

DIMENSIONS OF PERFECTIONISM-A STUDY APPLIED TO PRIMARY SCHOOL CHILDREN

Timeea-Melisa-Miriam Gherman

Gherman.Li.Timeea@student.utcluj.ro, Baia Mare, România

Abstract

Perfectionism is a personality trait that refers to a high level of standards an individual sets for himself, often reflecting an ideal conception that remains, in most cases, inherently unattainable. The level of perfectionism among children has started to increase considerably in recent years, a phenomenon which suggests the presence of specific underlying factors contributing to this upward trend. The factors outlined by Flett and Hewitt (2015) define the subtle contours of the three dimensions of perfectionism: self-oriented perfectionism, other-oriented perfectionism, and socially prescribed perfectionism, these being customized by 7 influential factors in their determination. The study's results indicate that the highest proportion of children in early schooling show medium to high levels for the three analyzed dimensions of perfectionism, across the seven involved factors. 45% of the population exhibits a high level of perfectionism, while 53% of the population shows a medium to high level of perfectionism.

Key words: perfectionism; self-oriented; other oriented; socially prescribed; dimensions of perfectionism;

Introducere

În contextul educației contemporane este just faptul că randamentul sau succesul școlar al elevilor nu depinde în mod particular doar de achizițiile cognitive pe care aceștia și le însușesc, ci și de factorii emoționali și atitudinali care adesea se manifestă voluntar, alteori involuntar având influență asupra sferei motivaționale în procesul de învățare a fiecărui individ în parte. Perfecționismul este una dintre atitudinile cu o influență semnificativă asupra performanțelor intelectuale. Referitor la acest aspect, în cele ce urmează, vom analiza factorii care stau la baza acestor sfere analizând nivelul de perfecționism al elevilor și ce anume îl influențează cu preponderență în contextul actual. Perfecționismul poate fi înfățișat în diverse forme: de la dorința de a obține rezultate bune până la teama de a greși sau autocritică severă. Înțelegerea acestui

mecanism din perspectivă pedagogică permite delimitarea clară a caracterul formativ sau distructiv asupra progresului elevului. Prezenta cercetare propune o analiză teoretică și aplicativă din punct de vedere cantitativ și calitativ a fenomenului de perfecționism al elevilor din ciclul primar în vederea conștientizării caracterul adaptativ sau dezadaptativ al fenomenului.

Fundamentare teoretică

Delimitarea și definirea conceptului

Perfecționismul este o topică psihologiei personalității, aceasta din urmă fiind o însumare a componentelor: cognitivă, emoțională, comportamentală și temperamentală. Așadar, perfecționismul pare a fi un rezultat dinamic, observabil și măsurabil al stărilor interne pe care le trăim fiecare dintre noi manifestându-se într-o manieră dezechilibrată adesea, fiind strâns legat de sănătatea mentală a individului. Asupra acestui subiect ne vom axa în cele ce urmează.

Iată câteva abordări în definirea conceptului de perfecționism:

- Burns (1980, p. 34-52) definea persoanele perfecționiste „ale căror standarde sunt ridicate peste nivelul de atingere sau rezonanță” sau „care se străduiesc compulsiv și neîncetat spre obiective imposibile și care își măsoară propria valoare în întregime în termeni de productivitate și realizare.”.
- Flett, Hewitt și Dyck (1989) au identificat perfecționismul ca un stil nevrotic omniprezent.
- Frost, Marten, Lahart și Rosenblate (1990, p. 449-468) au definit perfecționismul ca „stabilirea unor standarde excesiv de înalte de auto-exprimare, însoțite de o autoevaluare excesiv de critică”.
- Hewitt și Flett (1991) consideră că perfecționismul se datorează în principal manipulării cognitive improprie a sinelui ideal.
- O abordarea clinică ar suna astfel: supradependența autoevaluării hotărâtă a standardelor personale exigente, autoimpuse, în ciuda consecințelor adverse.

Astfel, perfecționismul este o proiecție ideală a rezultatului unei acțiuni care, în mod evident, nu poate să aibă loc și nici nu corespunde posibilităților reale ale individului. Un perfecționist ar suna ceva de felul acesta: „Trebuie să fac asta așa neapărat.” sau „Trebuie să ajung la acest rezultat indiferent de situație, altfel nu este bine făcut!”.

Acest concept este unul abstract, dar unul pe care ni-l dorim atât de mult să fie realizabil. Cu toate acestea, nu înseamnă că dacă avem așteptări ridicate de la propria persoană sau ne stabilim anumite țeluri înalte suntem mult prea perfecționiste și trăim într-un cerc vicios. Stabilirea standardelor atunci când ne angajăm în a numite sarcini facilitează calitatea produsului final, însă

perfecționismul intervine atunci când ne evaluăm propria persoană cu nivelul de reușită pe care l-am stabilit conform idealului imposibil de atins, iar când atingerea scopului eșuează, implicit persoana trage concluzia că nu face nimic relevant sau calitativ.

Dimensiuni ale perfecționismului

Perfecționismul este un concept multidimensional cu numeroase componente și aspecte, de-a lungul timpului identificându-se o serie de tipuri sau dimensiuni ale acestui concept (Flett & Hewitt, 2002).

