

13. A perfekcionista klíma sajátosságai

Tóth Hanna Léna

Bevezetés

A perfekcionizmust hagyományosan az egyén személyiségjegyeként értelmezik, amely a hibáktól való túlzott félelem, az önkritika, az elvárások miatti szorongás és a mások általi megítéléstől való félelem. Nemrégiben azonban bevezetésre került egy új fogalom, a perfekcionista klíma, amely áthelyezi a hangsúlyt az egyénről a társadalmi környezet perfekcionista jellegére. A perfekcionista klíma bevezetése új megközelítést kínál a tökéletességre való törekvés nyomásának vizsgálatára, amely kiegészítheti a sport és más területeken alkalmazott, már meglévő módszereket. Ez a megközelítés főképp két tanulmányon alapul: Flett és munkatársai perfekcionizmus fejlődésére vonatkozó modelljén (Flett & Hewitt, 2002), valamint Ames motivációs klímával kapcsolatos kutatásain (Ames, 1992), amelyeket a Teljesítmény cél elmélet (Nicholls, 1984) irányít.

Flett és munkatársai (Flett & Hewitt, 2002) különböző megközelítéseket vizsgáltak a perfekcionizmus tanulmányozásában, emellett foglalkoztak a maladaptív perfekcionizmust közvetlenül befolyásoló fogalmi kérdésekkel. A tanulmány tárgyalja a perfekcionizmus negatív és pozitív aspektusait, valamint a viselkedést befolyásoló tényleges normák és az ezek elérésével kapcsolatos értékelő reakciók megkülönböztetésének fogalmi és empirikus jelentőségét.

Ames (Ames, 1992) az „Achievement Goals and the Classroom Motivational Climate” című tanulmányában a tanulók teljesítménycéljai és az osztálytermi motivációs klíma közötti összefüggéseket vizsgálta. Elemzéseiben rámutatott, hogy a tanulóknál két tényező befolyásolja jelentősen a motivációt és tanulási stratégiát, ezek a tanuló által kitűzött célok, amelyek irányulhatnak például a tudás elsajátítására vagy a versengésre; továbbá az osztálytermi környezet, amelyet a tanárok által alkalmazott oktatási módszerek és az értékelési rendszerek alakítanak, melyek szintén kulcsszerepet játszanak abban, hogy a tanulók milyen típusú célokat tűznek ki maguk elé.

A tökéletességre való törekvés tehát nem csupán egyéni attitűd, hanem társas és kulturális tényezők által formált jelenség, amely az oktatásban, a sportban és a munkahelyi környezetben egyaránt megfigyelhető. A perfekcionista klíma

olyan információs jelek és célstruktúrák összességéként definiálható, amelyek erőteljesen formálhatják az emberek önmagukról alkotott képét és teljesítményre irányuló motivációit, mivel ebben a környezetben az a meggyőződés dominál, hogy csak a tökéletesség elfogadható, és minden, ami ettől elmarad, kudarcot jelent. Ahogyan más teljesítményorientált klímák is széles körű hatást gyakorolnak az emberek tapasztalataira, úgy egy perfekcionista klíma is várhatóan megerősíti a perfekcionista hiedelmeket, és növeli annak a kockázatát is, hogy az emberek maladaptív viselkedésformákhoz folyamodjanak, például túlzott önkritikához vagy szorongáshoz. A perfekcionista klíma tehát egyaránt befolyásolja a normákat, a célokat és az értékelési rendszereket, miközben közvetlenül hozzájárulhat a perfekcionizmusból eredő problémák kialakulásához. Ez megerősíti annak szükségességét, hogy egyensúlyt találjunk a teljesítmény és az egészséges önelfogadás között (Hill & Grugan, 2020).

A hosszú távú pszichológiai hatásokat is érdemes figyelembe venni, hiszen a folyamatos teljesítménykényszer és a hibázástól való félelem növelheti a szorongást, a kiégést és a depresszió kockázatát, különösen azoknál, akik érzékenyebbek a külső elvárásokra, valamint a szociális összehasonlítás, amelyet az ilyen környezetek gyakran erősítenek, alááshatja az önértékelést (Hill & Curran, 2016). Míg bizonyos szintű perfekcionizmus ösztönözheti a magas színvonalú teljesítményt, az extrém elvárások és a hibázástól való félelem gyakran gátolja a fejlődést és a kockázatvállalást is. A sportolók körében ezért különösen fontos megvizsgálni, hogy milyen hatással van a teljesítményükre az őket körülvevő perfekcionista klíma. A perfekcionizmus akár személyiségjegyként definiáljuk, akár társas jelenséggént, alapvetően kettős hatással bír: elősegítheti a fejlődést, a sikerorientáltságot és a teljesítményt, ugyanakkor szorongást, alkalmazkodási nehézségeket és akár káros szokásokat is okozhat.

A perfekcionista klíma jelentős szerepet játszik a perfekcionizmus fejlődésében és annak különböző megnyilvánulási formáiban. Az egyéni célkitűzések és a szociális környezet közötti kölcsönhatás meghatározza, hogy a perfekcionizmus milyen módon befolyásolja a viselkedést, az önértékelést és a teljesítményt, ezért a megfelelő motivációs klíma kialakítása – legyen szó oktatási vagy sportkörnyezetről – hozzájárulhat a konstruktív törekvések elősegítéséhez és a maladaptív perfekcionizmus káros hatásainak csökkentéséhez. Azok a környezetek, ahol a hibázás tanulási lehetőségként jelenik meg,

sokkal kedvezőbbek, mivel egy támogató, fejlődésorientált környezet, ahol a hibák nem csak elfogadottak, hanem konstruktívan értékelték is, segít abban, hogy a sportoló tanuljon belőlük, és ezáltal jobban megbirkózzon a jövőbeni kihívásokkal. A hibák a fejlődés természetes részei, és lehetőséget adnak a finomhangolásra, a technikai készségek javítására, illetve a mentális rugalmasság növelésére (Dweck, 2016).

