokú Likert-skálán értékelték a vizsgálati személyek. A PANAS segítségével ebben a kutatásban vonástípusú jellemzőket mértem, vagyis arra kérdeztem rá, általában hogyan érzi magát a válaszadó. A két skála Cronbach-alfa mutatói az irodalmi adatok alapján 0,85 és 0,9 között helyezkednek el (Rózsa és mtsai, 2008).

*Élettel való elégedettség* - A pszichológiai jóllét mérésére szolgáló Satisfaction with Life Scale-t (SWLS) Diener és munkatársai dolgozták ki 1985-ben. Validálása során kimutatták, hogy konzisztens mérőeszköz és az általa mért konstruktum, a szubjektív jóllét egy folytonos dimenzió mentén helyezhető el. Az SWLS jellemzője, hogy hosszú idői intervallumra vonatkozik, és hogy az egyén tudatos életértékelését a személy saját kritériumai mentén teszi lehetővé.

A fenti 4 mérőeszközön túl a kérdőív tartalmazott egy demográfiai részt és két nyitott kérdést:

* Te miben szeretnél tökéletes lenni?
* Mit gondolsz a perfekcionizmusról?

### Eljárás

A kutatás online történt a Jóga és Pszichológia oldalt kedvelők körében 2013 novemberében a Google Documents segítségével. A kérdőív kitöltése után a résztvevők megtekinthették a korábbi résztvevők által adott válaszokat összesítve. A kutatás összesített eredményét az érdeklődők a Jóga és Pszichológia weboldalán tudják majd megtekinteni 2014 januárjában.

### Eredmények

Hiányzó adatokat csak a nyitott kérdések esetben tapasztaltam, így azok nem jelentettek akadályt a feldolgozásban.

Elemzésemet a válaszadók perfekcionizmusának kiértékelésével kezdtem. Az APS-R három alskálája az alábbi itemeket foglalja magában:

* Magas mércék (7 item) - 1, 5, 8, 12, 14, 18, 22,
* Rendezettség (4 item) - 2, 4, 7, 10,
* Ellentmondás (12 item) - 3, 6, 9, 11, 13, 15, 16, 17, 19, 20, 21, 23.

APS-R reliabilitási elemzés

Mivel az APS-R teszt magyar fordítását nem találtam meg, ezért a tesztre megbízhatósági (reliabilitási) elemzést is végeztem. A több lehetséges mutatóból a Cronbach alfát választottam, mely egyenlő az összes lehetséges tesztfelezéskor kapott együtthatók számtani átlagával, a skála belső konzisztenciáját, valamint az egyes tételek ehhez történő hozzájárulását jellemzi, maximális értéke pedig 1. Az előjeleket nem tüntettem fel a táblázatban, mivel azok minden esetben pozitívak voltak.

|  |
| --- |
| **Cronbach-alfa: 0,918** |
| **Item-totál (IT) és item-maradék (IM) korrelációk** |
| Tétel  |  r(IT) |  r(IM) |  Alfa, ha az item kimarad |
| APSR1  | 0,45 |  0,40\*  | 0,917 |
| APSR2  | 0,11 | 0,05 | 0,922 |
| APSR3  | 0,75 |  0,72\*\*\*  | 0,912 |
| APSR4  | -0,1 | -0,15 | 0,924 |
| APSR5  | 0,25 | 0,19 | 0,92 |
| APSR6  | 0,76 |  0,72\*\*\*  | 0,911 |
| APSR7  | 0,4 |  0,35\*  | 0,918 |
| APSR8  | 0,72 |  0,69\*\*\*  | 0,912 |
| APSR9  | 0,73 |  0,69\*\*\*  | 0,911 |
| APSR10  | 0,58 |  0,52\*\*  | 0,915 |
| APSR11  | 0,68 |  0,64\*\*\*  | 0,912 |
| APSR12  | 0,65 |  0,61\*\*\*  | 0,913 |
| APSR13  | 0,73 |  0,70\*\*\*  | 0,911 |
| APSR14  | 0,58 |  0,54\*\*\*  | 0,915 |
| APSR15  | 0,68 |  0,62\*\*\*  | 0,913 |
| APSR16  | 0,72 |  0,67\*\*\*  | 0,912 |
| APSR17  | 0,69 |  0,64\*\*\*  | 0,912 |
| APSR18  | 0,52 |  0,47\*\*  | 0,916 |
| APSR19  | 0,69 |  0,64\*\*\*  | 0,912 |
| APSR20  | 0,76 |  0,72\*\*\*  | 0,911 |
| APSR21  | 0,66 |  0,61\*\*\*  | 0,913 |
| APSR22  | 0,61 |  0,57\*\*\*  | 0,914 |
| APSR23  | 0,71 |  0,67\*\*\*  | 0,912 |