Conform lui Flett și Hewitt (2002), există trei dimensiuni ale perfecționismului: perfecționismul orientat spre sine, perfecționismul orientat spre ceilalți și perfecționismul orientat social. Să le luăm pe rând:

-Perfecționismul orientat spre sine - desemnează acea tendință de a-ți ridica tu însuși standardele personale într-un mod nerealist și imposibil de atins vreodată. Până aici, pare să coincidă foarte mult cu descrierea generală a conceptului despre care discutăm. Aceste standarde sunt adesea influențate de autocritică și de imposibilitatea de a-ți accepta propriile greșeli.

-Perfecționismul orientat spre ceilalți - pune în valoare ideea conform căreia celelalte persoane din jur reușesc să atingă acele standarde înalte pe care tu ți le-ai impus. Persoanele orientate spre ceilalți sunt adesea cele care sunt incapabile să realizeze o sarcină de teama de a ajunge dezamăgiți datorită unui rezultat care nu este perfect.

-Perfecționismul prescris social - pune în evidență tendința de a crede, de a fi convins că ceilalți din jur au așteptări mult prea înalte ca tu să le poți atinge. Persoanele orientate astfel cred că aprobarea celorlalți va conduce la atingerea standardelor. Diferența în acest caz este că standardele sunt impuse de către indivizii regăsiți în colectivul social de care aparține o persoană. Acesta conduce la sentimente de teamă, depresie, anxietate. (Antony & Swinson, 2009). În această dimensiune apare acest termen de „locus of control extern”. Locus of control reprezintă maniera în care persoana stabilește locul de control al evenimentelor care se întâmplă în propria viață și cine le antrenează: intern sau extern. Locus of control extern își are originea în asumția că o problemă este o consecință a situației în care se găsește individul. Spre deosebire de acesta, persoanele cu un locus of control intern inclină să creadă că ceea ce se întâmplă derivă din propriile eforturi manifestate.

Se distinge astfel o diferență între cele trei tipuri de perfecționism: Cel orientat spre sine stabilește un locus of control intern pe când celelalte două unul extern. Vorbind despre alte diferențe:

Perfecționismul orientat social este asociat cu o formă negativă de perfecționism, dar pozitivă în ceea ce privește corelațiile cu efectele negative și cu diverși identificatori precum anxietatea, depresia, suicidul. În comparație perfecționismul orientat spre social, perfecționismul orientat spre sine, e mai mult ambivalent, a atras după sine atât tendințe dezadaptative, cât și corelații psihologice pozitive în ceea ce privește atingerea țelurilor și reușitele academice.

Conform modelului Big Five, trăsăturile de personalitate se disting în 5 mari dimensiuni: nevrotism, extroversiune, deschidere, agreabilitate și conștiinciozitate. Astfel, numeroase studii au arătat că perfecționismul prescris social, dar și cel orientat spre sine sunt legate de aceste trăsături de personalitate, cu preponderență de conștiinciozitate și nevrotism. Studiile au constatat că conștiinciozitatea prezintă corelații pozitive semnificative cu perfecționismul orientat spre sine, iar nevrotismul prezintă corelații pozitive semnificative cu perfecționismul prescris social (Stoeber & Otto, 2009).

Conștiinciozitatea surprinde diferențele individuale în ceea ce privește modul, dar mai ales gradul de organizare, perseverența și motivația în vederea atingerii unui scop. Persoanele cu un nivel ridicat de conștiinciozitate sunt adesea sigure pe ele și ambițioase. La polul opus, nevrotismul, surprinde diferențele în ceea ce privește inadaptarea, stresul și ideile nerealiste. Persoanele cu nivel ridicat de nevrotism sunt adesea tensionate, instabile, nesigure. De aici reiese și faptul că perfecționismul orientat spre sine prezintă conotații pozitive.

O altă tipologie legată de perfecționism distinge între perfecționismul adaptativ și cel dezadaptativ:

-Perfecționism adaptativ - conform Egan, Wade, Shafran și Antony (2014), perfecționismul adaptativ, cunoscut și sub denumirea de perfecționism sănătos sau pozitiv, se caracterizează prin stabilirea unor standarde ridicate, a fi organizat și urmărirea atingerii excelenței fără a resimți o suferință semnificativă. Această tipologie de indivizi sunt capabili să-și atingă scopurile și țelurile cu un o atitudine pozitivă și folosind greșelile ca o oportunitate pentru a se dezvolta.

– Perfecționismul dezadaptativ

Pe de altă parte, perfecționismul dezadaptativ, este asociat standardelor nerealiste, imposibile de atins de către individ, teamă de eșec și autocriticii. Acesta duce la o suferință psihologică acută, nemulțumire cronică indiferent de calitatea sarcinii realizate, iar acestea duc la anxietate, depresie și burnout (Rajapakse, 2024).

Pornind de la cele enunțate anterior, se pot distinge următoarele sfere ale perfecționismului:

– Eforturile perfecționiste

Dimensiunea eforturilor perfecționiste pune în vedere standardele personale perfecționiste și un efort orientat spre perfecțiune, care în mod pozitiv duce la conștiinciozitate, afect pozitiv, adaptabilitate și bunăstare subiectivă.

