

CZU: 159.923:616-02

ETIOLOGIA PERFECȚIONISMULUI. ABORDARE TEORETICĂ

Valentina MIRON

Universitatea de Stat din Moldova

În articol este efectuată o analiză teoretică a factorilor implicați în etiologia perfecționismului, și anume: factorii parentali, factorii de mediu, factorii de personalitate și factorii cognitivi. Factorii parentali, care includ dragostea și acceptarea condiționată, criticismul și expectanțele exagerate, par a fi cei mai importanți factori etiologici ai perfecționismului. Acceptarea condiționată, standardele ridicate și criticismul pot fi incluși și ca factori de mediu, alături de agresiunea directă și cea indirectă. Dintre factorii de personalitate sunt evidențiați neuroticismul și conștiinciozitatea, iar schemele cognitive apar ca mediatori între comportamentele parentale și perfecționism.

Cuvinte-cheie: *perfecționism, criticism, așteptări exagerate, acceptare condiționată, control psihologic, agresiune indirectă, neuroticism, scheme cognitive.*

THE ETIOLOGY OF PERFECTIONISM. A THEORETICAL ANALYSIS

The present article lays out a theoretical analysis of the factors involved in the etiology of perfectionism, and namely: parental factors, environmental factors, personality and cognitive factors. Parental factors, which include love and conditional acceptance, criticism and exaggerated expectations, appear to be the most important etiological factors of perfectionism. Conditional acceptance, high standards and criticism can also be included as environmental factors, along with the direct and the indirect aggression. Among the personality factors neuroticism and scrupulousness have been singled out, whereas the cognitive schemas appear as mediators between parental behaviors and perfectionism.

Keywords: *perfectionism, criticism, exaggerated expectations, conditional acceptance, psychological control, indirect aggression, neuroticism, cognitive schemas.*

Introducere

Perfecționismul reprezintă „patologia culturală a societății moderne”, susțin unii cercetători ai acestui domeniu [1]. Cercetătorii moderni consideră perfecționismul ca pe o trăsătură complexă de personalitate care are două dimensiuni de bază: *standardele perfecționiste și grijile evaluative perfecționiste*. *Standardele perfecționiste* se referă la tendința de a stabili standarde personale excesive, care sunt adesea nerealistice, și de a cere de la propria persoană nimic mai puțin decât perfecțiunea. *Grijile evaluative perfecționiste* includ evaluări extraordinar de critice ale comportamentului propriu, autoexaminarea cronică aspră, preocupările excesive în raport cu evaluările, așteptările și criticile altora, precum și incapacitatea persoanei de a obține satisfacție chiar și atunci când reușește într-o încercare [2]. Grijile evaluative perfecționiste reprezintă componenta maladaptativă a perfecționismului, iar standardele personale perfecționiste conțin mai multe aspecte adaptative ale perfecționismului. Studiile arată că standardele perfecționiste corelează pozitiv cu afectivitatea pozitivă, satisfacția de viață, conștiinciozitatea și cu rezistența psihologică. Grijile evaluative perfecționiste corelează pozitiv cu stresul, afectivitatea negativă, ideile suicidale, neuroticismul și cu stima de sine scăzută [3,4].

Factori de bază în etiologia perfecționismului

Cercetările legate de perfecționism scot în evidență câțiva factori de bază în originea perfecționismului: factorii parentali, factorii de mediu, factorii de personalitate și factorii cognitivi. Astfel, modelul etiologic preliminar propus de Flett sugerează că perfecționismul se dezvoltă datorită unei interacțiuni dintre factorii parentali, cei temperamental și cei de mediu, iar modelul lui Maloney evidențiază rolul părinților critici, al schemelor de bază și al neuroticismului ca componente importante care conduc la dezvoltarea perfecționismului [5].

