

ONODI ISTVÁN

A PERFEKCIONIZMUS MÖGÖTT REJLŐ GYERMEK

A tehetségek személyes világa szinte bizonyos, hogy magában hordozza a lehető legjobb eredmények elérésének célkitűzését, s ehhez igazodóan a kitartó, elmélyült, hosszabb távon is a legteljesebb megoldások megtalálásának reménységét. Mindez alapvetően segítséget nyújt a feladatokban való minőségi helytállás során, ám okozhat fokozott lelki megterhelést is, szorongással és akár a kimerülés megélésével. Jelen tanulmány a tanítói pályára készülve tekint a témára, s a tehetségsegítés vonatkozásait e vívódások oldásának lehetőségeivel gondolja át.

Kulcsszavak: perfekcionizmus, teljesítményszorongás, tehetségsegítés

A perfekcionizmus mögött rejlő gyermek (The child behind perfectionism). The personal world of talented individuals almost certainly includes the goal of achieving the best possible results and, in line with this, the hope of finding the most complete solutions in the long term through perseverance and deep concentration. All this basically helps them to perform well in their tasks, but it can also cause increased mental stress, anxiety, and even exhaustion. This study looks at the topic from the perspective of preparing for a teaching career and considers the possibilities for resolving these conflicts in relation to supporting talent.

Keywords: perfectionism, performance anxiety, talent

A perfekcionizmus és szerepe a tehetségek világában

A tehetséggondozás mindazokat a tevékenységeket magában foglalja, melyek során igyekszünk feltérképezni a gyermekek képességeit, hogy ezáltal képesek lehessünk segíteni, támogatni őket különböző pedagógiai és pszichológiai eszközökkel ahhoz, hogy ki tudják bontakoztatni önmagukat.¹ Mindez azt is engedi sejtetni a számunkra, hogy nem csak egy személy feladata lehet ez a folyamat. Már az óvodába kerülést követően fel lehet fedezni olyan tulajdonságokat, melyek utalhatnak arra, hogy az adott gyermek valamiben kiemelkedőbb a társaihoz képest. Iskoláskorban határozottabban is megmutatkozhat a személyes készségek java, így nagyon fontos feladata minden pedagógusnak, hogy jól tudják monitorozni a gyermekeket, s fel tudják ismerni, hogy kinek milyen jellegű támasszal tudnak leghatékonyabban segíteni a kibontakozás során.

Harsányi István ugyancsak a fogalomkör komplexitására és hosszabb távon fontos kísérésére tekint meghatározásában: „Tehetségen azt a velünk született adottságokra épülő, majd gyakorlás, céltudatos fejlesztés által kibontakozott képességet értjük,

¹ Balogh László – Révész György: Tehetségmodellek mint a fejlesztő programok kiindulási alapjai, in Szabó Zsuzsa (szerk.): *A tehetség kézikönyve*, Budapest, Magyar Tehetségsegítő Szervezetek Szövetsége, 2019, 44–79. [Link](#) (Letöltés: 2025. augusztus 28.)

amely az emberi tevékenység egy bizonyos vagy több területén az átlagosat messze túlhaladó teljesítményeket tud létrehozni.”² Minden pedagógusnak fontos feladata, hogy ebben a produktivitásban megsegíthesse a gyermekeket, hogy rátalálhassanak tudatosabban is a bennük rejlő legjobb képességekre.

Az általános iskolás évek kiemelten lényegesek a tehetséggondozás szempontjából, különösen a kisiskolások iskolai tanulmányainak megkezdésétől, hiszen ekkor tapasztalhatják meg közvetlenebb módon a feladatokban való megmérettetés helyzeit. A pedagógusok figyelmes segítő-fejlesztő támogatása különösen lényeges abból a szempontból is, hogy lélekben rendben helytállhassanak a diákok, s mindez még kiemeltebb azon gyermekek kapcsán, akik a teljesítményhelyzetekben további fokozottabb lelki erőikkel törekszenek megfelelni.

A perfekcionizmus, vagyis a tökéletességre törekvés magában hordozza, hogy az érintettek igen nagy figyelmet fordítanak tevékenységeik részleteire, törekszenek a lehető legjobb, legtökéletesebb eredmények elérésére. Mindez alapvetően segítheti a valóban sikeres helytállásukat, ám fokozottabban veszi igénybe lelki erőforrásaikat, így hosszú távon akár kimerüléshez is vezethet. Még lényegesebb tehát, hogy kellő törődéssel kísérjük a gyermekeket. Jelen írással célom körvonalaizni, mi is zajlik egy perfekcionista tanuló fejében, hogyan éli meg a mindennapi szituációkat, melyek elé a szülők, a pedagógusok és az iskola állítja.