– Preocupările perfecționiste

Spre deosebire de primele, preocupările perfecționiste surprind preocuparea față de greșeli, preocuparea de a evalua acțiunile și performanțele cuiva și sentimentele de discrepanță dintre așteptările și performanța unei persoane. Această dimensiune este asociată cu rezultatele negative, coping dezadaptativ, nevrotism, precum și tulburări psihologice. (Stoeber & Childs, 2011)

Sumarizând și concluzionând cele spuse anterior, perfecționismul este un concept multidimensional care poate fi abordat din diferite perspective toate surprinzând aceeași esență și punând în balanță pe de o parte beneficiile și modalitatea sănătoasă de raportare la concept, iar pe de altă parte opusul.

Metodologie

Studiul își propune să analizeze: incidența perfecționismului regăsit în contextul micii școlarități, maniera și formele în care acest fenomen se manifestă, factorii care contribuie la stabilirea nivelului de perfecționism. Premisa de pornire a studiului este aceea că perfecționismul este prezent în rândul populației școlare mici, cu o distribuție ce urmează curba lui Gauss - o pondere redusă a lotului de studiu înregistrează valori foarte scăzute ale perfecționismului, simetric cu ponderea celor care au valori foarte ridicate, cea mai mare parte a lotului având valori medii de perfecționism.

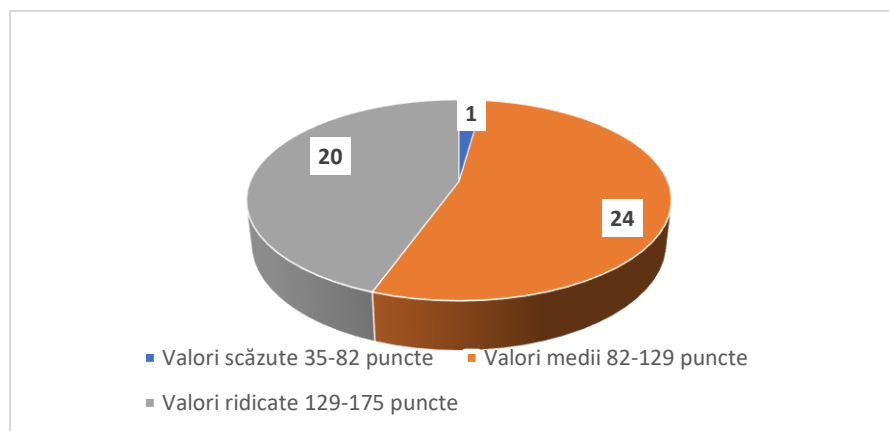
Astfel, au fost solicitați 45 de respondenți, elevi a două clase distincte din mediul urban, mai precis, din orașul Târgu Lăpuș, județul Maramureș, România din cadrul Liceului Tehnologic „Grigore C. Moisil” cu vârste cuprinde între 10 și 11 ani, aferente claselor a III-a, elevii fiind în număr de 24 de fete și 21 de băieți. Elevilor li s-a atribuit un chestionar în format fizic, personalizat corespunzător clasei a III-a, după modelul lui Hewitt (2015), tradus în limba română. Chestionarul cuprinde 35 de itemi, distribuiți pe o scară cu răspunsuri de la 1 la 5, aferenți a 7 scale care reprezintă cei 7 factori corespondenți fiecărei dimensiuni ale perfecționismului: standarde personale, standarde personale auto-impuse, gradul de organizare, expectanțe parentale, critici parentale, focusare pe greșeli, preocupări cu privire la fapte. Primii trei factori sunt asociați perfecționismului orientați spre sine, următorii doi celui orientat spre ceilalți, iar ultimii doi afiliați perfecționismului prescris social. Standardele personale se referă la așteptările sau țințele pe care individul și le impune în raport cu dorințele personale și în absența presiunilor externe. Standardele persoanele auto-impuse relevă dorința de împlinire a expectanțelor impuse de către individul însuși, dar care sunt influențate de către mediul sau contextul social în care

acesta se află, asociate unor presiuni externe și dorința de a fi superior, adesea având această viziune că el se află deasupra celorlalți. Gradul de organizare desemnează dorința puternică de a fi realmente organizat, ordonat. În acest caz, o persoană organizată își aranjează lucrurile într-o anumită ordine, după un anumit criteriu logic și facil de înțeles de către cei din jur. Expectanțele parentale reprezintă așteptările, cele mai adesea ridicate, din partea părinților pe care aceștia le au de la copiii lor în cadrul performanțelor școlare (în cazul acestui studiu). Criticile parentale, sugerează acele observații constructive, sfaturi, îndrumări, lecții de viață pe care părinții le oferă copiilor sau, în cazul nostru, oferirea unui feedback în urma unor acțiuni săvârșite pentru a evolua și îmbunătăți parcursul viitor. Focusarea pe greșeli este un actor negativ care oferă individului o viziune eronată asupra progresului său. Acesta nu va aprecia eforturile depuse de către sine și va vedea totul drept un eșec total, axându-se doar pe aspectele negative ale demersului său. Preocupările cu privire la fapte circumscrisu acele temeri pe care individul le resimte în momentul în care se apucă de rezolvarea unei sarcini, simțind că ceea ce el a realizat nu este suficient și nu satisface dorințele celor din jur.