Factorii parentali par a fi cei mai pe larg recunoscuți factori etiologici ai perfecționismului. În conceptualizarea perfecționismului propusă de Frost [6] și în cea a lui Hewitt & Flett [7], practicile părinților figurează în mod proeminent, fiind incluse și în câțiva itemi din instrumentele de măsurare a perfecționismului ale acestor cercetători. *Criticismul parental* și *expectanțele parentale* sunt, potrivit lui Frost și colab., două sub-scale din instrumentul de măsurare a perfecționismului, iar în conceptualizarea lui Hewitt și Flett, perfec-

ționismul prescris social implică percepția că ceilalți oameni au așteptări deosebit de înalte pentru performanța persoanei, fapt ce a fost analizat din perspectiva comportamentelor părintești.

Studiile lui Parker, bazate pe copiii din școli, relevă că acei copii care au avut niveluri înalte de criticism și așteptări din partea părinților aveau trăsături perfecționiste negative, care includeau preocuparea pentru a nu face greșeli, îndoieli în raport cu acțiunile lor și își propuneau standarde nerealistice pentru atingere. Pe când copiii care au experimentat niveluri mai scăzute ale criticismului parental au avut standarde mult mai realiste, mai puține îndoieli și un nivel mai scăzut de anxietate în raport cu greșelile percepute [8].

Pe de altă parte, McArdle și Duda (2008) într-un studiu efectuat pe atleții tineri menționează că critica parentală percepută a fost cel mai puternic predictor al preocupărilor legate de greșeli și al îndoielilor cu privire la acțiuni, în timp ce așteptările părintești percepute au corelat în mod pozitiv doar cu standardele personale ridicate. Aceste rezultate ar putea semnifica că expectanțele înalte ale părinților pot fi adaptative, dacă nu sunt însoțite de criticism din partea părinților, fapt ce este în acord cu un studiu anterior, efectuat de Steinberg (2000), care susține că practicile părintești percepute de copii (de ex., așteptările din partea taților sau a mamelor) pot avea semnificații diferite în funcție de climatul emoțional în care apar. De exemplu, așteptările ridicate ale părinților pot fi percepute diferit atunci când comunicarea cu părinții are loc într-o manieră extrem de critică și severă față de un stil de comunicare suportiv și noncritic [9].

Criticismul parental indică la o *dragoste părintească condiționată* de realizările copilului. Acest factor deosebit de important în etiologia perfecționismului este menționat de Hamachek (1978), care susține că perfecționismul se dezvoltă ca răspuns la dezaprobarea sau aprobarea incontestabilă a părinților, a căror dragoste este întotdeauna condiționată de performanța copilului, iar Missildine (1963) sugerează că părinții care au dificultăți în *acceptarea* și recompensarea eforturilor copiilor lor stimulează îndoiala în aceștia că orice performanță este suficient de bună. Ca atare, incapacitatea de a răspunde așteptărilor părintești duce la sentimentul cronic de neajutorare, valoarea personală a copilului fiind condiționată de performanțele lui [10].

De la persoanele care îngrijesc acești copii interiorizează mesajul că valoarea lor depinde de performanțele pe care le au. Le este străină experiența că sunt suficient de buni pentru a merita dragostea așa cum sunt, ci se simt frecvent lipsiți de valoare din cauza că nu pot atinge standardele înaintate de părinți sau de alte figuri importante pentru ei. Acești copii învață să supraevalueze performanța și să urmărească perfecțiunea ca pe un mijloc de a câștiga aprobarea părinților, pe care rareori reușesc oricum să o obțină. După cum menționează Hollender, modul lor de gândire devine cam acesta: „Dacă muncesc un pic mai mult, dacă o fac un pic mai bine, dacă devin perfect, părinții mă vor iubi”. Acest mesaj poate fi transmis în moduri subtile, prin dezamăgirea care poate fi citită pe expresia facială a unui părinte, printr-un suspin sau o schimbare a tonului vocii. Indiferent cum e transmis mesajul, experiența copilului este în mare parte aceeași, și anume – că a dezamăgit așteptările părinților săi, că ceea ce face și cine este el în realitate nu este niciodată suficient de bun și că data viitoare va lucra mai mult pentru a avea rezultate mai bune [11]. „Pentru perfecționiști, munca din greu și urmărirea succesului nu sunt principale. Problema perfecționismului nu este o problemă de supra-dedicare sau o lipsă de capacitate de a delega sarcinile; problema perfecționismului este cea pe care toate aceste calități personale o reflectă: lupta pentru a fi acceptat ca persoană” [12, p.82].

