

A hand is shown on the right side of the image, carefully sorting through a large number of green peas scattered across a white surface. The peas are arranged in a somewhat regular pattern, and the hand is positioned as if it is picking up or placing one of them. The background is a plain white surface, and the lighting is bright, highlighting the texture of the peas and the skin of the hand.

A perfekcionizmus, és szerepe a kiégésben

Tárnok Zsanett

2016.10.17

**Avagy mi a kapcsolat
a kóros gyűjtőgető,
a sztárfocista és
a rendmániás
között?**



Asszociáció

- Rend
- Tökéletesség
- Hibátlanság
- Jó érzés
- Kiegyensúlyozottság
- Megelégedettség
- Nyugodtság



Mégis ...

- Elégedetlenség
- Testi tünetek, mint fáradtság, alvászavar
- Szorongás
- Depresszió
- Önértékelési problémák
- Megemelkedett suicid kockázat



ÁLDÁS vagy ÁTOK?

Adaptív –maladaptív perfekcionizmus



Adaptív perfekcionizmus

- Mindennapos, természetes érzés
 - „Védhetetlen gót lőni a tévében“
 - Jó tanuló jó sportoló
 - Boldog gyereket nevelni
 - Siker pénz csillogás, elismerés
- érvényesülési eszköz
- Motiváló
- egészséges



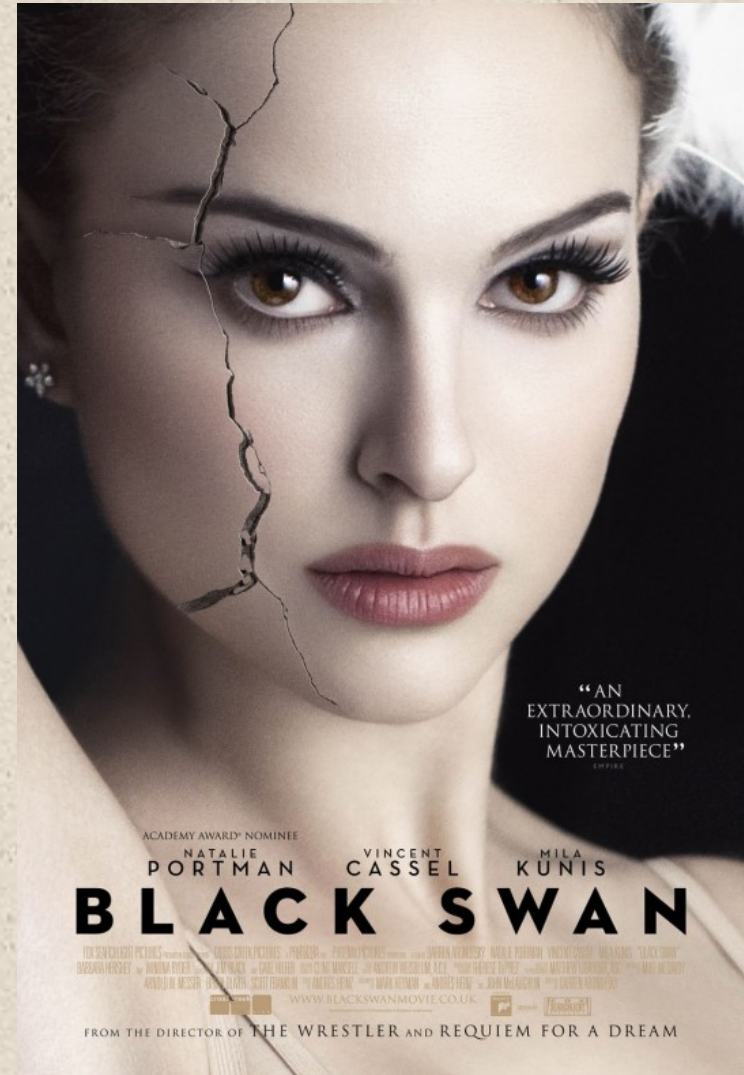
Meddig normális?