. táblázat - Cronbach alfa és item korrelációk

A Cronbach alfa 0,9 fölötti értéke esetén a teszt már megbízhatóan mér. Kijelenthetjük tehát, hogy **az APS-R kérdőív magyar változata reliabilis mérőeszköz, belső konzisztenciája magas**.

Kíváncsiságból az elemzést többször lefuttattam, minden alkalommal kihagyva azt az egy itemet, amelynek elhagyásakor legjobban nőtt a Cronbach alfa értéke. Három lépésben az alfa értékét 0,933-ra tudtam módosítani, az alábbi itemek kihagyásával:

* Rendezett ember vagyok.
* A tisztaság fontos nekem.
* Ha nem vársz el sokat magadtól, soha nem viszed sikerre a dolgaid.

Perfekcionizmus és élettel való elégedettség

Az APS-R kérdőív alskálái és az SWLS kérdőív összesített értéke (egyszerű számtani átlag) között kerestem összefüggést a következőkben.

Az Ellentmondás nevű alskála az, amelyik a negatív, maladaptív perfekcionizmust méri. Az átlagos érték az Ellentmondás alskálán 3,2 volt, 1,23-as szórás értékkel. A Ellentmondás alskála értékeinek eloszlása a Kolmogorov normalitásvizsgálat alapján nem különbözik szignifikánsan a normálistól (D\* = 0,718 , p = 0,6816), mint ahogy a Rendezettség D\* = 0,771 (p = 0,5926) és a Magas Mérce sem D\* = 0,710 (p = 0,6942).

Mivel az SWLS kérdőívre adott válaszok eloszlása sem különbözik szignifikánsan a normálistól (átlag 4,37, szórás 1,153, D\*=0,976 (p=0,2962), ezért a Pearson féle korrelációs együtthatóval vizsgáltam az összefüggést.

|  |
| --- |
| **PEARSON-FÉLE KORRELÁCIÓS MÁTRIX** |
|  **(Jelölés: +: p < 0,10 \*: p < 0,05 \*\*: p < 0,01)** |
| Változó  | Rendezettség | Magas mércék | Ellentmondás |
| SWLS Össz | 0,09 | 0,022 | -0,343\* |
|  p-érték:  | 0,6057 | 0,9016 | 0,044 |

. táblázat - Az Élettel való elégedettség és az APS-R alskáláinak korrelációs mátrixa

A korrelációs együttható értéke alapján azt mondhatom, hogy a populációban az élettel való elégedettség és az Ellentmondás alskála értékeinek elméleti átlaga közötti kapcsolat 95%-os valószínűséggel -0,343, vagyis negatív irányú, közepesen erős kapcsolatról beszélhetünk. A populációban az élettel való elégedettség, valamint a Rendezettség és a Magas mércék értékeinek elméleti átlaga között nem találtam szignifikáns kapcsolatot.

Perfekcionizmus és diszfunkcionális attitűdök

Ezek után megvizsgáltam a Diszfunkcionális Attitűd Skála és az APS-R kérdőív alskáláira adott válaszok közötti összefüggést is. A DAS 2 alskálára bontható: perfekcionizmus és dependencia. A két alskála értékeinek eloszlása a Kolmogorov normalitásvizsgálat alapján nem különbözik szignifikánsan a normálistól:

* perfekcionizmus: D\* = 0,692 (p = 0,7245)
* dependencia: D\* = 0,688 (p = 0,7315)

Így a DAS és az APS-R alskálái közötti összefüggést is Pearson féle korrelációs mátrix készítésével vizsgáltam.