A perfekcionizmus komplexitása és típusai

A perfekcionizmus a tehetségről alkotott modellekben is megmutatkozik: többek között Piirto³ a tehetség ún. emocionális aspektusaként tartja számon a kitartás, az akarat, a kíváncsiság, a kreativitás és a képzelőerő mellett. Mindezekre tud csak építkezni az ún. kognitív aspektus, tehát e kognitív sajátosságok szoros összefüggésben állnak az érzelmi bázissal.

A perfekcionizmus fogalmi összetettségét tekintve jelentésében megragadható a tökéletesség és az irreálisan magas teljesítmény elérésére való törekvés. Kapcsolódó érzésekként gyakran köthető a szorongás, a túlzott kritikus önértékelés a teljesítményükkel és a viselkedésükkel kapcsolatban. Emellett megjelenhet a kételkedés abban, hogy meg tudnak felelni a saját maguk vagy mások által velük szemben támasztott elvárásoknak.⁴

Lehet területspecifikus a perfekcionizmus megmutatkozása, vagyis egyes életterületekhez szorosabban kapcsolódik (pl. az iskolai helytállás, későbbi életkorban a munka területéhez), ám többségében inkább személyiségvonásként tekinthetjük, s ennek mentén fokozatok ragadhatók meg. Így a magas személyes elvárások jelenthetik

² Uo., 47.

³ Uo., 63.

⁴ Tóth Enikő – Jagodics Balázs: A perfekcionizmus kialakulása, mérése és eltérő megközelítései, *Alkalmazott Pszichológia*, XXVI. évf. 2024/2, 101–135. <https://doi.org/10.17627/ALKPSZICH.2024.2.101> (Letöltés: 2025. augusztus 28.)

a perfekcionizmus adaptív oldalát, vagyis mindez a teljesítőképesség fokozását támogathatja, míg a túlzott aggodalom és a kétségek egyértelműen hátrányosak az egyénre nézve, tehát a maladaptív perfekcionizmus már akadályozza az eredményességét.⁵

Segítséget jelenthet tehát, ha az adaptív perfekcionizmust támogatjuk, hiszen általa jobb vizsgateljesítmény és tanulmányi eredmény érhető el, valamint összefügg az aktív megküzdési módokkal, az adaptív érzelemszabályozással és a társas támogatás magasabb észlelt mértékével is. A tehetséggondozás vonatkozásában mindez azt jelenti, hogy hatékonyabb lehet a tanulásra fordított idő, esetleges nehézség ellenére is fennmarad az érdeklődés az adott terület irányában.

Mégis, a tökéletességre törekvés sérülékenységet is jelent a személy számára, s e negatív aspektus az iskolai munka során többféleképpen jelenhet meg.⁶ Típusa tehát a perfekcionizmusnak a 110%-osan teljesítő típus, aki irreálisan magas célokat és elvárásokat tűz ki, nem tud elégedett lenni sem, amíg az esetleges plusz pontokat mind meg nem kaphatja. További típus a „Kockázatkerülő”, aki akkor vesz részt egy tevékenységben, ha teljesen biztos abban, tökéletesen helyt fog állni, ám kételye esetén inkább visszautasítja a tevékenységet. Harmadik esetben a perfekcionista személy azt szeretné, ha mások is tökéletesnek látnák, így manipulálni akarja a többiekben róla kialakult képet: ő az „Imázs Kontrolláló”. Az „Újracsináló” amint érzi, hogy a munkája minősége és a saját maga által felállított magas mérce között különbség van, inkább újból nekifog az adott feladatnak, miközben kétségbeesés kíséri és végül csalódva abbahagyja tevékenységét. Végül a „Halogató” típus későn lát munkához, majd a rendelkezésre álló kevés idővel mentegetőzik.

E többféle megmutatkozása a perfekcionizmusnak jelzi, hogy a belső törekvés a tökéletességre a személyiség élményeiben valóban többféle módon kifejeződik, s tehát az alapjaiban jó cél az eredményesség vonatkozásában így lélekben is megviselheti. Fontos értenünk e komplexitást ahhoz, hogy a háttérben álló személyes élményhez a legmegfelelőbb segítséget találhassuk meg az egyén számára.