- Magas elvárások, megfelelési igény, ambíció
- DE! megengedett
 - a többszöri próbálkozás
 - Hibázás
 - Önbecsülés nem sérül emiatt
- ...törekvés, amit nem lehet elérni...



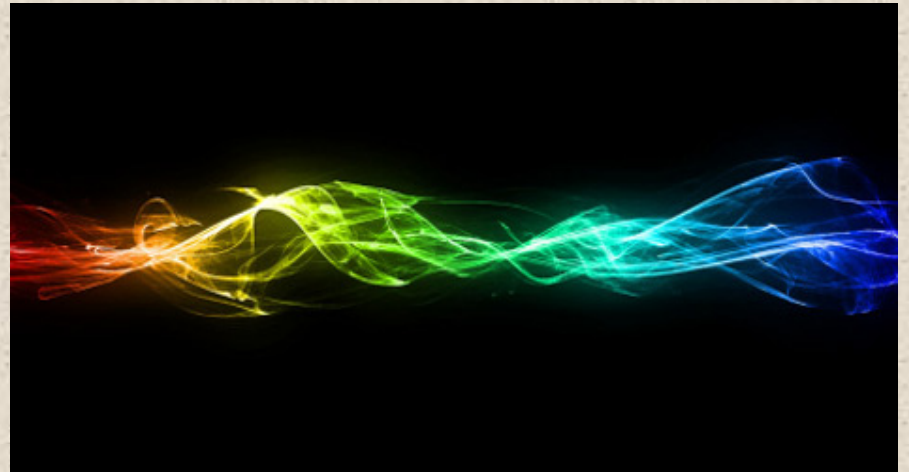
Maladaptív, negatív perfekcionizmus

- Kiterjed a személyiségre
- Kiterjed az életre
- Magas elvárások
- Hibákra való aránytalan fókusz
- Kognitív torzítás
- Aránytalan a (-/+)
teljesítménnyel
- Rugalmatlanság
- Rossz megküzdési
stratégia



Perfekcionizmus jellegzetességei

- Transzdiagnosztikus jellegű
- Spektrumjelenség
- Multidimenzionális



Multidimenzionális

Gordon L. Flett és Paul L. Hewitt
3 dimenzió

- <http://hewittlab.psych.ubc.ca>
- Önmagunkra irányuló perfekcionizmus
- Másokkal szembeni perfekcionizmus
- Társadalmilag előírt perfekcionizmus



Randy Frost 6 dimenzió

- Magas személyes elvárások
- Hibákra való fókus
- Önbizalom, önértékelési problémák
- Szülői elvárások
- Szülői kritika
- Szervezettség (precizitás, rend)

Hogyan alakul ki?

- Nature vagy Nurture?



multikauzális

- Hajlam
 - Biológiai meghatározottság
- Megjelenése, mértéke
 - Környezeti és szocializációs hatás



Rizikófaktorok

- Legspecifikusabb:
 - Magas személyes elvárások
 - Negatív szűrő a hibákra
- Gyakori jelenség:
 - Önbizalomhiány
 - Kudarckerülés
 - Alacsony önértékelés
 - Precizitás, rend
 - szervezettség

Együtt!!!!!!

Alapvető motiváció: kudarckerülés

NEM MERÜNK SZEMBENÉZNI SAJÁT
TÖKÉLETLENSÉGÜNKKEL-önismereti feladat ennek
integrációja a személyiségbe

Rizikófaktorok

- Szülői elvárások szerepe
 - Kiszolgáltatott lét
 - Szülőknek való megfelelés egy életen át tart
 - Implicit módon formálódik
- Szülői magatartás
 - Magas elvárások
 - Elfogadó
 - Kis esély a perfekcionizmusra
 - **elutasító**
 - rizikófaktor



Szülőként nem kell megijedni

- Az elvárások érzékelése nem okoz problémát, csak akkor ha emiatt magát nem fogadja el
- Elég csak „**elég jó szülőnek**” lenni (Winnicott)