Criticismul, exigențele ridicate, acceptarea condiționată a părinților sunt o parte componentă a *controlului psihologic parental*, asociat de mai mulți autori (de ex., Blatt, 1995; Foy, 1998) cu perfecționismul [13]. Controlul psihologic include retragerea dragostei parentale, interacțiune și comunicare într-un mod foarte evaluativ, care reprezintă un mod subtil de a induce vinovăția și de a inculca anxietatea [14]. Kenney-Benson și Pomerantz (2005) au scos în evidență faptul că mamele care au fost văzute că utilizează controlul psihologic al comportamentelor copiilor cresc probabilitatea de a avea copii care exprimă îngrijorări perfecționiste [15]. Iar studiul lui Siobhain McArdle (2009) conchide că adolescenții care au obținut niveluri de percepție mai scăzute ale autonomiei parentale și ale căror mame au avut un control psihologic ridicat asupra lor au raportat un nivel mai crescut de îndoieli în acțiune. Totuși, acest studiu sugerează că acceptarea condiționată din partea părinților, indiferent de controlul parental, poate juca un rol esențial în dezvoltarea cognițiilor maladaptative asociate cu perfecționismul [16].

Comportamentele parentale cu un rol important în etiologia perfecționismului relaționează în mare măsură cu *perfecționismul propriu al părinților*. Vocea critică internă a părintelui, care caracterizează dialogul interior perfecționist, poate fi considerată ca o reprezentare internă a vocii părintești prea critice și exigente pe care a auzit-o actualul părinte în calitate de copil. Nu este surprinzător faptul că vocile interne ale acestor

părinți sună foarte asemănător cu modul în care aceștia comunică cu copiii lor. Acești părinți critici se mustră pe ei înșiși, își desconsideră propriile realizări și rareori simt că au o performanță suficient de bună, fapt legat, probabil, de reprezentările interne ale figurilor părintești din propria lor copilărie. În acest mod, modelul perfecționist al evaluării proprii continuă de la o generație la alta prin critică parentală internalizată, sentimente ale unei valori personale scăzute și așteptări de la copiii lor să realizeze ceea ce nu au reușit ei să realizeze în viață [17].

În conformitate cu rezultatele studiului lui Greblo și Bratco, părinții cu nivel înalt de perfecționism pozitiv își acceptă propriile limite, dar oferă și copiilor dragoste necondiționată și acceptare, pe când părinții cu nivel înalt de perfecționism maladactiv impun copiilor standarde nerealiste și se simt permanent dezamăgiți din cauza că copiii sunt *mai puțin decât perfecți*, având, deci, un nivel scăzut de acceptare în raport cu copiii și un nivel înalt de criticism [18].

Factorii de mediu, menționați în modelul etiologic al lui Flett, includ cultura, colegii, profesorii, activitățile [19]. O caracteristică a societății moderne este că aceasta cultivă standarde excesiv de ridicate, propagându-le prin intermediul televizorului, rețelelor de socializare. Burns a subliniat că există un suport cultural amplu și adânc înrădăcinat în perpetuarea tendinței spre excelență. O demonstrație elocventă ar fi impresia formată în urma vizionării Jocurilor Olimpice, în cadrul cărora există doar medaliști de aur și cei ce au eșuat [20]. De asemenea, faptul că studenții din diferite regiuni geografice au obținut niveluri diferite de perfecționism oferă suport pentru ideea că cultura are efecte vizibile asupra naturii și intensității perfecționismului [21].