A perfekcionista klíma sajátosságai a szociodemográfiai változók mentén

A sportágspecifikus változókat tekintve a sportolási gyakoriság, a sporttípus, a sportolási szint, az egyesületnél folytatott sporttevékenység, a sportágváltás, a heti egyesületi és egyéni edzés, valamint az egészségi és edzettségi állapot alapján fennálló eltéréseket vizsgáltuk meg.

A sport területén Grugan és munkatársai (2021) kifejlesztették a Perfectionistic Climate Questionnaire-Sport (PCQ-S) nevű kérdőívet, amely az edzői viselkedés öt kulcselemét méri: elvárások, kritika, kontroll, feltételes tisztelet és szorongás. Ezen változók mentén a nemek között megfigyelhető volt szignifikáns különbség a perfekcionista klíma hatásával kapcsolatban (elvárások: $U=129099$; $df=1102$; $p<0,001$; kritika: $U=126684$; $df=1102$; $p<0,001$; kontroll: $U=127301$; $df=1102$; $p<0,001$; feltételes tisztelet: $U=132050$; $df=1102$; $p<0,001$; szorongás: $U=128945$; $df=1102$; $p<0,001$). A férfiak minden komponensen szignifikánsan magasabb pontszámot értek el (elvárások: $M=11,19$; $SD=5,28$; kritika: $M=9,74$; $SD=4,95$; kontroll: $M=8,37$; $SD=4,74$; feltételes tisztelet: $M=9,69$; $SD=5,06$; szorongás: $M=10,40$; $SD=5,16$), mint a nők (elvárások: $M=10,071$; $SD=5,19$; kritika: $M=8,33$; $SD=4,76$; kontroll: $M=7,21$; $SD=4,36$; feltételes tisztelet: $M=9,17$; $SD=5,06$; szorongás: $M=9,51$; $SD=4,98$).

A tanulmányok alapján jelentős különbség áll fenn a középfokú tanulmányokat, illetve felsőfokú tanulmányokat végzett személyek között. Az elvárások mértékét tekintve a középfokú tanulmányokat végzetteknél magasabb eredményt kaptunk ($M=11,20$; $SD=4,93$), mint a felsőfokú tanulmányokat végzetteknél ($M=10,07$; $SD=5,46$), ($U=94667$; $df=1102$; $p<0,001$). A kritika mértékénél is hasonló eredmény jött ki, a középfokú tanulmányokat végzettek átlagpontszáma nagyobb ($M=9,57$; $SD=4,74$), mint a felsőfokú tanulmányokat végzetteké ($M=8,53$; $SD=4,96$), ($U=126684$; $df=1102$; $p<0,001$). A kontroll

tekintetében is nagyjából megegyeznek az eredmények az eddigiekhez, a középfokú tanulmányokat végzettek értékei magasabbak ($M=8,21$; $SD=4,56$), a felsőfokú tanulmányokat végzetteknél ($M=7,42$; $SD=4,55$), ($U=127301$; $df=1102$; $p<0,001$). A feltételes tisztelet jelenlétében is azonos a kimenetel: középfokú tanulmányokat végzettek átlagpontszáma $9,86$ ($SD=4,90$), a felsőfokú tanulmányokat végzetteké $9,06$ ($SD=5,14$), ($U=132050$; $df=1102$; $p<0,001$). A szorongást tekintve is fennállt a különbség a két alcsoportnál: középfokú tanulmányok végzettek ($M=10,56$; $SD=4,84$), a felsőfokú tanulmányokat végzettek ($M=9,44$; $SD=5,20$), ($U=128945$; $df=1102$; $p<0,001$).

A lakóhelyet figyelembe véve is összehasonlítottuk a sportoló fiatalok eredményeit, azonban ebben a tekintetben nem találtunk szignifikáns különbségeket a csoportok között a perfekcionista klíma hatásával kapcsolatban. A falun, illetve kisvárosban élők nagyobbban érzékelik az elvárásokat ($M=10,76$; $SD=5,04$), mint a nagyvárosban élők ($M=10,42$; $SD=5,41$), ($U=140072$; $df=1102$; $p=0,211$). A kritikával kapcsolatban is azt az eredményt találtuk, hogy a kisvárosban élők jobban tapasztalják ($M=8,98$; $SD=4,78$), mint a nagyvárosban élők ($M=8,98$; $SD=4,97$), ($U=144405$; $df=1102$; $p=0,678$). A kontroll tekintetében a nagyvárosban élő egyének esetében magasabb az átlagpontszám $7,84$ ($SD=4,60$), a kisvárosban élőké $7,65$ ($SD=4,53$), ($U=144431$; $df=1102$; $p=0,676$). A feltételes tisztelet kérdésében hasonló eredmények születtek: a kisvárosban élők kisebb mértékű tiszteletet élnek meg ($M=9,34$; $SD=4,97$), mint a nagyvárosban élők ($M=9,45$; $SD=5,12$), ($U=145599$; $df=1102$; $p=0,857$). A szorongást tekintve magasabb értékeket értek el a kisvárosban élők ($M=10,07$; $SD=4,96$), mint a nagyvárosban élők ($M=9,83$; $SD=5,16$), ($U=141846$; $df=1102$; $p=0,362$).