|  |
| --- |
| **PEARSON-FÉLE KORRELÁCIÓS MÁTRIX** |
|  **(Jelölés: +: p < 0,10 \*: p < 0,05 \*\*: p < 0,01)** |
| Változó  | Rendezettség | Magas mércék | Ellentmondás |
| Das-perfekcionizmus  | 0,205 |  0,399\* |  0,783\*\* |
|  p-érték:  | 0,2367 | 0,0176 | 0 |
| Das-dependencia | 0,09 |  0,360\* |  0,652\*\* |
|  p-érték:  | 0,6072 | 0,0335 | 0 |

. táblázat - A DAS és APSR alskáláinak összefüggései

A fenti táblázatból azt olvastam ki, hogy a korrelációs együttható értéke alapján

* a populációban a DAS Perfekcionizmus és az Ellentmondás alskála értékeinek elméleti átlaga közötti kapcsolat 99%-os valószínűséggel 0,783, vagyis pozitív irányú, erős kapcsolatról beszélhetünk.
* a populációban a DAS Dependencia és az Ellentmondás alskála értékeinek elméleti átlaga közötti kapcsolat 99%-os valószínűséggel 0,652, vagyis pozitív irányú, erős kapcsolatról beszélhetünk.
* a populációban a DAS Perfekcionizmus és az Magas mércék alskála értékeinek elméleti átlaga közötti kapcsolat 95%-os valószínűséggel 0,399, vagyis pozitív irányú, közepesen erős kapcsolatról beszélhetünk.
* a populációban a DAS Dependencia és az Magas mércék alskála értékeinek elméleti átlaga közötti kapcsolat 95%-os valószínűséggel 0,335, vagyis pozitív irányú, közepesen erős kapcsolatról beszélhetünk.

Ez a mérési eredmény alátámasztani látszik azt a Hamachek által 1978-ban felvetett gondolatot, hogy azok, akikben magas a **maladaptív perfekcionizmus**, mások irányából érzékelnek nyomást a tökéletességre. Az motiválja őket, hogy így remélik megszerezni az elfogadást és szeretetet szignifikáns másoktól.

Perfekcionizmus és érzelmek

A PANAS kérdőívből két alskálát készítettem a pozitív és negatív érzelmek részére, 10 illetve 11 elemmel. A PANAS pozitív alskála értékeinek eloszlása a Kolmogorov normalitásvizsgálat alapján nem különbözik szignifikánsan a normálistól D\* = 1,070 (p = 0,2028), mint ahogy a PANAS negatív alskála értékei sem D\* = 0,859 (p = 0,4519).

A Pearson féle korrelációt futtatva a PANAS kettő és az APS-R három alskálájára, az alábbi táblázatot és eredményeket kaptam:

|  |
| --- |
| **PEARSON-FÉLE KORRELÁCIÓS MÁTRIX** |
|  **(Jelölés: +: p < 0,10 \*: p < 0,05 \*\*: p < 0,01)** |
| Változó  | Rendezettség | Magas mércék | Ellentmondás |
| Panas pozitív  | 0,007 | -0,172 | -0,510\*\* |
|  p-érték:  | 0,9666 | 0,3239 | 0,0017 |
| Panas negatív  | 0,168 |  0,365\* |  0,595\*\* |
|  p-érték:  | 0,3345 | 0,0313 | 0,0002 |

. táblázat - PANAS és APS-R alskálák kapcsolata

Az APS-R kérdőív Ellentmondás alskálája és az PANAS kérdőív Pozitív érzelmek alskálája értékeinek elméleti átlaga közötti kapcsolat legalább 99%-os valószínűséggel -0,51, vagyis **negatív irányú, közepesen erős kapcsolat**ról beszélhetünk a Negatív perfekcionizmus és a pozitív érzelmek esetében.

Az APS-R kérdőív Ellentmondás alskálája és az PANAS kérdőív Negatív érzelmek alskálája értékeinek elméleti átlaga közötti kapcsolat legalább 99%-os valószínűséggel 0,595, vagyis **pozitív irányú, közepesen erős kapcsolat**ról beszélhetünk a Negatív perfekcionizmus és a negatív érzelmek esetében.