Rezultate

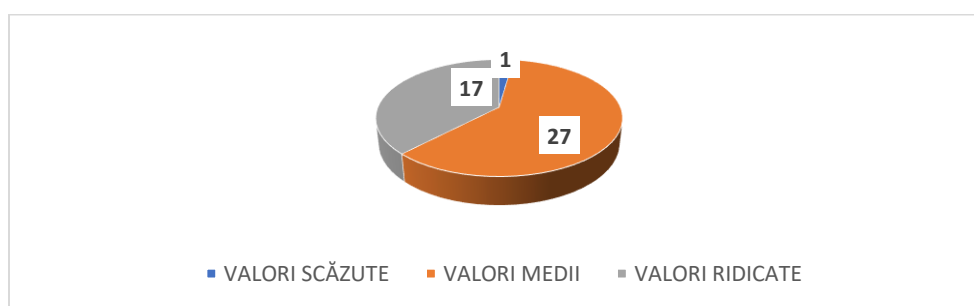
În urma realizării bazei de date în platforma Excel cu rezultatele fiecărui individ în parte, am început analizarea nivelului de perfecționism, astfel am atașat mai jos rezultatele, aplicând pentru fiecare diagramă același demers:

Figura 1. Grafic de distribuție a nivelului general de perfecționism din cadrul lotului de studiu



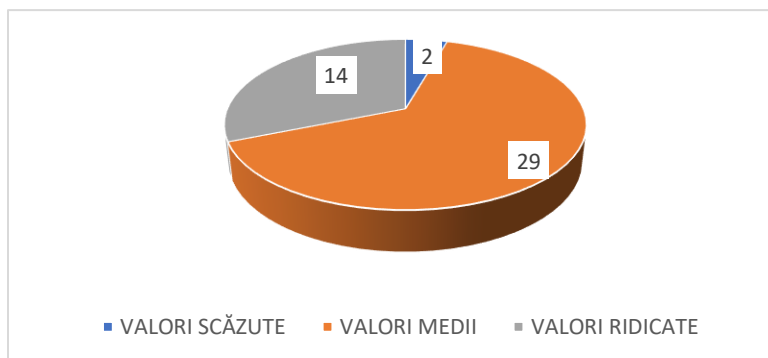
Rezultatele acestui grafic reflectă faptul că 53% din populația lotului de studiu prezintă valori medii spre ridicate de perfecționism, iar 45% un nivel ridicat de perfecționism. Acest lucru sugerează faptul că aproape jumătate dintre respondenți manifestă un nivel ridicat de perfecționism, fiind asociat perfecționismului dezadaptativ, dezechilibrat care atrage după sine grave consecințe asupra personalității și învățării. În cele ce urmează vom investiga fiecare factor în parte pentru a identifica ce a influențat mai mult creșterea nivelului.

Figura 2. Grafic de distribuție a nivelului de perfecționism din perspectiva standardelor personale din cadrul lotului de studiu



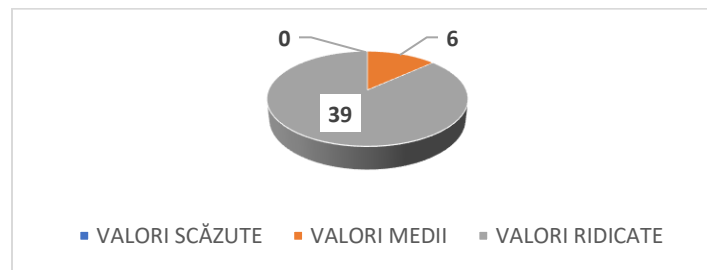
Pentru prima dimensiunea a perfecționismului, cea a perfecționismului orientat spre sine, standardele personale impuse de către elevi asupra propriei persoane reflectă faptul că valorile care predomină sunt cele medii, pe când 38% din colectivul analizat se află în cauza valorilor ridicate, dezadaptative, iar o singură persoană nu se regăsește în acest caz.

Figura 3. Grafic de distribuție a nivelului de perfecționism din perspectiva standardelor personale pure din cadrul lotului de studiu



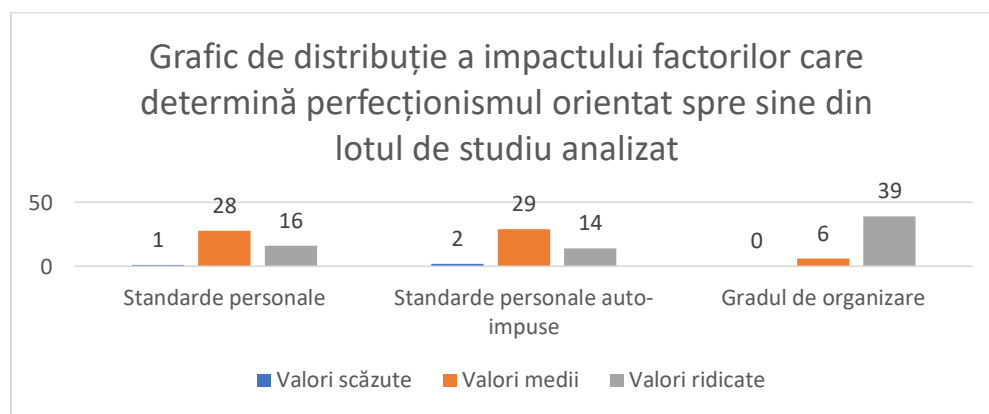
Standardele personale auto-impuse par să domine aproximativ în aceeași proporție ca și în cadrul standardelor personale, dar cu mici excepții, 2 dintre elevi au valori scăzute de perfecționism, în timp ce 29, mai mult de jumătate au valori medii, acest lucru indicând faptul că în plan cognitiv elevul tind să creadă că este superior celorlalți adoptând astfel un spirit competitiv care pe termen lung atrage după sine presiune și anxietate.