A perfekcionizmus gyökerei az egyén életében

Leendő pedagógusként a minél jobb teljesítményre való törekvés saját tanulmányi utamat is meghatározta, saját maximalizmusomat már egészen korán fel tudtam ismerni magamban. De mikor kezdődött? Vagy el sem kezdődött, hiszen „így” születtem erre a világra? Önmagam úgy vélem, s kutatások is megerősítik: mindez egy olyan tulajdonságunk, melyet magunkra veszünk a környezetünk, pontosabban a világ hatására. A perfekcionizmus kialakulása már a korai életszakaszban elkezdődhet, ám az iskolai élmények megerősíthetik, amikor közvetlen értékelések kísérik a személy teljesítményeit.⁷ Van, aki azért fog a tökéletességre törekedni, mert

⁵ Uo.

⁶ Harmatiné Olajos Timea: *Tehetség és szocio-emocionális fejlődés*, Debrecen, Didakt Kiadó, 2011, 74–75. [Link](#) (Letöltés: 2025. augusztus 28.)

⁷ Tóth–Jagodics: *A perfekcionizmus kialakulása, mérése és eltérő megközelítései*, 102.

a szülei ezt a képet mutatják a számára, de van olyan is, aki az egyik pedagógusa miatt válik maximalistává.

A környezet fontos személyeinek közvetlen szerepe van a perfekcionizmushoz kapcsolódóan. Osztálytermi megfigyelésekhez kapcsolódó kutatások is megerősítik, hogy előfordulhat: a tehetséges gyermek azt érzi, valóban nincs határa az ő képességeinek, s mindezt a környezet is megtámogatja, kihasználva a képességek maximumát akár azzal, hogy ugyanazt a gyermeket küldik többféle versenyre is. A szülő elvárásai kapcsán azt érezheti a gyermek, hogy csak a tehetségéért szeretik őt. Gyakran összefonódik mindezekkel az is, hogy a tehetséges gyermek „csak” tökéletes lehet, tehát megállását, megpihenését, esetleg bármely negatív érzését tiltják.⁸ Mindezek az érzelmi hatások bizonyosan nem segítik a személyiségfejlődés során természetes módon megmutatkozó élmények feldolgozását, formálását sem, miközben az érzelmi világ a teljesítőképességre is közvetlen hatással van.

Sokszor nem is gondolnánk, hogy egy-egy elejtett gondolatnak mekkora szerepe van a gyermekek életében. Egy ártatlan mondat – melyet mi, felnőttek talán észre sem veszünk – mélyen be tud vésődni a gyermekek életébe, s örökre meg tudják határozni a szemléletüket. Gondoljunk csak azokra a szituációkra, melyek során a felnőttek saját be nem teljesedett álmukat tűzik ki a gyermekek életcéljainak. Gyakran elhangzik például elvárásként a szülők részéről a gyermek felé: mutasd meg a világnak, hogy igenis meg tudod csinálni! Legyél a legjobb! Szögezzük le, nincs olyan, hogy legjobb. Nem létezik olyan szülő, aki a legjobb, hiszen tudjuk, az is elegendő, ha jó. Nincs olyan pedagógus, aki a legjobb lenne a szakmájában, elegendő, ha jó, s jól tudja segíteni a tanulóit. És nincs olyan, hogy a legjobb tanuló. Olyan van, aki jó, jó valamiben, de nem mindenben. Ennek a gondolatnak a megértése és alkalmazása minden érintett számára segítségül szolgálhat.

Hogyan éli meg a tökéletességre törekvést az adott gyermek?

A perfekcionizmus összetettségét áttekintve megerősíthetjük: a teljesítőképességhez kapcsolódó sikeresség hozzájárulhat a tökéletességre törekvés megerősítéséhez, amely ösztönözheti a további jó teljesítmény elérését, de ezzel együtt az értékeléssel kapcsolatos szorongást is növelheti.⁹ A tanulmányi elköteleződés fenntartásának kulcsa is a teljesítményszorongás csökkentése volna. Fontos megértenünk, hogy a perfekcionizmusnak – mint sokszor megannyi mindennek – két oldala van: van egy pozitív része, amely során képesek vagyunk fejlődni (általában társainkhoz viszonyítva nagyobb mértékben, köszönhetően a tökéletességre való törekvésnek). Kitaróbbakká sarkall bennünket, igyekszünk elérni a „lehetetlent”.