Szignifikáns, gyenge kapcsolatról beszélhetünk még az APS-R kérdőív Magas mércék alskálája és a PANAS kérdőív Negatív érzelmek alskálája értékeinek elméleti átlaga között: legalább 95%-os valószínűséggel 0,365 a kapcsolat erőssége.

Nyitott kérdésekre adott válaszok

Az empirikus kutatásban két nyitott kérdés szerepelt: „Te miben szeretnél tökéletes lenni?” és „Mit gondolsz a perfekcionizmusról?” . Szeretnék ezek közül néhány választ idézni az alábbiakban:

Te miben szeretnél tökéletes lenni?

* Teljes szeretnék lenni Istenben. Isten tökéletesnek teremtett, ezt a tökéletességet szeretném megtalálni és átélni.
* Emberi kapcsolataimban és önismeretemben.
* Tökéletes semmiben nem szeretnék lenni.
* Nem kekeckedésből írom, de az, hogy "tökéletes" számomra egy szubjektív fogalom....az élet különböző területein,és időpontjaiban különböző dolgok jelenthetik az "éppen legmegfelelőbbet". De általában véve, ha valamibe belefogok a harmóniát, az arany középutat keresem, vidámsággal keverve (mások nézőpontjait is figyelembe véve).
* Hogy végre merjem magamat követni. Ez bőven elég minden későbbi akadály legyőzéséhez.
* Párkapcsolatomban, érzelmeim kezelésében, tanulmányaimban, időgazdálkodásomban.
* Nem szeretem a "tökéletesség" fogalmát. A legjobbat szeretném kihozni magamból az anyaság, a család és a feleség szerepében.
* Szeretném, ha tökéletes alakom lenne, jó lennék a szakmámban és a társasági életem is tökéletes lenne.
* Mindenben.
* Tökéletes szeretnék lenni az elfogadásban.

A válaszok között három kategóriát állítottam fel:

1. Tökéletes szeretne lenni valamiben, ami teljesítményhez köthető (pl.: alak, szakma, párkapcsolat).
2. Tökéletes szeretne lenni valamiben, ami elfogadáshoz köthető (pl.: önismeret, szeretet, Isten).
3. Nem szeretne tökéletes lenni semmiben.

Egyszerű gyakorisági táblázat alapján készítettem a következő ábrát, amely a fenti három dimenzióban mutatja a „Miben szeretnél tökéletesnek lenni?” kérdésre adott válaszokat. A 35 vizsgálati személyből 24 fogalmazott meg valamilyen választ erre a kérdésre.

. ábra- A "Miben szeretnél tökéletes lenni?" nyitott kérdés válaszai

Mit gondolsz a perfekcionizmusról?

A „Mit gondolsz a perfekcionizmusról?” kérdésre adott válaszok közül az alábbiakban idéznék néhány jellemzőbbet:

* Törekedni kell rá!
* Ha valaki azt tekinti élete céljának, hogy egy hivatásban vagy a ranglétrán feljebb jusson, akkor a perfekcionizmus ebben segítségére lehet. Lelkileg viszont akkor tudja ezt a helyén kezelni, ha tudja, ismeri a saját korlátait, és elfogadja azokat.
* Meg kellett néznem ezt a szót a gugliban. :) Törekszem a tökéletesre, de nem mindenáron, elfogadom, ha nem sikerül, de nem vagyok miatta szomorú.
* Alapvetően szükség van arra, hogy az ember igényes legyen arra, amit például kiad a kezei közül, kell, hogy valami motiválja, és célként lebegjen a szeme előtt. Átbillenhet a mérleg nyelve azonban, ha a 150%-os teljesítmény sem teszi elégedetté, mindig a többre vágyik, sosem lesz sikerélménye. Az emberek általában kompenzálnak valamit ily módon. Gyakran az önbecsülés hiánya, vagy párkapcsolat hiánya, stb.... El kell fogadni magunkat, ahogy vagyunk, a javítható hibákon dolgozni, és egészséges célokat felállítani.
* Betegség.
* Fontos, hogy a lehető legjobbra törekedjünk, hogy igényesek legyünk, de semmiképpen sem görcsösen, az elengedés ezeknél is fontosabb tulajdonság.
* Bizonyos mértékig jó, amíg motiváló, de egy adott szint után negatívvá válik, hátráltat, megterhel.
* Semmi jót:) Idegesítő, rugalmatlan, merev, boldogtalan, szorongó. Szükséges, hogy az ember a legjobbat hozza ki magából, de nem minden áron és mindenek fölött. Nekem belefér az életembe az, hogy valamit nem túl jól vagy akár rosszul csináljak. Bizonyos dolgokban magasra teszem a mércét, de nem feltétlenül "megyek a Dunának", ha nem sikerül:)))
* Szükséges a belső motiváció fenntartásához, de túlzásba vive az "élet megrontója".
* Kis mértékben hasznos dolog, mert motivációt ad a cselekvésre, célok követésére. Nagy mértékben boldogtalanságra és kiégésre ítéli az embert.
* Személy szerint igyekszem mindent a legjobban csinálni, de tudom, hogy nem értékelem eléggé a sikereimet és valahogy változtatnom kéne ezen a gondolkodáson.
* Azt, hogy ezt az elme találta ki. Nincs olyan, hogy tökéletes, minden alapból már tökéletes. Amíg az elme vezérel, addig nem éri el az ember a tökéletességet. Ha a szívünk, érzéseink után megyünk, minden tökéletesedik magától.