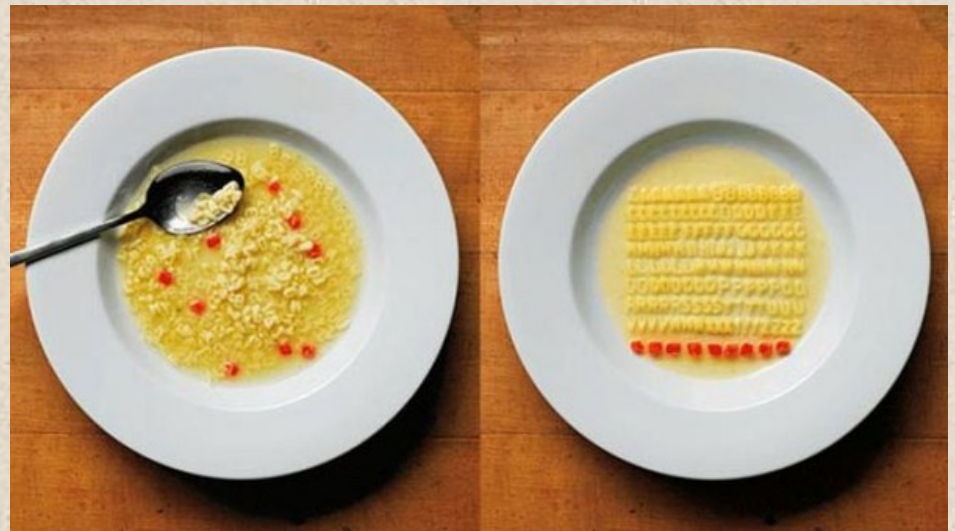
A perfekcionizmus jelei-spektrumok

- Belső motiváció?
- Szülőkre reagáló viselkedésmód?
- Már korán látható
- Perfekcionista szülők



Korai jelek

- Játékok rendezgetése
- Radirozás
- Lassúság
- Rituális étkezés
- **Túlzott gyűjtögetés**



Transzdiagnosztikus

- Gyermekkori kényszerbetegség
- Autizmus spektrum zavarok
- Tik zavarok

Korai jelek

Gyermekkori kényszerbetegség

- korai kezdet
 - inkább fiúk,
 - Inkább familiáris
 - Krónikus lefolyás
 - több neurológiai soft jel, képalkotó lelet, szülészeti komplikáció
 - motoros tünetek, rituálék, tik, trichotillománia