Figura 4. Grafic de studiu a nivelului de perfecționism din perspectiva gradului de organizare din cadrul lotului de studiu



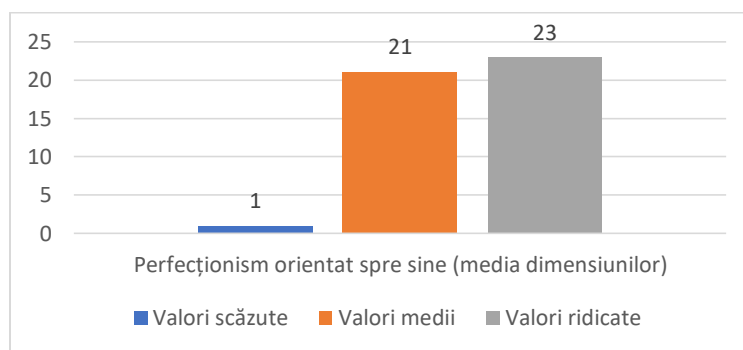
Spre deosebire de ceilalți factori ai dimensiunii perfecționismului orientat spre sine, pentru elevi pare să conteze cu preponderență nivelul și modul de organizare la clasă și în cadrul rutinelor zilnice. Astfel mai mult de jumătate din lotul de studiu analizat, respectiv 39 de subiecți, prezintă un nivel ridicat de perfecționism din perspectiva gradului de organizare.

Figura 5. Grafic de distribuție a impactului factorilor care determină perfecționismul orientat spre sine din cadrul lotului de studiu



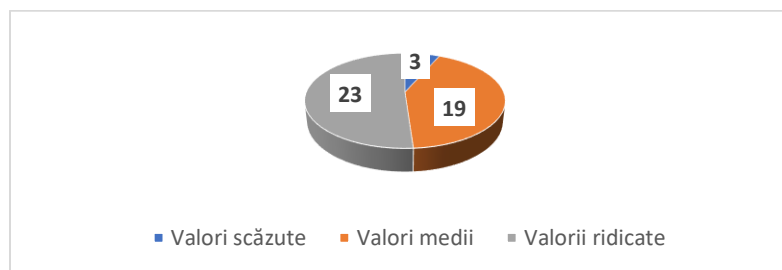
Punând sub analiză graficul comparativ al celor trei factori ai perfecționismului orientat spre sine se observă faptul că standardele personale și standardele personale auto-impuse par să se afle aproape în caz de consonanță perfectă în cadrul determinării creșterii perfecționismului, pe când gradul de organizare ocupă locul 1 în determinarea adoptării de către elevi a unui perfecționism orientat spre propria persoană. Acest lucru poate deveni unul benefic, dar în aceeași măsură dezadaptativ.

Figura 6. Grafic de distribuție a gradului general de perfecționism orientat spre sine din cadrul lotului de studiu



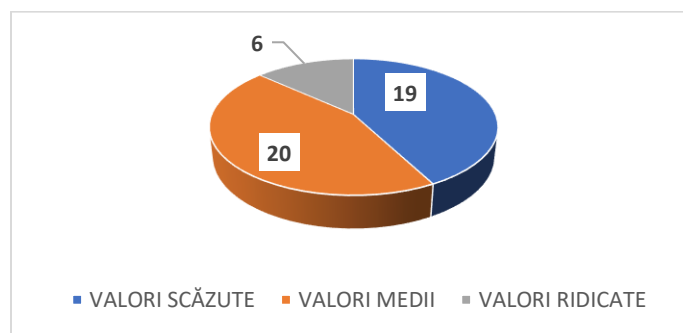
În cadrul lotului de studiu analizat, se pare că un efectiv de 23 de elevi, respectiv aproximativ 51% din cadrul lotului de studiu manifestă un valori ridicate ale perfecționism orientat spre sine, valorificând cu precădere importanța gradului de organizare în activități. Totuși, din punct de vedere educațional, o focusare excesivă asupra gradului de organizare și omiterea celorlalte aspecte importante poate să atragă după sine, stres, anxietate și alte efecte negative asupra personalității care prezintă conotații și influențe implicit asupra performanțelor școlare.

Figura 7. Grafic de distribuție a nivelului de perfecționism din perspectiva expectanțelor parentale din cadrul lotului de studiu



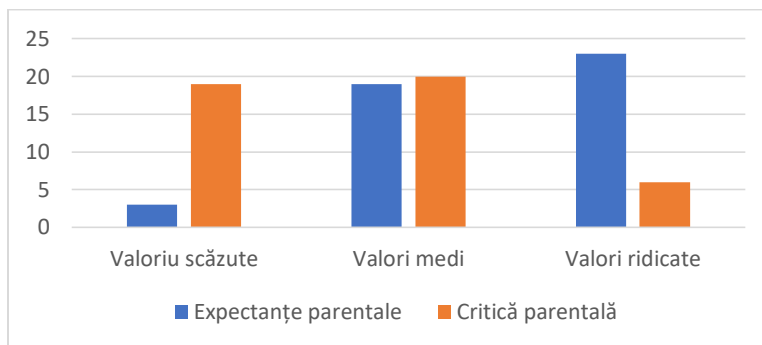
În cadrul graficului 7 este ilustrat faptul că aproximativ jumătate din cadrul lotului de studiu sunt vulnerabili în ceea ce prezintă manifestarea perfecționismului, pe când doar 3 indivizi se află în cazul opus, semnificând expectanțe parentale reduse. Astfel, expectanțele *parentale* par să crească foarte mult comparativ cu ceilalți factori care au fost și vor urma să fie analizați, ceea ce aduce presiune asupra copiilor.