Az idézett válaszok között is látszik, hogy a válaszadók jelentős többsége (91,6%-a) úgy látja: valamilyen mértékben hasznos, motiváló, amíg törekszünk a tökéletességre, am egy bizonyos szint után negatívvá válik, hátráltat, boldogtalanságra és kiégésre ítéli az embert, rugalmatlan, és merev.

Ugyanazt fogalmazták meg tehát, amiben a kutatások is egyre biztosabbak: hogy van egy pozitív oldala a perfekcionizmusnak és van egy maladaptív komponense, amely már hátráltatja az élettel való elégedettséget.

# Lehetséges megoldások

Annak tudatában, hogy saját kutatásom is alátámasztotta szakirodalom által már felvázolt negatív összefüggést a tökéletesen végzett cselekvések és a boldog élet között, lássuk: milyen lehetőségeket látok, illetve mit mond az irodalom a lehetséges megoldásokról?

## A tökéletesség keresése

Fel lehet-e adni a „jól” vagy a „még jobban”, ne adj Isten „tökéletesen” elvégzett teendőket, illetve magát a cselekvést?

Ebben a világban, anyagi testben élünk, tehát a cselekvést teljesen feladni nem tudjuk. Ennünk, aludnunk, kapcsolódnunk kell és ezek mind cselekvések. A cselekvések mennyiségét egy ideig lehet ugyan redukálni (aszkézissel, a világtól való elvonulással például), a nullát viszont csak közelíteni lehet, hisz a koordinátarendszer tengelye ebben az esetben a teljes nem cselekvés, vagyis a halál lenne. Kiiktatni a cselekvést tehát lehetetlen, legalábbis amíg mostani fogalmaimmal élőnek tekintem magam.

Ahogy a kérdőívre adott válaszokból is látszik, az emberek tudják a megoldást a problémára: a cselekvés fontos ugyan, de legalább ugyanolyan fontos, hogy harmóniában legyen az elfogadással, azon belül is elsősorban önmagunk elfogadásával.

## Egy kis etimológia

Ahogy vetettem egy pillantást a Czuczor-Fogarasi etimológia szótár TÖKÉL szócikkére - „*a tökél részint végrehajtott, részint elhatározottan végrehajtandó tevésre, cselekvésre vonatkozik*” – azonnal kiderült, hogy a tökéletesség a magyar nyelvben csak a cselekvés viszonylatában merül fel, ráadásul azon belül is akaratlagos. Érdemes lehet megjegyezni azt is, hogy a tök növény, ami a TÖKÉL ige szótöve, gömbölyű, teljes, tökéletes formájú. .

A perfekcionizmus latin eredetije (perficere) is nagyon közel áll a fenti magyar tökél jelentéséhez. A szó a facere tőből származik, ami csinál, végez, tesz, épít, állít, előállít tartalommal bír. Mai jelentése egy olyan szubjektív állapot, melyben valaki magas teljesítményelvárásokat állít magával és gyakran másokkal szemben is, amiket ha nem sikerül elérni, akkor annak negatív következményei jelentkeznek.