Autizmus spektrum zavarok

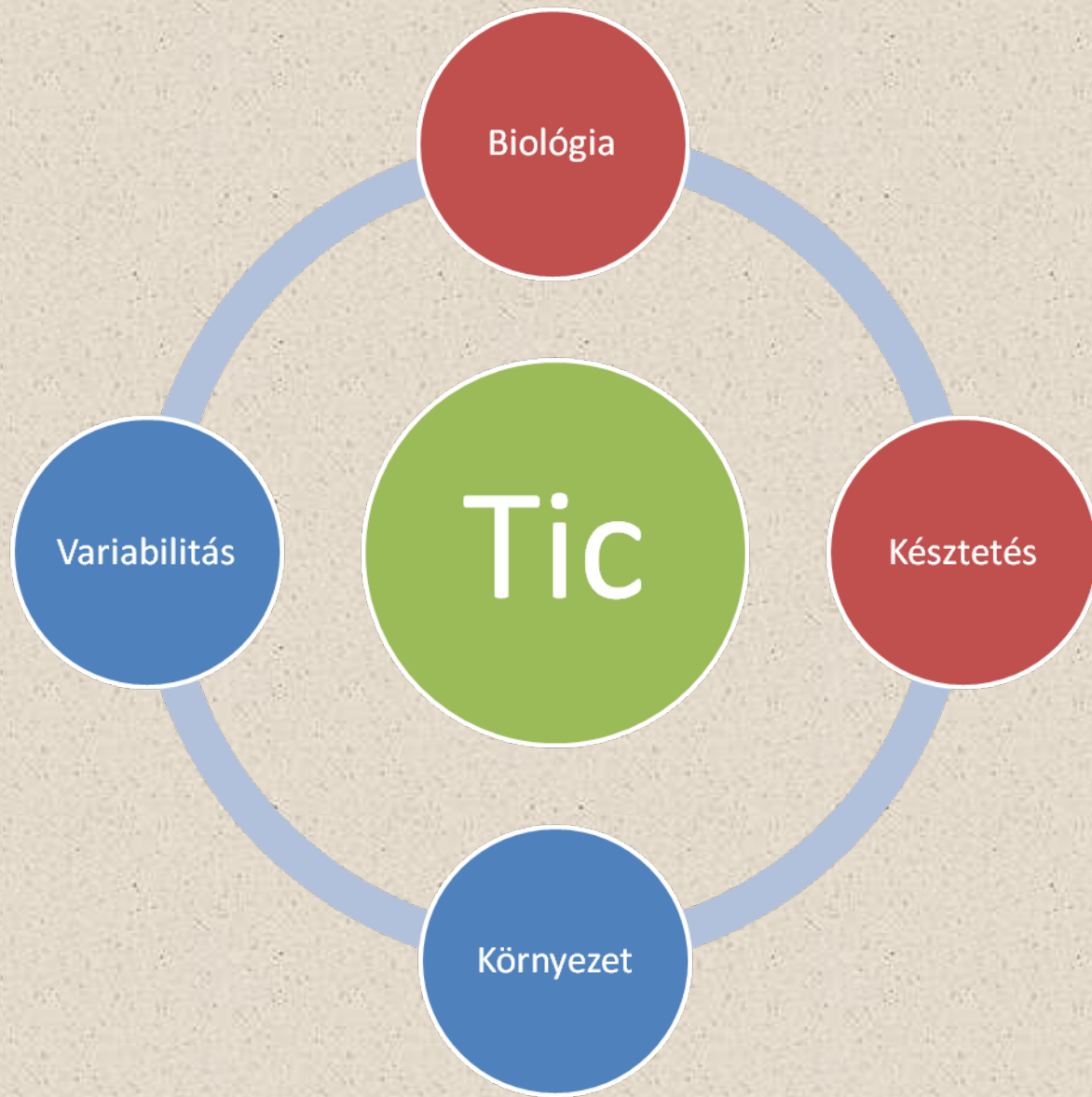
- Asperger's
 - Választékosság
 - Modoros
 - Beszűkült érdeklődés
 - Részletek