O mare parte din studiile raportate la originile perfecționismului se bazează pe Modelul Reacției Sociale (Flett, Hewitt et al., 2002). În conformitate cu acest model, copiii care sunt expuși mediilor dure, caracterizate de un nivel înalt de control, dezvoltă perfecționismul ca mecanism de coping. Perfecționismul îi poate ajuta pe acești copii să-și recâștige controlul intern într-un mediu cu expectanțe excesiv de înalte și să minimizeze umilirea la care au fost expuși în urma deprivării autonomiei [22].

Experimentarea formelor extreme de criticism și pedeapsă (ex., neglițarea emoțională, abuzul fizic și sexual) în copilărie a fost, de asemenea, asociată cu trăsături perfecționiste. Studiul realizat de Miller și Vaillancourt (2007) identifică o relație pozitivă între persoana care a fost victimizată indirect de către semenii și perfecționismul actual. *Forma indirectă de agresiune* (denumită și socială sau relațională) presupune comportamente manipulative social și este mascată. Aceasta include acte precum încurajarea altora să le displacă o persoană, împrietenirea cu alte persoane ca o formă de răzbunare, divulgarea secretelor altei persoane, remarcă insidioasă în raport cu o persoană făcute pe la spatele ei, spunând altora să evite această persoană. Victimile acestei forme de agresiune sunt în special femeile și acestea par să sufere mai multe consecințe psihologice grave decât victimele formelor directe de abuz fizic sau verbal. Miller și Vaillancourt presupun că persoanele devin perfecționiste în speranța de a scăpa sau de a minimaliza abuzurile ulterioare. Standardele perfecționiste pot deveni mecanisme de coping pentru a vindeca sentimentele de inferioritate și lipsa de valoare. După cum afirmă Flett (2002, p.94), una dintre ideile centrale în gândirea lor este: „Dacă sunt perfect, nimeni nu-mi va face rău” [23].

Factori de personalitate. Majoritatea studiilor care examinează perfecționismul ca trăsătură de personalitate o fac prin prisma modelului celor cinci factori de personalitate. Doi factori au fost evidențiați ca fiind asociați cu perfecționismul: *neuroticismul* și *conștiinciozitatea* [24]. Howard (2004) descrie neuroticismul manifestându-se prin accente nevrotice puternice, cu o emoționalitate accentuată, în special în partea sa negativă, cu frici, angoase sau depresii; conștiinciozitatea detectează persoane ordonate, care preferă medii de lucru bine structurate și controlate, capabile de muncă susținută și de concentrare îndelungată a energiei asupra realizării obiectivelor propuse, care sunt dispuse să investească multă muncă și să nu se lase distrase de tentații [25]. Mai mulți autori, precum Burns, Freud, Pacht, Sorotzkin, susțin că neuroticismul ca trăsătură de personalitate este una dintre trăsăturile-cheie care duce la dezvoltarea perfecționismului. Cercetările care au studiat legătura dintre conștiinciozitate și perfecționism au obținut rezultate diferite, care par să fie dependente de scala de măsurare a perfecționismului utilizată. Neuroticismul a fost mai puternic asociat cu aspectele maladaptative sau clinice ale perfecționismului (Dunkley et al., 1997; 2004; 2006; Hewitt & Flett, 1991; Magnusson și colab. 1996; Stumpf & Parker, 2000; Rice și colab., 2007; Zuroff, 1994), pe când conștiinciozitatea a fost mai puternic asociată cu domeniul standardelor perfecționiste (Enns & Cox, 2002) [26]. Deși neuroticismul s-a dovedit a fi un factor-cheie în etiologia aspectelor maladaptative ale perfecționismului,

sunt necesare cercetări ulterioare pentru a stabili legătura dintre conștiințiozitate și aspectele pozitive ale perfecționismului.

Factorii cognitivi. Numeroase studii demonstrează legătura puternică dintre perfecționism și factorii cognitivi. Burns, referindu-se la perfecționism, menționează gândirea dihotomică, suprageneralizarea, afirmațiile „ar trebui”, iar Hamachek scoate în evidență supraevaluarea performanței și subevaluarea eului [27]. Distorsiunile cognitive asociate cu perfecționismul includ o atenție selectivă la eșec și la reducerea succesului, rezultând o concentrare asupra erorilor percepute sau reale în performanță, mai degrabă decât asupra domeniilor fără erori de performanță [28].