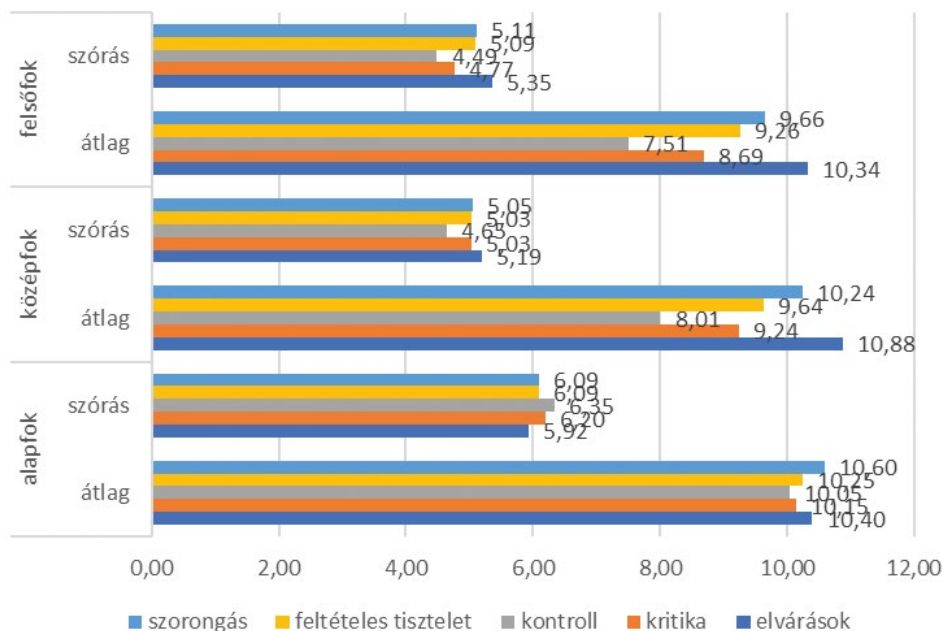
A Kruskal-Wallis próba eredményei alapján, az anya iskolai végzettségének tekintetében a csoportok között nem áll fenn jelentős különbség az elvárások ($\chi^2=2,88$; $df=3$; $p=0,411$), a kritika ($\chi^2=7,65$; $df=3$; $p=0,05$), a feltételes tisztelet ($\chi^2=3,14$; $df=3$; $p=0,371$), és a szorongás ($\chi^2=4,31$; $df=3$; $p=0,230$) tekintetében, azonban a kontroll vonatkozásában szignifikáns eltérést tapasztaltunk ($\chi^2=9,12$; $df=3$; $p=0,03$). Az elvárások mértéke a középfokú végzettséggel rendelkező anyák gyermekei körében a legmagasabb ($M=10,88$; $SD=5,19$), amíg az alacsonyabb iskolai végzettségű anyák gyermekei körében valamennyivel alacsonyabb ($M=10,40$; $SD=5,92$), végül a felsőfokú isko-

lai végzettséggel rendelkező anyák gyermekeinek körében a legalacsonyabb ($M=10,34$; $SD=5,35$). A kritika mértéke az alapfokú végzettséggel rendelkező anyák gyermekei körében tapasztalható a legjobban ($M=10,15$; $SD=6,20$), a középfokú végzettségű anyák gyermekei körében részben ($M=9,24$; $SD=5,03$), a felsőfokú iskolai végzettséggel rendelkező anyák gyermekeinek körében pedig a legkevésbé ($M=8,69$; $SD=4,77$). A kontroll tekintetében az alapfokú végzettséggel rendelkező anyák gyermekei körében tapasztalható a legmagasabb érték ($M=10,05$; $SD=6,36$), a középfokú iskolai végzettségű anyák gyermekei körében ennél alacsonyabb ($M=8,01$; $SD=4,65$), a felsőfokú iskolai végzettséggel rendelkező anyák gyermekeinek körében pedig a legalacsonyabb ($M=7,51$; $SD=4,49$). A feltételes tisztelet jelenléte az alapfokú végzettséggel rendelkező anyák gyermekei körében tapasztalható a legjobban ($M=10,25$; $SD=6,09$), míg a középfokú iskolai végzettségű anyák gyermekei körében némiképp alacsonyabb ($M=9,64$; $SD=5,03$), végül a felsőfokú iskolai végzettséggel rendelkező anyák gyermekeinek körében a legalacsonyabb ($M=9,26$; $SD=5,08$). Végül a szorongás mértékében az alapfokú végzettséggel rendelkező anyák gyermekei érték el a legmagasabb átlagpontszámot ($M=10,60$; $SD=6,09$), a középfokú iskolai végzettségű anyák gyermekei kissé alacsonyabbat ($M=10,24$; $SD=5,05$), a felsőfokú iskolai végzettséggel rendelkező anyák gyermekeinek a legalacsonyabbat ($M=9,66$; $SD=5,11$).

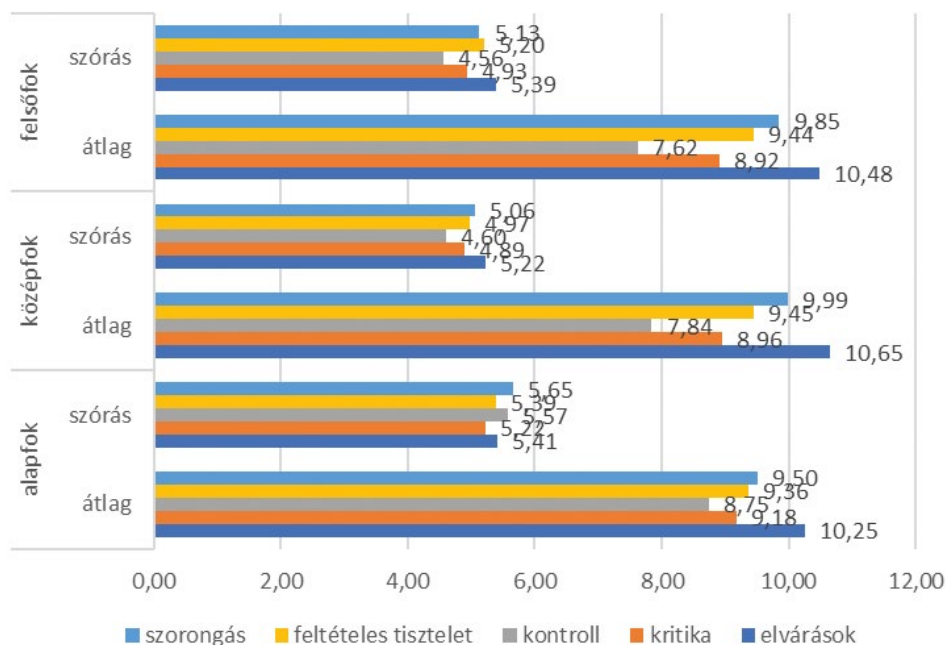
Az apa iskolai végzettségét tekintve nem találtunk egyik komponens tekintetében sem szignifikáns eltérést a perfekcionista klíma hatásával kapcsolatban: elvárások ($\chi^2=0,52$; $df=3$; $p=0,915$), kritika ($\chi^2=5,84$; $df=3$; $p=0,12$), kontroll ($\chi^2=3,49$; $df=3$; $p=0,322$), feltételes tisztelet ($\chi^2=1,74$; $df=3$; $p=0,629$), szorongás ($\chi^2=1,54$; $df=3$; $p=0,672$). Az elvárások mértéke a középfokú végzettséggel rendelkező apák gyermekei körében a legmagasabb ($M=10,65$; $SD=5,22$), amíg az felsőfokú iskolai végzettségű apák gyermekei körében valamennyivel alacsonyabb ($M=10,48$; $SD=5,39$), és az alapfokú iskolai végzettséggel rendelkező apák gyermekeinek körében a legalacsonyabb ($M=10,25$; $SD=5,40$). A kritika mértéke az alapfokú végzettséggel rendelkező apák gyermekei körében tapasztalható a legjobban ($M=9,18$; $SD=5,22$), a középfokú végzettségű apák gyermekei körében részben ($M=8,96$; $SD=4,88$), a felsőfokú iskolai végzettséggel rendelkező apák gyermekeinek körében pedig a legkevésbé ($M=8,92$; $SD=4,93$).