Ahogy én látom, a tökéletesség egyedül Isten, a tiszta tudatosság, az Önvaló, a Tanú, Formanélküli Abszolút, az Örök Igazság - vagy nevezze mindenki úgy, ahogy neki jólesik – tulajdonsága. Erre a kvalitásra való túlzott törekvés azt jelenti, hogy a személy női minősége és az ahhoz kapcsolódó sokféleség, földi, anyagi, sötét, lefelé irányuló, befogadó kvalitásai, az elfogadás nincsenek egyensúlyban a benne lévő felfelé törekvő, férfias, teremtő erővel.

Brene Brown New York Times Bestseller listás könyvében a fenti gondolatmenettől talán a mai tudományos észjárás számára elfogadhatóbban fogalmaz : „*Sok ember gondolja, hogy a perfekcionizmus a legjobbra való törekvés, ám valójában nem saját magunk fejlesztéséről van szó; sokkal inkább mások jóváhagyásának és elfogadásának kiérdemléséről. Nem az egészséges növekedést szolgálja, inkább pajzs szerepét tölti be.”*

# A boldogság megtalálása

A mindannyiunkban ott lévő női és férfi minőség, az anima és animus egyik oldala sem tagadható meg – a kettő egyensúlyban léte a megoldás.

Ez az, amit Mindfulnessnek hívnak a pozitív pszichológiában - sajnos magyarul is, eddig nem találtak megfelelő fordítást, lásd. Jelentése: benne lenni a pillanatban, elfogadni azt, ami itt és most van. Az irányzat és az általa hozott elfogadó kvalitás, hozzásegíthet minket a cselekvés irányába eltolódott egyensúlyunk visszaállításához.

Szeretném a Bhagavad Gitát, a hinduk egyik szent iratát is idézni: ha éppen cselekszem, akkor azt próbáljam meg elfogadni minden eredményével, kudarcával, kellemes és kellemetlen hozadékával együtt, és ne ragaszkodjam annak gyümölcseihez.

*12. vers*

*A rendíthetetlen, odaadó lélek tökéletes békét ér el, mert*

*minden tette eredményét Énnekem ajánlja fel. De aki nem él*

*harmóniában az Abszolúttal, s munkája gyümölcseire sóvárog,*

*az rabja lesz cselekedeteinek.*

*13. vers*

*Amikor a megtestesült lélek fegyelmezi természetét, és*

*elméjében lemond minden tettről, akkor boldogan pihen a*

*kilenckapus városban [az anyagi testben]. Nem cselekszik ő,*

*s nem is oka az anyagi tetteknek.*

Szent Ágoston mindössze öt szóban összefoglalja, mi a megoldás: „*Az igazi tökéletesség tökéletlenségeink elfogadása.*”

Kicsit hosszabban, de a 2000 évvel később élő kutatónő is ugyanezt mondja: “*Saját történetünk birtoklása igen nehéz lehet, ám közel sem annyira az, mintha egész életünkben futnánk előle. Magunkhoz ölelni sérülékenységünket ugyan rizikós, ám távolról sem annyira, mintha lemondanánk a szeretetről, valahová tartozásról és az örömről – azokról a tapasztalatokról, amelyek a legsebezhetőbbé tesznek minket. Csak amikor elég bátrak vagyunk sötét oldalunk felfedezéséhez, akkor fogja leleplezni előttünk végtelen erejét a fényes oldal.”* (Brown, The Gifts of Imperfection, 2010)

Ahogy Dr. Swami Allan Ajaya, a jógapszichológia egyik elismert képviselője fogalmaz: „*Legtöbben attól félnek, hogy amikor magukhoz ölelnek egy ilyen nem akart aspektust, akkor az megvadul, és nem tudják kontroll alatt tartani. Amikor feladjuk saját magunk és a külvilág kontrollálásának gondolatát, azt találjuk, hogy életünket az intimitás a vezérli.*” vagy egy másik cikkében: „*Valódi mentális egészség csak akkor lehetséges, ha a dualitás minden formájától mentesek vagyunk, értve ezalatt egy hamis kép kialakítását a saját énünkről, annak érdekében, hogy elfogadáshoz, státuszhoz vagy erőhöz jussunk.”* (Swami Ajaya, Yoga Psychology: Where East Meets West, 2012)