⁸ Harmatiné Olajos: *Tehetség és szocio-emocionális fejlődés*, 92–93.

⁹ Tóth–Jagodics: *A perfekcionizmus kialakulása, mérése és eltérő megközelítései*.

De van egy árnyoldala is, ami sokszor sokkal többet nyom a latba: szorongóvá tesz bennünket.¹⁰ És mitől szorongunk? Mindezt nem könnyű feltétlenül megragadni. A félelem sokkal megfoghatóbb az életünkben, hiszen van egy tárgya, félünk valamitől. A szorongás ennél sokkal összetettebb. Általában a félelmeinkből táplálkozik, viszont nem a jelenre vonatkozik, sokkal inkább a jövőre vetítjük ki a félelmünket a fantázián és az érzelmeink segítségével. Ha ezeknek a gondolatoknak mentén elindulunk, meg tudjuk érteni, mi is motoszkál egy a tökéletességre törekvő gyermek fejében: fél attól, hogy nem elég jó, s ezáltal szorong, hogy el fog bukni, nem fog tudni jól teljesíteni, vagy éppen szorong attól, hogy valaki szeretetét el fogja veszíteni, legyen szó akár egy családtagjáról, vagy egy adott pedagógusáról. Ezért is annyira fontos hangsúlyozni, hogy a gyermeket nem a teljesítménye alapján vagy miatt szeretjük, hanem a személyisége teszi lehetővé azt.

Mi jellemzi a társas kapcsolatokat ezeknél a gyermekeknél?

Bizonyos, hogy egy legjobb eredményességre törekvő gyermek kevésbé lesz sikeres a szociális kapcsolatainak ápolásában.¹¹ Gyakran fenyegetve érzi magát a társai miatt. Csoportmunka során az átlagos tanulók hosszú távon nem fogják tudni felvenni vele a tempót, emiatt úgy érzi, hogy veszíteni fog, s ezt gyakran kivetíti a társaira, hiszen érezheti azt, hogy hátráltatják őt. A jelenlegi oktatási rendszer nem segíti elő kellő mértékben a szociális készségeink fejlődését. Az egyik leggyakrabban használt munkaforma még ma is az iskolákban a frontális munkaforma, ami egységes ütem szerinti, párhuzamos munkavégzést vár el. A megnövekedett osztálylétszám és a tananyag mennyisége teszi indokolttá gyakran ezt a tanítási módszert, viszont ekkor nincs lehetőségük a gyermekeknek arra, hogy egymás segítségét igénybe vegyék, illetve, hogy össze tudjanak dolgozni.

A perfekcionizmus szempontjából is segítséget jelenthet többek között a párban folyó tanulás, a tanulópárokkal munkáltatás ideális a gyermekek szociális készségeinek fejlesztéséhez. A tanulópárok kialakítása során a gyermekek egymást segítik, de nem csak a tananyag elsajátításában. Gondoljunk csak egy olyan családra, ahol legalább két gyermek van: az idősebb segít a fiatalabbnak az adott feladat megértésében és megoldásában, viszont az idősebb testvér is tanul a fiatalabbtól. A tanítva tanulás értékeit több száz éve ismerhetjük: segít megtapasztalni, hogyan magyarázza el a leckét, hogyan kell türelmesebbnek lennie másokkal szemben, s közben empatikussá is válik másokkal szemben. Ezt a munkaformát alkalmazván az osztálytermekben a maximalista gyermekek is sokkal könnyebben vennék az akadályokat, s meg tudnák érteni, hogy nem kell minden feladatot egymaguknak elvégezniük.

¹⁰ Uo.

¹¹ Harmatiné Olajos: *Tehetség és szocio-emocionális fejlődés*, 47–48.