A kontroll tekintetében az alapfokú végzettséggel rendelkező apák gyermekei körében tapasztalható a legmagasabb érték ($M=8,75$; $SD=5,57$), a középfokú iskolai végzettségű apák gyermekei körében ennél alacsonyabb ($M=7,84$; $SD=4,59$), a felsőfokú iskolai végzettséggel rendelkező apák gyermekeinek körében pedig a legalacsonyabb ($M=7,62$; $SD=4,56$). A feltételes tisztelet jelenléte a középfokú végzettséggel rendelkező apák gyermekei körében tapasztalható a legjobban ($M=9,45$; $SD=4,97$), míg a felsőfokú iskolai végzettségű apák gyermekei körében némiképp alacsonyabb ($M=9,44$; $SD=5,19$), végül az alapfokú iskolai végzettséggel rendelkező apák gyermekeinek körében a legalacsonyabb ($M=9,36$; $SD=5,39$). Végül a szorongás mértékében a középfokú végzettséggel rendelkező apák gyermekei érték el a legmagasabb átlagpontszámot ($M=9,99$; $SD=5,06$), a felsőfokú iskolai végzettségű apák gyermekei kissé alacsonyabbat ($M=9,85$; $SD=5,13$), az alapfokú iskolai végzettséggel rendelkező apák gyermekei pedig a legalacsonyabbat ($M=9,50$; $SD=5,65$).

30. ábra. A grit alakulása az anya iskolai végzettségének tekintetében (pont)



31. ábra. A grit alakulása az apa iskolai végzettségének tekintetében (pont)



A szülők munkaerőpiaci státusza tekintetében is áttekintésre kerültek a perfekcionista klíma mintázatai. Azon sportolók körében, akiknek édesanyja dolgozik, így alakultak az átlagpontszámok: elvárások 10,67 pont (SD=5,26), kritika 9,09 pont (SD=4,91), kontroll 7,83 pont (SD=4,59), feltételes tisztelet 9,52 pont (SD=5,05), szorongás 10,05 pont (SD=5,08). Azon sportolók körében, akiknek édesanyja nem dolgozik, a szempontok átlagpontszáma a következőképpen alakult: elvárások 9,44 pont (SD=5,22), kritika 7,80 pont (SD=4,57), kontroll 7,05 pont (SD=4,39), feltételes tisztelet 8,21 pont (SD=4,92), szorongás 8,64 pont (SD=4,94). Ez a Mann-Whitney próba eredményei alapján szignifikáns különbség jelent a perfekcionista klíma hatásával kapcsolatban, majdnem minden komponens tekintetében: elvárások ($U=42071$; $df=1102$; $p=0,023$), kritika ($U=40977$; $df=1102$; $p=0,008$), feltételes tisztelet ($U=40792$; $df=1102$; $p=0,006$), szorongás ($U=40735$; $df=1102$; $p=0,006$). Egyedül a kontroll tekintetében nem jelentős a különbség a két alcsoport között ($U=43759$; $df=1102$; $p=0,079$). Ugyancsak Mann-Whitney próbával az apa munkaerőpiaci státusza tekintetében is szignifikáns eltéré-

seket találtunk a perfekcionista klíma hatásával kapcsolatban, minden egyes vonatkozásban: elvárások ($U=33759$; $df=1102$; $p=0,031$), kritika ($U=33453$; $df=1102$; $p=0,021$), kontroll ($U=32500$; $df=1102$; $p=0,007$), feltételes tisztelet ($U=32704$; $df=1102$; $p=0,010$), szorongás ($U=34059$; $df=1102$; $p=0,040$). Azok a sportolók, akiknek édesapja dolgozik, a következő átlagpontszámokat produkálták: elvárások 10,65 pont ($SD=5,25$), kritika 9,06 pont ($SD=4,90$), kontroll 7,85 pont ($SD=4,56$), feltételes tisztelet 9,50 pont ($SD=5,06$), szorongás 10,01 pont ($SD=5,06$). Amely sportolóknak nem dolgozik az édesapja, azoknál így alakultak az átlagpontszámok: elvárások 9,40 pont ($SD=5,37$), kritika 7,91 pont ($SD=4,64$), kontroll 6,57 pont ($SD=4,04$), feltételes tisztelet 8,10 pont ($SD=4,88$), szorongás 8,87 pont ($SD=5,20$).