Modelele cognitive sugerează că *schemele cognitive*, alături de factorii de mediu și neuroticism, pot media evoluția anumitor convingeri, cum ar fi cele perfecționiste. Tot așa cum unele scheme cognitive de bază mediază relația dintre legăturile parentale și tulburările alimentare, psihopatologia depresivă, la fel anumite scheme cognitive joacă un rol de mediator între factorii parentali și perfecționism. Maloney și colab. au introdus schemele cognitive ale lui Young în modelul lor etiologic al perfecționismului, după ce găsesc corelație pozitivă între perfecționism și schemele cognitive din domeniul *Separare și respingere*. Criticismul parental și lipsa legăturii parentale, pe care Young îi identifică ca factori precipitanți pentru dezvoltarea acestor scheme, au fost analizați și ca factori de bază în dezvoltarea perfecționismului. Acest fapt confirmă rolul de mediator al schemelor cognitive între comportamentele parentale și perfecționism [29]. Într-un studiu recent, M.S. Azhari (2017) concluzionează că nivelul ridicat al schemelor cognitive dezadaptative timpurii ar putea fi predictor al tendințelor perfecționiste [30]. Mai este nevoie, însă, de studii pentru a confirma aceste supoziții.

Concluzii

Putem concluziona, deci, că etiologia perfecționismului este multifactorială, incluzând factori parentali, factori de mediu, factori de personalitate și factori cognitivi. Exigențele excesiv de înalte ale părinților, însoțite de criticism, îi fac pe copii să se simtă acceptați și iubiți doar dacă au răspuns la așteptările părintești. Destul de frecvent părintele perfecționist așteaptă de la copii să realizeze ceea ce nu a reușit el să realizeze în viață, încercând să diminueze propria critică parentală internalizată și sentimentele unei valori personale scăzute. Factorii de mediu la fel contribuie la dezvoltarea perfecționismului prin impunerea unor standarde extrem de înalte, pe care individul va încerca să le atingă pentru a minimiza umilirea și respingerea. Neuroticismul reprezintă una dintre trăsăturile-cheie de personalitate care duce la dezvoltarea aspectelor maladaptative ale perfecționismului, iar schemele cognitive din domeniul *Separare și respingere* apar ca mediatori între comportamentele parentale și perfecționism.

Referințe:

1. ПУШКИНА, А. Особенности соотношения перфекционизма и нарциссизма. В: *Вестник Самарского государственного технического университета*, 2015, том 28, №4, с.91-97.
2. SIROIS, F.M., MOLNAR, D.S. *Perfectionism, Health, and Well-Being*. Springer International Publishing Switzerland, 2016. ISBN 978-3-319-18582-8
3. DUNKLEY, D.M., BLANKSTEIN, K.R., BERG, J.L. Perfectionism Dimensions and the Five-factor Model of Personality. In: *European Journal of Personality*, 2012, vol.26, no3, p.233-244.
4. STOEGER, J., OTTO, K. Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. In: *Personality and Social Psychology Review*, 2006, vol.10, p.295-319.
5. MALONEY, G. et al. An Etiological Model of Perfectionism. In: *PloS One*, 2014, vol.9, no5.
6. FROST, R.O. et.al. The Dimensions of Perfectionism. In: *Cognitive Therapy and Research*, 1990, vol.14, no5, p.449-468.
7. FLETT, G.L., HEWITT, P.L. et al. Dimensions of perfectionism and irrational thinking. In: *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behaviour Therapy*, 1991, vol.9, no3, p.185-201.
8. ABLARD, K.E., PARKER, W.D. Parents' Achievement Goals and Perfectionism in Their Academically Talented Children. In: *Journal of Youth and Adolescence*, 1997, vol.26, no6, p.651-667.
9. MCARDLE, S., DUDA, J.L. Exploring the Etiology of Perfectionism and Perceptions of Self-worth in Young Athletes. In: *Review of Social Development*, 2008, vol.17, no4, p.651-667.
10. MCARDLE, S. Exploring the Development of Perfectionistic Cognitions and Self-Beliefs. In: *Cognitive Therapy & Research*, 2009, vol.33, no6, p.597-614.
11. LESSIN, D., PARDO, N. The impact of perfectionism on anxiety and depression. In: *J. Psychol. Cognition*, 2017, vol.1, no2, p.78-82.