A Bhagavad Gíta vagy Szent Ágoston leírja ugyan a megoldást, de nem írják, pontosan hogyan tudnám ezt megvalósítani. Itt vehetjük igénybe a pszichológia és módszerei által nyújtott segítséget, ami segíthet elfogadni korábban nem integrált tulajdonságainkat, beépítve vészjóslóan sötétnek gondolt jellemvonásokat személyiségünkbe.

Összefoglalva a megoldásokat:

1. a jelenre irányítom a figyelmemet,
2. elfogadom azt, ami a jelenben felmerül, legyen az bármilyen ijesztő, csúnya, félelmetes vagy káosszal teli, felszámolva ezáltal a dualitást minden tekintetben
3. elvonatkoztatok attól, hogy mit tettem eddig és mi lesz annak az eredménye, amit most éppen teszek.

A megoldás tehát a férfi minőséghez tartozó cselekvés, és párja, a női energiákat képviselő elfogadás harmóniában való megélése, ahol bármelyik időpillanatban bármelyik választható – a pszichoterápia eszközeinek segítségével.

Az, hogy én tehetségesnek gondolom magam és sikeres vagyok abban, amiben neki fogok, az az egyik oldalról hasznos, másik oldalról viszont akadályoz. Azt látom most, hogy amikor a „másoktól jobb vagyok” érzése bele tud olvadni a „mindenki ugyanolyan” érzésébe és e kettőnek a feloldódottságban elvész az értelme, akkor leszek igazán elégedett a helyzetemmel.

# I.sz. Melléklet

## Almost Perfect Scale – Revised (magyar verzió)

A következő kérdések azt mérik, hogyan állunk hozzá saját magunkhoz, teljesítményünkhöz, másokhoz. Nincsenek jó vagy rossz válaszok. Kérlek, minden kérdésre válaszolj. Ne tölts túl sok időt egy kérdés megválaszolásával, hagyatkozz az első megérzésedre. A kérdésekre úgy válaszolj, hogy bejelölöd a megfelelő kört a skálán, hogy mennyire értesz egyet az adott állítással.

1. Magas mércét állítok a teljesítményem elé iskolában vagy a munkahelyen.

2. Rendezett ember vagyok.

3. Gyakran kudarcnak élem meg, ha nem érem el céljaimat.

4. A tisztaság fontos nekem.

5. Ha nem vársz el sokat magadtól, soha nem viszed sikerre a dolgaid.

6. A legjobb formám sem elég jó nekem.

7. Azt gondolom, a dolgoknak a helyükre kell kerülniük.

8. Magas elvárásaim vannak saját magam felé.

9. Ritkán felelek meg saját magam elvárásainak.

10. Szeretem, ha mindig szervezett és fegyelmezett vagyok.

11. Az, hogy minden tőlem telhetőt megteszek, soha nem tűnik elégnek.

12. Magas mércéket állítok magam elé.

13. Soha nem vagyok elégedett az eredményeimmel.

14. A legjobbat várom el magamtól.

15. Gyakran aggódom, hogy nem felelek meg saját magam elvárásainak.

16. A teljesítményem ritkán éri el a mércémet.

17. Nem vagyok elégedett még akkor sem, amikor tudom, hogy megtettem, ami tőlem tellett.

18. Mindenben a legjobbat szeretném nyújtani.

19. Ritkán vagyok képes elérni a teljesítményem elé állított mércémet.

20. Nagyon ritkán vagyok elégedett a teljesítményemmel.

21. Szinte soha nem érzem, hogy amit tettem az elég jó.

22. Erős vágyat érzek, hogy a kiválóságra törekedjem.

23. Gyakran kiábrándult vagyok, miután befejeztem egy feladatot, mert tudom, hogy jobban is meg tudtam volna csinálni.

Forrás:

Fordítás: Tamás Katalin

Irodalomjegyzék

Brown, B. (2010). *The Gifts of Imperfection: Let Go of Who You Think You're Supposed to Be and Embrace Who You Are.* Center City, MN, USA: Hazelden Publishing.