A családszerkezetben bekövetkező változás tekintetében is megvizsgáltuk a perfekcionista klíma alakulását. A szempontok alapján nem találtunk szignifikáns különbséget a perfekcionista klíma hatásával kapcsolatban, annak függvényében, hogy történt-e változás a családszerkezetben: elvárások ($U=125686$; $df=1102$; $p=0,463$), kritika ($U=124914$; $df=1102$; $p=0,367$), kontroll ($U=125120$; $df=1102$; $p=0,381$), feltételes tisztelet ($U=123615$; $df=1102$; $p=0,242$), szorongás ($U=126683$; $df=1102$; $p=0,596$). Azok a gyermekek, akiknek az életében nem történt családszerkezeti változás alacsonyabb pontszámot értek el az egyes tényezők mentén: elvárások 10,46 pont ($SD=5,17$), kritika 8,87 pont ($SD=4,85$), kontroll 7,67 pont ($SD=4,55$), feltételes tisztelet 9,25 pont ($SD=4,94$), szorongás 9,87 pont ($SD=5,07$). Azon gyermekek, akik életében történt családszerkezeti változás valamivel magasabb pontszámokat értek el, azonban ezek az átlagpontszámokbeli különbségek igen csekélyek: elvárások 10,87 pont ($SD=5,49$), kritika 9,24 pont ($SD=4,99$), kontroll 7,97 pont ($SD=4,62$), feltételes tisztelet 9,75 pont ($SD=5,29$), szorongás 10,06 pont ($SD=5,11$).

A testvér jelenlétének szerepe is elemzésre került a perfekcionista klíma alakulásában. Az eredmények alapján, azok a sportolók, akik testvérral rendelkeznek a következő itemeken magasabb értékeket értek el: elvárások ($M=10,61$; $SD=5,27$), szorongás ($M=9,96$; $SD=5,09$), míg alacsonyabbakat a kritika ($M=8,98$; $SD=4,90$), kontroll ($M=7,76$; $SD=4,57$), és a feltételes tisztelet ($M=9,40$; $SD=5,03$) tekintetében. Azok a sportolók, akiknek nincs testvére a következő átlagpontszámokat érték el: elvárások 10,24 pont ($SD=5,29$), kritika

8,99 pont (SD=4,86), kontroll 7,80 pont (SD=4,63), feltételes tisztelet 9,47 pont (SD=5,25), szorongás 9,73 pont (SD=4,99). A két alcsoportot összehasonlítva nem találtunk szignifikáns különbséget a perfekcionista klíma hatásával kapcsolatban az egyes szempontok alapján: elvárások ($U=65156$; $df=1101$; $p=0,382$), kritika ($U=67903$; $df=1101$; $p=0,925$), kontroll ($U=67321$; $df=1101$; $p=0,790$), feltételes tisztelet ($U=67959$; $df=1101$; $p=0,938$), szorongás ($U=66290$; $df=1101$; $p=0,579$).

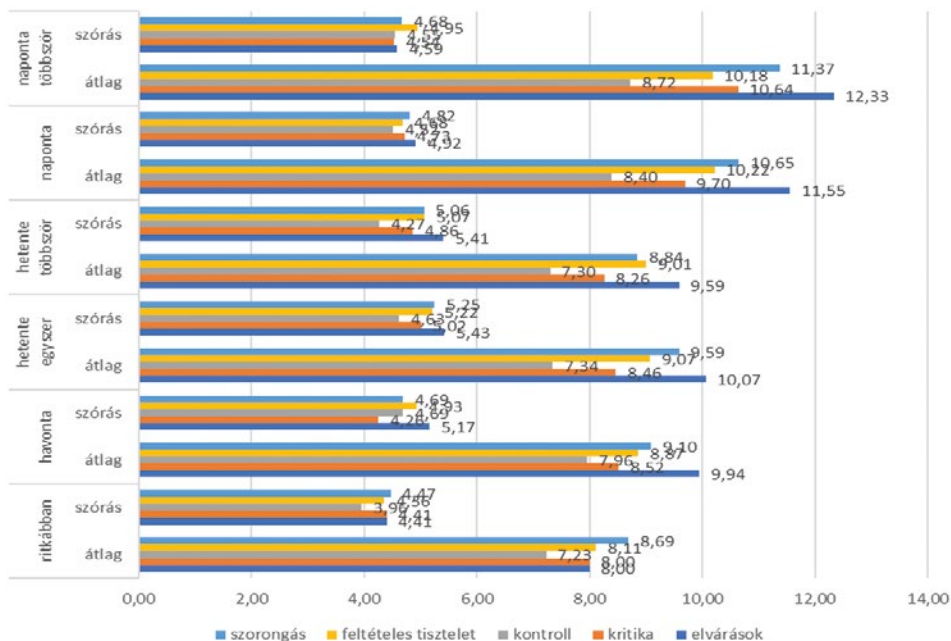
Megvizsgáltuk továbbá az objektív anyagi helyzet mentén kimutatható különbségeket is, amelyben jelentős eltérést találtunk a perfekcionista klíma hatásával kapcsolatban az összes komponens alapján: elvárások ($U=121109$; $df=1036$; $p=0,006$), kritika ($U=122187$; $df=1036$; $p=0,010$), kontroll ($U=119593$; $df=1036$; $p=0,001$), feltételes tisztelet ($U=119366$; $df=1036$; $p=0,002$), szorongás ($U=122802$; $df=1036$; $p=0,016$). Az eredmények alapján az átlag feletti objektív anyagi helyzettel rendelkező sportolókra nagyobb hatással van a perfekcionista klíma: elvárások 11,09 pont (SD=5,28), kritika 9,25 pont (SD=5,03), kontroll 8,27 pont (SD=4,86), feltételes tisztelet 10,08 pont (SD=5,12), szorongás 10,33 pont (SD=5,07). Az átlag alatti objektív anyagi helyzettel rendelkező sportolók átlagpontszámai a következőképp alakultak: elvárások 10,20 pont (SD=5,43), kritika 8,55 pont (SD=4,89), kontroll 7,42 pont (SD=4,47), feltételes tisztelet 9,16 pont (SD=5,09), szorongás 9,60 pont (SD=5,25).

A perfekcionista klíma sajátosságai a sportspecifikus változók mentén

A sportágspecifikus változókat tekintve a sportolási gyakoriság, a sporttípus, a sportolási szint, az egyesületnél folytatott sporttevékenység, a sportágváltás, a heti egyesületi és egyéni edzés, valamint az egészségi és edzettségi állapot alapján fennálló eltéréseket vizsgáltuk meg.