Figura 8. Grafic de distribuție a nivelului de perfecționism din perspectiva criticilor parentale din cadrul lotului de studiu



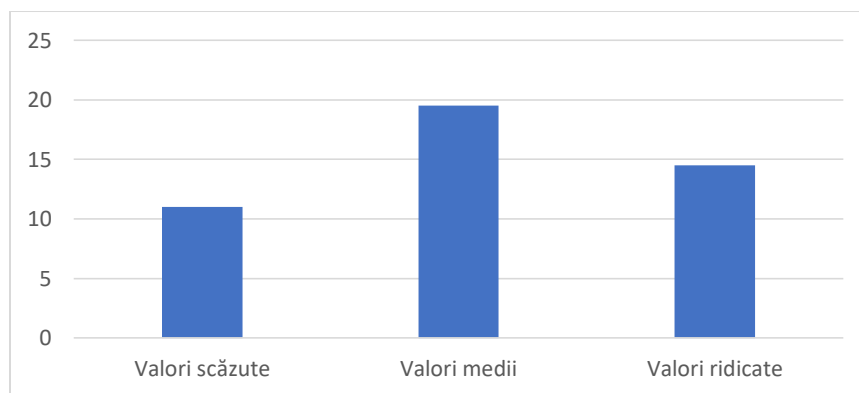
Acest grafic reprezintă faptul că 20 dintre elevi au un nivel de perfecționism moderat influențat de criticile parentale, pe când 19 dintre ei unul ridicat, ceea ce reprezintă un număr foarte mare din cadrul lotului de studiu. Doar 6 elevi sunt în cauza valorilor scăzute. În timp ce expectanțele cresc, criticile parentale scad considerent și semnificativ, ceea ce pare să aducă în prim plan o antiteză. Părinții au așteptări foarte mari din partea copiilor, dar criticile constructive sau observațiile necesare îmbunătățirii parcursului lor, scad, ceea ce din punct de vedere educațional nu atrage eficiență în învățare. Elevii vor resimți neputință, deznădejde și presiune din partea părinților fără ca aceștia să vină cu sfaturi și îndrumări necesare îmbunătățirii nivelului de dezvoltare.

Figura 9. Grafic de distribuție a impactului factorilor care determină perfecționismul orientat spre ceilalți din cadrul lotului de studiu



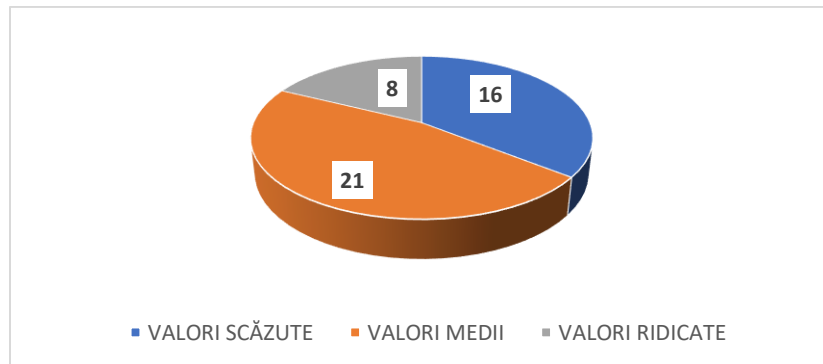
Astfel, graficul general al factorilor reflectă exact cele spuse anterior, expectanțele sunt foarte ridicate, pe când criticile scad. Acest lucru poate impregna în mintea copiilor o nevoie de concurență și adversitate față de colectivul școlar.

Figura 10. Grafic de distribuție a gradului general de perfecționism orientat spre ceilalți din cadrul lotului de studiu



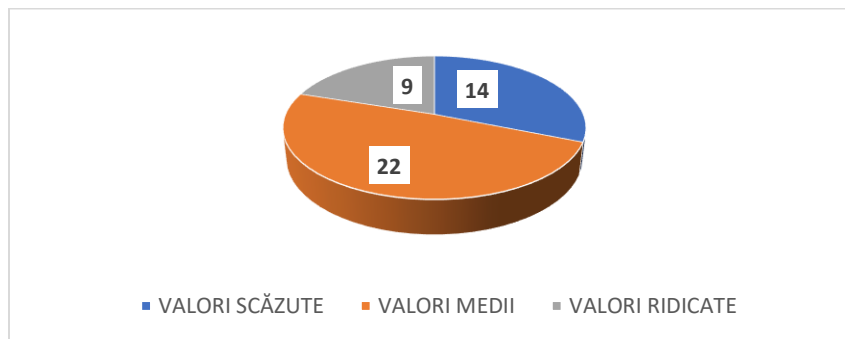
Graficul 10 indică faptul că valorile scăzute ale nivelului general al perfecționismului orientat spre ceilalți sunt înregistrate de către aproximativ un sfert din populația lotului de studiu, circa o treime din lot înregistrează valori ridicate și o jumătate dintre aceștia au valori medii ale perfecționismului.