Brown, B. (2010. June 12). *The power of vulnerability.* (TEDxHouston, Előadó) Houston, USA.

Czuczor, G. (1862). *A magyar nyelv szótára / a Magyar Tudományos Akademia megbízásából kész. Czuczor Gergely és Fogarasi János.* Budapest: Athenaeum.

Dr. Szondy, M. (2012). *Megélni a pillanatot - Mindfulness, a tudatos jelenlét pszichológiája.* Budapest: Kulcslyuk Kiadó.

Enns, M. W., & Cox, B. J. (2002). The nature and assessment of perfectionism: A critical analysis. In G. L. Flett, & P. L. Hewitt (szerk.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (old.: 33-62). Washington, DC, US: American Psychological Association.

*Etymology of the Latin word perficere.* (2013). Letöltés dátuma: 2013. október 15, forrás: myetymology.com: http://www.myetymology.com/latin/perficere.html

Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology* , 456–470.

Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2006). Positive Versus Negative Perfectionism in Psychopathology: A Comment on Slade and Owens's Dual Process Model. *Behavior Modification* , 472-495.

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* , 119-126.

Gaudreau, P., & Verner-Filion, J. (2012). Dispositional Perfectionism and Well-Being: A Test of the 2 x 2 Model of Perfectionism in the Sport Domain. *Sport, Exercise, and Performance Psychology* *, Vol. 1, No. 1*, 29–43.

Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A. (2002). Psychological Characteristics and Their Development in Olympic Champions. *Journal of Applied Sport Psychology* , 172-204.

Hamachek, D. E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology: A Journal of Human Behavior* , 27-33.

Hotchkiss, G. J. (1895). *Dictionary of burning words of brilliant writers.* New York: W. B. Ketcham.

National Association for Gifted Children. (2011). *National Association for Gifted Children (NAGC) .* Letöltés dátuma: 2013. október 17, forrás: http://nagc.org/index2.aspx?id=6404

Rice, K. G., Ashby, J. S., & Slaney, R. B. (1998). Self-esteem as a mediator between perfectionism and depression: A structural equations analysis. *Journal of Counseling Psychology* , 304-314.

Rotella, R. J., & Cullen, B. (2004). *Golf is Not a Game of Perfect.* New York: Pocket Books.

Schwartz, B., Ward, A., Monterosso, J., Lyubomirsky, S., White, K., & Lehman, D. R. (2002). Journal of Personality and Social Psychology. *Journal of Personality and Social Psychology* *, Vol 83(5)*, 1178-1197.

Seligman, M. E., & Csíkszentmihályi, M. (2000). Positive Psychology: An Introduction. *American Psychologist* *, Vol. 55 (1)*, 5-14.

Shaw, B. F., & Segal, Z. V. (1999). Efficacy, indications, and mechanisms of action of cognitive therapy of depression. In D. S. Janowsky (Szerk.), *Psychotherapy indications and outcomes* (old.: 173-195). Arlington, VA, US: American Psychiatric Association.

Slaney, R. B., Rice, K. G., Mobley, M., Trippi, J., & Ashby, J. S. (2001. Október 1). *The revised almost perfect scale.* Letöltés dátuma: 2013. november 16, forrás: HighBeam Research: http://www.highbeam.com/doc/1G1-80370167.html

Stornelli, D., Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2009). Perfectionism, Achievement, and Affect in Children: A Comparison of Students From Gifted, Arts, and Regular Programs. *Canadian Journal of School Psychology* *, vol. 24*, 267-283.

Swami Ajaya, A. (2011. Spring). Psychotherapy And Spirituality Based On Self Acceptance. *Healing Arts* .

Swami Ajaya, A. (2012. Fall). Yoga Psychology: Where East Meets West. *Integral Yoga Magazine*.

Vekerdi, J. (1997). *BHAGAVAD-GÍTÁ: A Magasztos Szózata.* Budapest: Terebess Kiadó.

Wei, M., & Wu, T.-F. (2008). Perfectionism and Negative Mood: The Mediating Roles of Validation From Others Versus Self. *Journal of Counseling Psychology* , 276–288.