Először megvizsgáltuk a sportolási gyakoriság mentén fennálló különbségeket perfekcionista klíma hatásával kapcsolatban. A csoportok között a Kruskal-Wallis próba eredményei alapján a jelentős eltéréseket találtunk, az egyes szempontok tekintetében: elvárások ($\chi^2=48,34$; $df=5$; $p<0,001$), kritika ($\chi^2=46,34$; $df=5$; $p<0,001$), kontroll ($\chi^2=36,24$; $df=5$; $p<0,001$), feltételes tisztelet ($\chi^2=21,59$; $df=5$; $p<0,001$), szorongás ($\chi^2=32,73$; $df=5$; $p<0,001$). A perfekcionista klíma hatása a naponta vagy naponta többször sportolók körében volt a legmagasabb.

32. ábra. A perfekcionista klíma alakulása a sportolási gyakoriság függvényében (pont)



A sporttípus függvényében is szignifikáns különbség volt kimutatható a perfekcionista klíma hatásával kapcsolatban: elvárások ($U=103066$; $df=1102$; $p<0,001$), kritika ($U=109963$; $df=1102$; $p<0,001$), kontroll ($U=112294$; $df=1102$; $p<0,001$), feltételes tisztelet ($U=108834$; $df=1102$; $p<0,001$), szorongás ($U=102467$; $df=1102$; $p<0,001$). A csapatsportolók magasabb értékeket értek el az egyes szempontok alapján: elvárások 12,12 pont ($SD=4,86$), kritika 10,11 pont ($SD=4,85$), kontroll 8,69 pont ($SD=4,70$), feltételes tisztelet 10,66 pont ($SD=4,97$), szorongás 11,46 pont ($SD=4,79$), míg az egyéni sportolók alacsonyabbakat: elvárások 9,41 pont ($SD=5,26$), kritika 8,15 pont ($SD=4,76$), kontroll 7,07 pont ($SD=4,35$), feltételes tisztelet 8,47 pont ($SD=4,91$), szorongás 8,79 pont ($SD=4,99$).

A sportolási szint függvényében is szignifikáns különbségeket találtunk perfekcionista klíma hatásával kapcsolatban: elvárások ($U=93982$; $df=1102$; $p<0,001$), kritika ($U=104919$; $df=1102$; $p<0,001$), kontroll ($U=115201$; $df=1102$; $p<0,001$), feltételes tisztelet ($U=106999$; $df=1102$; $p<0,001$), szorongás ($U=100887$; $df=1102$; $p<0,001$). A versenysportoló fiatalokra jelentő-

sebben hat a perfekcionista klíma: elvárások 12,29 pont (SD=4,73), kritika 10,19 pont (SD=4,82), kontroll 8,56 pont (SD=4,70), feltételes tisztelet 10,63 pont (SD=4,88), szorongás 11,37 pont (SD=4,68), mint azokra a fiatalokra, akik szabadidős tevékenységként folytatják az adott sportot: elvárások 8,95 pont (SD=5,23), kritika 7,85 pont (SD=4,69), kontroll 7,02 pont (SD=4,33), feltételes tisztelet 8,26 pont (SD=4,94), szorongás 8,58 pont (SD=5,07).

Az egyesületnél folytatott sporttevékenység tekintetében is hasonló eredményeket kaptunk, a Mann-Whitney próba alapján szignifikáns eltérést tapasztaltunk a perfekcionista klíma hatásával kapcsolatban azok között, akik egyesületnél sportolnak, és akik nem: elvárások ($U=98491$; $df=1102$; $p<0,001$), kritika ($U=109218$; $df=1102$; $p<0,001$), kontroll ($U=120767$; $df=1102$; $p<0,001$), feltételes tisztelet ($U=108986$; $df=1102$; $p<0,001$), szorongás ($U=102150$; $df=1102$; $p<0,001$).

A sportágváltás szempontjából nem mutatható ki szignifikáns különbség a perfekcionista klíma hatásával kapcsolatban, mivel hasonló értékeket kaptunk az egyes szempontok alapján azoktól a fiataloktól, akik már váltottak sportágat, és azoktól is akik még nem: elvárások ($U=142439$; $df=1102$; $p=0,197$), kritika ($U=141078$; $df=1102$; $p=0,117$), kontroll ($U=140959$; $df=1102$; $p=0,105$), feltételes tisztelet ($U=143186$; $df=1102$; $p=0,248$), szorongás ($U=139845$; $df=1102$; $p=0,072$).

A perfekcionista klíma hatásának különbségei megjelentek az egyesületnél és az egyénileg folytatott edzés mennyiség kérdésében is. Az egyesületi sporttevékenység esetén a perfekcionista klíma hatása szignifikánsan magasabbnak bizonyult az átlag feletti óraszámú sportoló egyénénél, mint az átlag alatti óraszámú egyesületi keretek közötti edzést folytató sportolóknál: elvárások ($U=86535$; $df=1087$; $p<0,001$), kritika ($U=91262$; $df=1087$; $p<0,001$), kontroll ($U=98665$; $df=1087$; $p<0,001$), feltételes tisztelet ($U=97345$; $df=1087$; $p<0,001$), szorongás ($U=89265$; $df=1087$; $p<0,001$). Az átlag feletti és átlag alatti óraszámú, egyénileg sportolók között azonban ez a tendencia csak bizonyos komponenseken jelent meg: elvárások ($U=124113$; $df=1088$; $p=0,005$), feltételes tisztelet ($U=127925$; $df=1088$; $p=0,038$), a többi szempont alapján nincs jelentős különbség a perfekcionista klíma hatásának tekintetében az egyénileg sportolók között: kritika ($U=130748$; $df=1088$; $p=0,133$), kontroll ($U=136195$; $df=1088$; $p=0,686$), , szorongás ($U=132518$; $df=1088$; $p=0,072$).

A szubjektív egészségi állapot mentén nem találtunk szignifikáns különbséget a perfekcionista klíma hatásával kapcsolatban az átlag feletti, és átlag alatti szubjektív egészségi állapottal jellemezhető sportolók között: elvárások ($U=135817$; $df=1102$; $p=0,066$), kritika ($U=135738$; $df=1102$; $p=0,061$), kontroll ($U=137876$; $df=1102$; $p=0,138$), feltételes tisztelet ($U=141439$; $df=1102$; $p=0,452$), szorongás ($U=140403$; $df=1102$; $p=0,341$).