Figura 11. Grafic de distribuție a nivelului de perfecționism din perspectiva focusării pe greșeli din cadrul lotului de studiu



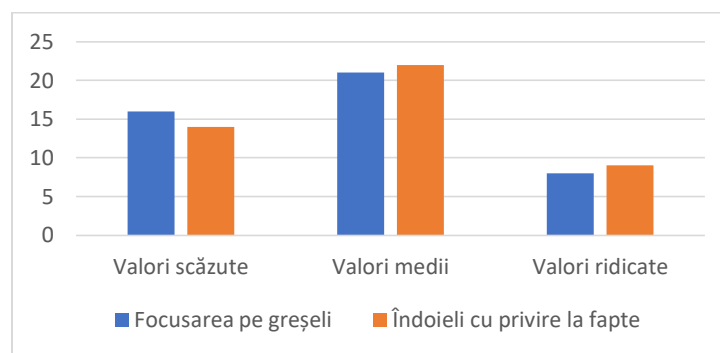
În cadrul graficului cu nr. 11, 16 dintre subiecți nu au această preocupare, deci nu vor fi vulnerabili pentru dezvoltarea perfecționismului, aproximativ jumătate dintre ei au îngrijorări moderate față de greșeli și o mică pondere, 8 subiecți, au valori ridicate - asta înseamnă că aceștia 8 sunt vulnerabili pentru a dezvolta tendințe perfecționiste. Focusarea pe greșeli ocupă o pondere moderată în cadrul perfecționismului. Focusarea pe greșeli atrage după sine doar neputință și cramponare, nu evoluție și creștere. Acest lucru, se regăsește frecvent în rândul copiilor, iar graficul indică faptul că majoritatea se regăsesc în cadrul acestui factor. Din punct de vedere educațional, acest lucru atrage după sine scăderea performanțelor școlare.

Figura 12. Grafic de distribuție a nivelului de perfecționism din perspectiva îndoielii cu privire la fapte din cadrul lotului de studiu



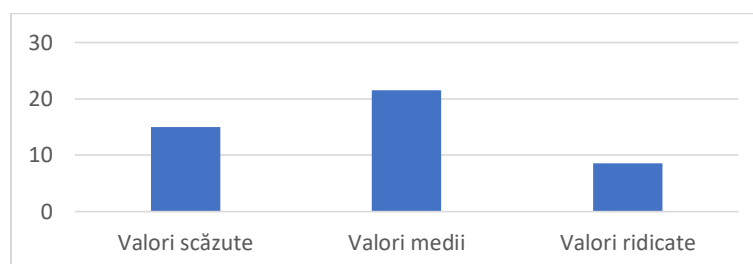
Acest grafic reflectă faptul că cea mai mulți copii, mai exact 22, din cadrul lotului de studiu analizat sunt nesiguri asupra propriilor acțiuni și au incertitudini în ceea ce privesc calitățile și aptitudinile proprii, pe când 9 sunt cu valori scăzute, astfel aceștia din urmă nu sunt vulnerabili în ceea ce privește manifestarea unui perfecționism în adevăratul sens al cuvântului. Din punct de vedere educațional, acest lucru înseamnă că elevii ori nu sunt suficient de motivați și nu a fost lucrat cu el în vederea metacogniției, ori contextul familial unde se află nu a fost suficient de suportiv din punct de vedere emoțional.

Figura 13. Grafic de distribuție a impactului factorilor care determină perfecționismul prescris social din cadrul lotului de studiu



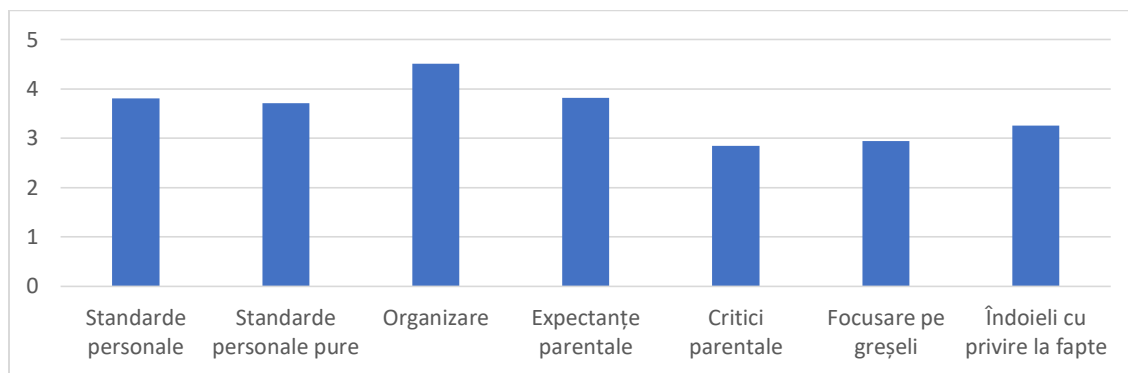
Prin urmare, copiii prezintă un nivel moderat în ceea ce privește influența factorilor perfecționismului prescris social.