Az értékelés szerepe az iskolában

Ha értékelésről beszélünk, talán a számonkérés az első szinonima, ami felidéződik bennünk. Pedig az értékelés ennél jóval több: tud helyzetfeltáró lenni (diagnosztikus értékelés), képet ad a pedagógus számára, hogy a tanulók mennyit tudtak elsajátítani az adott tananyagból, illetve arról is tájékoztat, hogy mennyire sikeres az a módszer, ahogyan tanít (formatív értékelés), mindemellett természetesen minősít is (szummatív értékelés), gondoljunk csak az érettségi vizsgára.¹² A többféle formát áttekintve bizonyos: a gyermekek számára, főként perfekcionizmus érintettsége esetén mindez újabb szorongási lehetőséget jelent. Jól kell teljesítenem! Meg kell csinálnom! Muszáj ötösré írnom! Ezek és ehhez hasonló gondolatok játszódnak le bennük, pedig dolgozatok érdemjegyei által nem kaphatunk teljes, valós képet a gyermekek tudásáról, talán csak egy pillanatnyi állapotot tükröz, amit természetesen megannyi tényező befolyásolhat. Nem mindegy, hogy a nap mely szakában kerül megíratatásra az a bizonyos dolgozat: reggel, az iskolába érkezést követően nem szerencsés, hiszen a gyermekek még fáradtak, nem állnak készen egy megmérettetésre, lelkiekben még otthon vannak. Ezért annyira fontos a napot ráhangolódással kezdeni, melyhez a meseolvasás egy tökéletes választás valamennyi korosztály esetében. Közvetlenül ebéd előtt és után sem ideális az időpont, hiszen ilyenkor a gyermekek már az étkezést várják, s utána pedig az étkezés feldolgozása kíván energiaszükségletet.

A nap hátralevő részében előnyös volna, ha már csak a játék, azon belül is a szabad játék kaphatna teret és időt. A játék a gyermekek fő tevékenysége. Játás közben fedezi fel és tanulja meg a környező világot, amiben él. Itt tudja feldolgozni azokat az érzelmeket, melyekkel a nap folyamán találkozik. Újra tudja élni azokat, s a megfelelő helyén tudja kezelni. Itt tudja igazán megélni és megérteni az egyes élményeit.¹³ Mind az egyedüli, mind a társal kapcsolódó játéknak fontos szerepe van a tehetségek személyiségfejlődése során is, tekintettel arra, hogy többségében egyéni átgondolásuk, belső, feldolgozó munkájuk a hangsúlyos, így az introvertált jellem megerősítést igényel a kortársakkal közös tevékenységekben.¹⁴

A szabad játéknak nincs célja külső szemmel, hanem magáért a játék örömeért játssza a gyermek, közben pedig felfedez, megért és tanul. A gyermek kíváncsisága bontakozhat ki általa. Pedagógusként is érdeklődését fontos támogatni az adott témakörrel kapcsolatban, amely a tehetséggondozásnak ugyancsak fontos forrása. Ha a gyermek érdeklődéséből tudunk kiindulni, bízhatunk abban, hogy kevésbé terheli a tökéletességre törekvési vágy; a játék során pedig öröm élhető át, nem pedig szorongás.

¹² Falus Iván (főszerk.): *Didaktika. Elméleti alapok a tanítás tanuláshoz*, Budapest, Akadémiai Kiadó, 2021.

¹³ Tarkovác Cecília: Szabad játék vagy fejlesztő foglalkozás – mire van szüksége a gyereknek? *Mindset Pszichológia*, 2021. július 6. [Link](#) (Letöltés: 2025. augusztus 28.)

¹⁴ Harmatiné Olajos: *Tehetség és szocio-émocionális fejlődés*, 47–48.

A segítség további lehetőségei

A tökéletességre törekvés megmutatkozása minden érintett életében közvetlenül, annak személyes megismerésével értelmezhető csakúgy, mint a számára nyújtható segítség módja is. Így jelenleg leginkább kutatási eredmények tanulságaira támaszkodhatunk, ám bízhatunk abban, hogy ezek szempontokként ugyancsak segítséget jelentenek az adott személy számára legmegfelelőbb támogatás megtalálásában.

Bizonyos, hogy a magas tanulmányi teljesítmény elérésére való túlzott összpontosítás nagy megterhelést jelent a diákok számára, főként ha figyelembe vesszük, mindehhez hosszabb ideig való kitartó helytállásra van szükség. A diákok a felnőttek munkaidejéhez hasonlóan napi akár nyolc órát is az iskolában tölthetnek, amelybe még nem tartoznak bele a szakkörök, a különórák és a házi feladat elkészítése. Előtérben kell lennie annak a szempontnak, hogy az elvárt kiváló teljesítmény érdekében erőfeszítéseiket minden tantárgyra szükséges kiterjeszteniük, vagyis nem feltétlenül jut az érdeklődésük szerinti irányban kellő idő a bennük rejlő lehetőségek kiaknázására.¹⁵ Mindezt már az is segítséget jelent a fokozott teljesítőkényszer érzésének oldására, ha tudatosan kereshetjük a lehetőséget a megfelelő tehetségterülettel való foglalkozásra.