Végül a szubjektív edzettségi állapot mentén vizsgáltuk meg a különbségeket a perfekcionista klíma hatásának tekintetében. Az átlag feletti szubjektív edzettségi állapottal rendelkező sportolók szignifikánsan magasabb értékeket értek el az egyes szempontok alapján, mint azok a sportolók, akik átlag alatti edzettségi szinttel jellemezték magukat: elvárások ($U=94667$; $df=1102$; $p<0,001$), kritika ($U=101767$; $df=1102$; $p<0,001$), kontroll ($U=103301$; $df=1102$; $p<0,001$), feltételes tisztelet ($U=100241$; $df=1102$; $p<0,001$), szorongás ($U=102356$; $df=1102$; $p<0,001$).

Megbeszélés

A tanulmány célja a perfekcionista klíma sajátosságainak feltárása volt, különös tekintettel annak hatására a fiatal sportolók különböző csoportjaira. A kutatás eredményei alapján a nemek között szignifikáns különbségek figyelhetők meg, ahol a férfi sportolók általában magasabb pontszámokat értek el a perfekcionista klíma komponenseiben. Ezt alátámasztja, hogy a férfiak általában magasabb elvárásokat támasztanak önmagukkal szemben, és hajlamosabbak a teljesítményük alapján értékelni önmagukat (Kovács, 2025a; Kovács et al., 2024). A tanulmány kimutatta továbbá, hogy a középfokú tanulmányokat folytatók nagyobb perfekcionista klímát érzékelnek, mint a felsőfokú tanulmányokat folytató egyének, ami magyarázható az érési folyamatokkal, amelyek fiatal felnőttkorban történnek (Olajos et al., 2021).

Az eredmények azt mutatták, hogy a lakóhely szerinti eltérések nem voltak szignifikánsak, ami arra utalhat, hogy a perfekcionista klíma egy univerzális jelenség a sportolók körében. Ugyanakkor a szülők iskolai végzettsége és munkaerőpiaci státusza hatással volt a perfekcionista klíma észlelésére, különösen az anya foglalkoztatottsága esetén. A szülői elvárások nőttek, ha mindkét szülő dolgozott, amelyet alátámasztanak korábbi kutatások, melyek szerint a családi környezet jelentősen hozzájárul a perfekcionizmus fejlődéséhez, különösen serdülőkorban (Hill & Grugan, 2020). A szülők munkaerőpiaci státusza is befolyásolhatja a

család anyagi helyzetét, ami közvetetten hatással lehet a gyermekek sportlehetőségeire, például egy szakemberhez vagy sportfelszerelésekhez való hozzáférés révén.

A kutatás megerősítette, hogy a sportág, a sportolási szint és a sportolási gyakoriság mind befolyásolja a perfekcionista klíma észlelését. A csapatsportokat űzők esetében magasabb elvárások és kritika jelent meg, ami összhangban áll más kutatások eredményeivel, akik szerint a csapatsportok nagyobb társas összehasonlítást és külső elvárásokat generálnak (Berki & Pikó, 2019; Moravec et al., 2025; Moravec, 2022). A csapatsportokban az edzők gyakran direkt visszajelzéseket adnak a játékosok teljesítményéről, amit mások is hallanak, emiatt csapattársak elismerése vagy kritikája szintén befolyásolja az önértékelést és a motivációt. Egyes sportolók esetében ez pozitív hatású lehet (motiváció növelése), míg mások számára szorongást és teljesítménykényszert okozhat (Kovács, 2025b; Kovács & Szakál, 2024; Brustad, 1993). Az eredmények egyértelműen mutatják, hogy a perfekcionista klíma erősebb jelenléte nagyobb elvárásokat és szigorúbb önértékelést eredményez a sportolók körében. Hill és Curran (2016) kutatásai szerint a perfekcionizmus kétféleképpen hathat: lehet ösztönző tényező, amely jobb teljesítményre sarkall, ugyanakkor fokozhatja a szorongást és kiégést is, különösen a versenysportolók körében. A jelen tanulmány ezt az összefüggést megerősítette, hiszen a versenysportoló fiataloknál magasabb szintű perfekcionista klíma mutatkozott meg, amely növelte a teljesítményre nehezedő nyomást. A magasabb perfekcionizmussal rendelkező sportolók, nagyobb elköteleződést mutatnak a sport iránt, ami gyakrabban végzett edzéseket és versenyeken való részvételt jelent. Ez arra utal, hogy a perfekcionizmus elősegítheti a rendszeres sportolást és a sporttevékenységek iránti elköteleződést (Zhang et al., 2024; Berki & Pikó, 2019; Kovács, 2018; Pusztai et al., 2017; Kovács et al., 2016).

A tanulmány eredményei egyértelműen mutatják, hogy a perfekcionista klíma egy összetett jelenség, amely számos tényező mentén változhat. Az edzőknek és sportpszichológusoknak kiemelt figyelmet kell fordítaniuk arra, hogy egyensúlyt teremtsenek a teljesítményorientáció és a mentális egészség védelme között. A jövőbeni kutatások szempontjából érdemes lenne hosszútávú vizsgálatokat végezni annak érdekében, hogy jobban megértsük, hogyan hat a perfekcionista klíma a sportolók pályafutására és életminőségére. Ezen kívül hasznos lehetne bevezetni olyan mentális felkészítő programokat, amelyek segítenek a sportolóknak hatékonyabban kezelni a perfekcionista elvárásokat és csökkenteni a szorongást.

Összességében elmondható, hogy a perfekcionista klíma egy jelentős pszichológiai tényező, amely befolyásolja a sportolók teljesítményét és jóllétét. A sportkultúra és az edzői szemléletmód változtatása hozzájárulhat egy egészségesebb sportkörnyezet kialakításához, amely támogatja a fejlődést, miközben csökkenti a túlzott teljesítménykényszert.

Összegzés

A tanulmány a perfekcionista klíma hatását vizsgálja, amely a sportolókat körülvevő társas környezet hatására utal. A kutatás célja a perfekcionista klíma szociodemográfiai és sportspecifikus változók mentén történő elemzése volt.