Figura 14. Grafic de distribuție a nivelului general de perfecționism orientat spre ceilalți din cadrul lotului de studiu



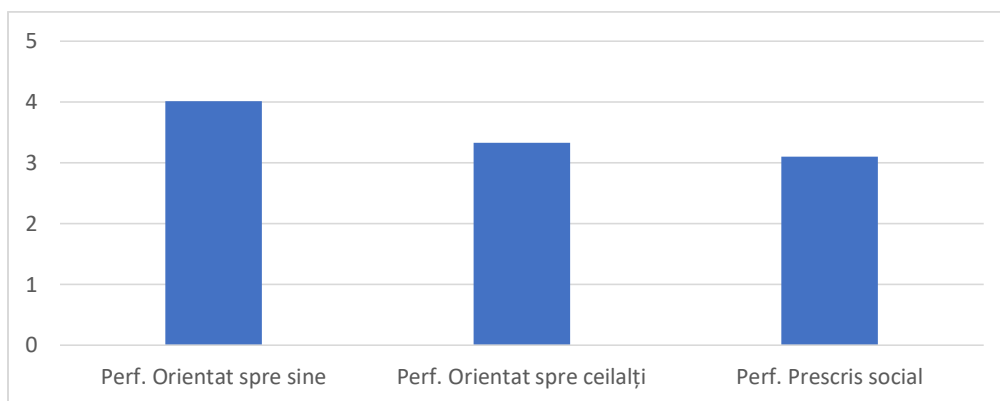
Perfecționismul prescris social se pare că nu ocupă o parte majoră în definirea personalității copiilor.

Figura 15. Grafic comparativ a factorilor perfecționismului în funcție de media răspunsurilor din cadrul lotului de studiu



În final, analizând fiecare factor în parte, realizând o medie a fiecăruia, se poate observa faptul că gradul de organizare ocupă cea mai mare pondere în definirea personalității, aproape maximul de unități, în timp ce criticile parentale scad considerabil.

Figura 16. Grafic comparativ a dimensiunilor perfecționismului în baza mediei răspunsurilor din cadrul lotului de studiu



Prin urmare, majoritatea copiilor din cadrul lotului de studiu analizat, prezintă un nivel ridicat de perfecționism orientat spre sine, iar acesta ocupă, actualmente, o pondere considerabilă în delimitarea personalității lor, în timp ce, celelalte dimensiuni nu sunt atât de influente.

Discuții și concluzii

- În ansamblu, nivelul de perfecționism se găsește la nivel mediu spre ridicat și ridicat în contextul analizat, respectiv mica școlaritate, existând aproximativ 2 excepții în care cotele sunt foarte scăzute.
- Așteptările și criticile părinților se află în declin comparativ cu ceilalți factor, cel care primează fiind gradul de organizare
- Din punct de vedere educațional, perfecționismul ar trebui să fie păstrat în ton de echilibru, pentru reușite școlare, perseverență și reziliență imperios necesare fiind intervențiile parentale, care aparent momentan devin tot mai scăzute.
- Gradul de organizare nu este suficient pentru a da un bun randament școlar, ci trebuie găsit un echilibru între toate cele 7 sfere amintite.

Bibliografie

- Antony, M. M., & Swinson, R. P. (2009). *When perfect isn't good enough: Strategies for coping with perfectionism*. New Harbinger Publications.
- Burns, D. D. (1980). The perfectionist's script for self-defeat. *Psychology today*, 14(6), 34-52.
- Egan, S. J., Wade, T. D., Shafran, R., & Antony, M. M. (2014). *Cognitive-behavioral treatment of perfectionism*. Guilford Publications.
- Ewen, R. B. (2012). *Introducere în teoriile personalității*. Editura Trei.
- Fang, T., & Liu, F. (2022). A review on perfectionism. *Open Journal of Social Sciences*, 10(1), 355-364.
- Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2002). *Perfectionism: Theory, research, and treatment*. American Psychological Association.

- Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2015). Measures of perfectionism. *Measures of personality and social psychological constructs*, 595-618.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., & Dyck, D. G. (1989). Self-oriented perfectionism, neuroticism and anxiety. *Personality and individual differences*, 10(7), 731-735. Preluat de pe [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(89\)90119-0](https://doi.org/10.1016/0191-8869(89)90119-0)
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive therapy and research*, 14, 449-468. Preluat de pe <https://doi.org/10.1007/BF01172967>
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of personality and social psychology*, 60(3), 456. Preluat de pe <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.60.3.456>
- Rajapakse, R. (2024). The Multifaceted Nature of Perfectionism: Causes, Impacts, and Interventions. *Impacts, and Interventions*. Preluat de pe <https://dx.doi.org/10.2139/ssrn.4898819>
- Stoeber, J., & Childs, J. H. (2011). Perfectionism. *Encyclopedia of adolescence*, 2053-2059. doi:10.1007/978-1-4419-1695-2_279
- Stoeber, J., & Otto, K. &. (2009). Perfectionism and the Big Five: Conscientiousness predicts longitudinal increases in self-oriented perfectionism. *Personality and Individual Difference*, 47(4), 363-368. Preluat de pe <https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.04.004>
- Yang, Q. (2023). Existing and Potential Causes of Perfectionism. *Communications in Humanities Research*, 18, 1-7.