12. GREENSPON, T.S. A da sens greșelii: o perspectivă asupra originilor și tratamentului perfecționismului. In: *American Journal of Psychotherapy*. Ediția în limba română, 2008, vol.62, no3, p.76-103.
13. McARDLE, S. *Op. cit.*
14. SOENENS, B., VANSTEENKISTE, M. et al. Maladaptive perfectionistic self-representations: The mediational link between psychological control and adjustment. In: *Personality and Individual Differences*, 2005, vol.38, p.487-498.
15. KENNEY-BENSON, G.A., & POMERANTZ, E.M. The role of mothers' use of control in children's perfectionism: Implications for the development of children's depressive symptoms: abstract. In: *Journal of Personality*, 2005, vol.73, no1, p.23-46.
16. McARDLE, S. *Op. cit.*
17. LESSIN, D., PARDO, N. *Op. cit.*
18. GREBLO, Z., BRATKO, D. Parents' perfectionism and its relation to child rearing behaviors. In: *Scandinavian Journal of Psychology*, 2014, vol.55, no2, p.180-185.
19. MALONEY, G. *An Aetiological Model of Perfectionism*: teză de doctor în filosofie. Curtin University, 2011. 261 p.
20. GREENSPON, T. „Healthy Perfectionism” is an Oxymoron! In: *Journal of Secondary Gifted Education*, 1998, vol.11, no4, p.197-208.
21. FOULADGAR, F., DAWOOD, S., KHAN, N. Cross-Cultural Validation of Dysfunctional Attitude Scale. In: *Pakistan Journal of Social and Clinical Psychology*, 2017, vol.15, no1, p.11-19.
22. GONG, X., FLETCHER, K.L., BOLIN, J.H. Dimensions of Perfectionism Mediate the Relationship Between Parenting Styles and Coping. In: *Research*, 2015, vol.9, no5.
23. MILLER, J.L., VAILLANCOURT, T. Relation between Childhood Peer Victimization and Adult Perfectionism: Are Victims of Indirect Aggression More Perfectionistic? In: *Aggressive Behavior*, 2007, vol.33, p.230-241.
24. MALONEY, G. *Op. cit.*
25. MACARIE, A., CONSTANTIN, T. et al. Modelul Big Five al personalității; abordări teoretice și modelarea empirică a unui chestionar standardizat. In: *Psihologia Resurselor Umane*, 2008, vol.6, nr.2, p.62-74.
26. MALONEY, G. *Op. cit.*
27. KEARNS, H., FORBES, A., GARDINER, M. A cognitive behavioural coaching intervention for the treatment of perfectionism and self-handicapping in a non-clinical population. In: *Behaviour Change*, 2007, vol.24, no3, p.157-172
28. SHAFRAN, R., COOPER, Z., FAIRBURN, C.G. Clinical perfectionism: a cognitive-behavioural analysis. In: *Behaviour Research and Therapy*, 2002, vol.40, p.773-791.
29. MALONEY, G., ș.a. *Op. cit.*
30. AZHARI, M.S. Early Maladaptive Schemas and Academic Procrastination in Students: The Mediating Role of Perfectionism. In: *International Journal of Psychological Studies*, 2017, vol.9, no4.

Date despre autor:

Valentina MIRON, doctorandă, Școala doctorală Psihologie și Științe ale Educației, Universitatea de Stat din Moldova.

E-mail: valeagudumac@yahoo.com

ORCID: 0000-0002-8389-1835

Prezentat la 17.04.2019