A tanulás értékének megélése és az egyéni készségek fejlesztésének teret engedés egyúttal megerősítést jelent abban is, hogy az aktuális osztályzaton túl szintén megmutatkozhat a személyes tehetség. Az értékelések során fontos volna, hogy az egyéni erőfeszítések kerüljenek elismerésre, s esetleg ha kevésbé sikeres bármely területen a diák, akkor a lélekben való megküzdés is támogatást kaphasson. Az erőfeszítés hangsúlyozása segíthet a tanulóknak abban, hogy egészséges motivációt alakíthassanak ki, s a kudarcot az erőfeszítés hiányának tulajdonítsák, amin ők maguk is képesek változtatni. Elsajátítási célok kitűzése, s a tanulás mint az önfejlesztés lehetőségének megélése ugyancsak segítséget nyújt az egyéni fejlődés megerősítésében, s az közben érzett öröm tudatosításában. Mindez az esetleges újabb nehézségek során való kitartás készségét is megtámogatja.

Az érzelmi és megküzdési készségeknek további segítő szerepe is megerősíthető: adaptív perfekcionista, mivel magabiztosabbak, bíznak a sikerességükben, s így gyakrabban alkalmaznak problémafókuszú megküzdési módokat és adaptív érzelmszabályozási technikákat, például a helyzetek átértékelését.¹⁶ Segítséget jelent tehát a teljesítményhelyzetekben való helytállás során a közös átgondolás, beszélgetési lehetőség ajánlása, mindez ugyancsak hozzájárul a lelki egyensúly megéléséhez, ami a további helytállást is támogatja. E segítő beszélgetés során erősítsük a gyermek egyéni érdeklődését, kíváncsisága egyúttal értéket jelent az újabb tudásanyag elsajátításában és kapcsolódó teljesítményhelyzetekben.

¹⁵ Tóth–Jagodies: *A perfekcionizmus kialakulása, mérése és eltérő megközelítései*.

¹⁶ Reinhardt Melinda – Tóth László – Kenneth G. Rice: Perfekcionista csoportok pozitív mentális egészsége – A perfekcionizmus, az érzelmszabályozás és a szubjektív jóllét mintázódása fiatal élsportolók körében, *Magyar Pszichológiai Szemle*, LXXIV. évf., 2019/3, 301–325. <https://doi.org/10.1556/0016.2019.74.3.2> (Letöltés: 2025. augusztus 28.)

Irodalomjegyzék

- Balogh László – Révész György: Tehetségmodellek mint a fejlesztő programok kiindulási alapjai, in Szabó Zsuzsa (szerk.): *A tehetség kézikönyve*, Budapest, Magyar Tehetségsegítő Szervezetek Szövetsége, 2019, 44–79. [Link](#)
- Falus Iván (főszerk.): *Didaktika. Elméleti alapok a tanítás tanuláshoz*, Budapest, Akadémiai Kiadó, 2021.
- Harmatiné Olajos Tímea: *Tehetség és szocio-emocionális fejlődés*, Debrecen, Didakt Kiadó, 2011. [Link](#)
- Reinhardt Melinda – Tóth László – Kenneth G. Rice: Perfekcionista csoportok pozitív mentális egészsége – A perfekcionizmus, az érzelmszabályozás és a szubjektív jóllét mintázódása fiatal élsportolók körében, *Magyar Pszichológiai Szemle*, LXXIV. évf., 2019/3, 301–325. <https://doi.org/10.1556/0016.2019.74.3.2>
- Tarkovác Cecilia: Szabad játék vagy fejlesztő foglalkozás – mire van szüksége a gyerekeknek? *Mindset Pszichológia*, 2021. július 6. [Link](#)
- Tóth Enikő – Jagodics Balázs: A perfekcionizmus kialakulása, mérése és eltérő megközelítései, *Alkalmazott Pszichológia*, XXVI. évf., 2024/2, 101–135. <https://doi.org/10.17627/ALKPSZICH.2024.2.101>

A tanulmány szerzője:

Onodi István tanító alapképzési szakos hallgató

Károli Gáspár Református Egyetem Pedagógiai Kar

onodiistvan0516@gmail.com