A szociodemográfiai változók közül a nemek tekintetében a férfiak szignifikánsan jobban érezték a perfekcionista klíma hatását, míg a tanulmányok, a szülők munkaerő piaci státusza és az objektív anyagi helyzet ugyancsak befolyásolta az eredményeket: a középfokú tanulmányokat folytató gyerekekre nagyobb hatással volt a perfekcionista klíma.

A sportspecifikus változók közül a sportolási gyakoriság, a sporttípus és a sportolási szint szignifikáns eltéréseket mutattak. A perfekcionista klíma hatását befolyásolta továbbá a szubjektív edzettségi állapot, az egyesületnél sportolás, és azt ott átlag feletti óraszámban végzett edzés is.

A kutatás rámutat arra, hogy milyen fontos szerepe van a perfekcionista klíma hatásának a fiatal sportolók körében. Az egyéni változókon túl, bár jelen tanulmány nem tért ki a mezo-, exo- és makrorendszerszintű változókra, az olyan kontextuális tényezők, mint a sportinfrastruktúra, a sportlétesítmények tervezése, illetve azok térbeli integrációja is meghatározó lehet a sportolói elköteleződésben, kitartásban és jóllétben egyaránt (Lovra & Sarihan, 2024). A sportolók edzéssel összefüggő társas hálózatainak mintázatainak megértése segíthet a célzott támogatásban, fejlesztésben és szükség esetén a rehabilitációban (Neamah et al., 2018; Neamah & Husi, 2021).

Irodalomjegyzék

Ames, C. (1992). Classrooms: Goals, structures, and student motivation. *Journal of Educational Psychology*, 84(3), 261–271. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.84.3.261>

- Berki, T., & Pikó, B. (2019). A sport iránti elköteleződés összehasonlítása a sportolás egyes jellemzőinek tükrében serdülő sportolók körében. *MAGYAR SPORTTUDOMÁNYI SZEMLE*, 19(4), 3–11.
- Brustad, R. J. (1993). Who Will Go Out and Play? Parental and Psychological Influences on Children's Attraction to Physical Activity. *Pediatric Exercise Science*, 5(3), 210–223. <https://doi.org/10.1123/pes.5.3.210>
- Dweck, C. (2016). *Mindset: The new psychology of success: how we can learn to fulfill our potential: parenting, business, school, relationships* (Updated edition). Random House Publishing Group.
- Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2002). Perfectionism and maladjustment: An overview of theoretical, definitional, and treatment issues. In G. L. Flett & P. L. Hewitt (Szerk.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment*. (o. 5–31). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10458-001>
- Hill, A. P., & Curran, T. (2016). Multidimensional Perfectionism and Burnout: A Meta-Analysis. *Personality and Social Psychology Review*, 20(3), 269–288. <https://doi.org/10.1177/1088868315596286>
- Hill, A. P., & Grugan, M. C. (2020). *Introducing Perfectionistic Climate*. 2(4), 263–275.
- Kovács, K., Kovács, K. E., & Nagy, B. E. (2016). Intézményi hatások a hallgatók egészségtudatos magatartásában. In G. Pusztai (Eds.), *A felsőoktatás (hozzáadott) értéke: Közelítések az intézményi hozzájárulás empirikus megragadásához* (pp 174-190). Kiadó, Új Mandátum Könyvkiadó.
- Kovács, K., Oláh, Á. J., & Pusztai, G. (2024). The role of parental involvement in academic and sports achievement. *Heliyon*, 10(2), e24290. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e24290>
- Kovács, K. E. (2018). The relationship between health-awareness and academic achievement on a national representative sample. *Hungarian Educational Research Journal*, 8(4), 108-111.
- Kovács, K. E. (2025a). Athlete profiles along grit, sport orientation and sport persistence based on a quantitative research on Hungarian athletes. *Frontiers in Sports and Active Living*, 7, 1594365. <https://doi.org/10.3389/fspor.2025.1594365>

- Kovács, K. E. (2025b). Factors influencing sport persistence along the socio-ecological model—A presentation of sport persistence models based on the findings of a representative hungarian sample. *Sports*, 13(4), 97. <https://doi.org/10.3390/sports13040097>
- Kovács, K. E., & Szakál, Z. (2024). Factors influencing sport persistence still represent a knowledge gap – the experience of a systematic review. *BMC Psychology*, 12(1), 584. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-02098-6>
- Lovra, É., & Sarihan, E. (2024). The formation and preservation of urban heritage through urban landscape transformation: A case study of pittsburgh. *Land*, 13(11), 1816. <https://doi.org/10.3390/land13111816>
- Neamah, H. A., Adila, A. S., & Husi, G. (2018). Recent trends in robotic systems for upper-limb stroke recovery: A low-cost hand and wrist rehabilitation device. *2018 2nd International Symposium on Small-Scale Intelligent Manufacturing Systems (SIMS)*, 1–6. <https://ieeexplore.ieee.org/abstract/document/8355302/>
- Neamah, H. A., & Husi, G. (2021). Design and development of continuous passive motion (CPM) for fingers and wrist grounded-exoskeleton rehabilitation system. *Applied Sciences*, 11(2), 815.
- Nicholls, J. G. (1984). Achievement motivation: Conceptions of ability, subjective experience, task choice, and performance. *Psychological Review*, 91(3), 328–346. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.91.3.328>
- Olajos, T., Hőgye-Nagy, Á., Héjja-Nagy, K., & Dávid, M. (2021). Az adaptív és maladaptív perfekcionizmussal együtt járó motivációs mintázatok feltáró vizsgálata. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 76(2), 353–376. <https://doi.org/10.1556/0016.2021.00009>
- Pusztai, G., Kovács, K. E., Kovács, K., & Nagy, B. E. (2017). The effect of campus environment on students' health behaviour in four Central European countries. *Journal of Social Research and Policy*, 8(1), 125–138.
- Zhang, Y., Wang, F., Szakál, Z., Bíró, Z., Kovács, M., Örsi, B., & Kovács, K. E. (2024). Why do students drop out of regular sport in late adolescent? The experience of a systematic review. *Frontiers in Public Health*, 12, 1416558. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1416558>