Tik zavarok

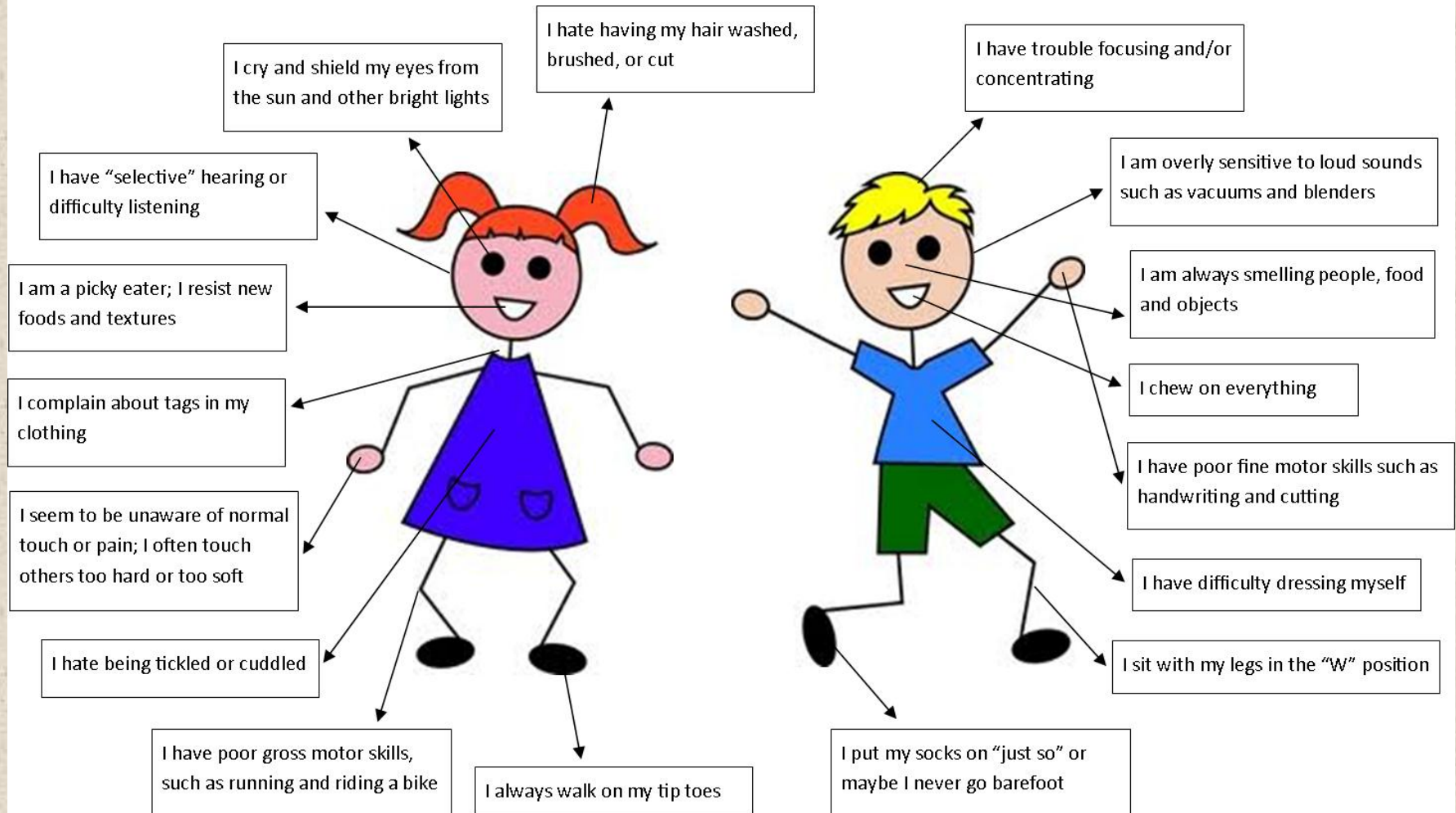
- Szenzoros tökéletlenség
- “just right” feeling
- Premonitoros érzékelés





SPD sensory processing disorder

Signs of Sensory Processing Disorders:





(inkább) NATURE

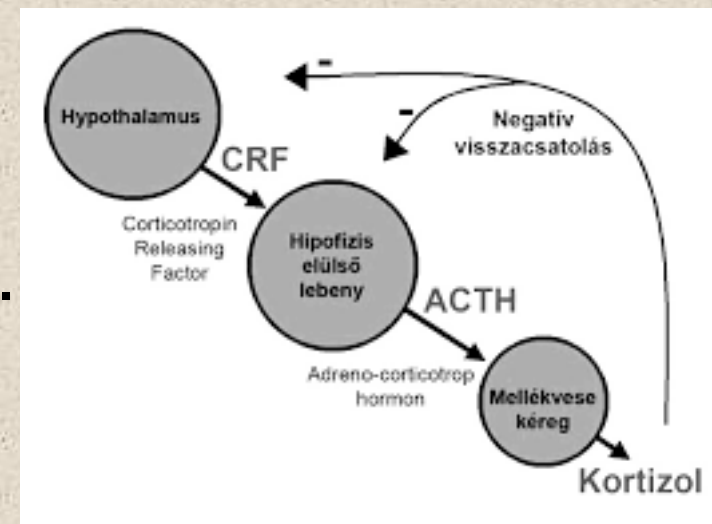
- Korai jelek
- Belső impulzusok, érzések
- Szorongás helyett készletetés
- Genetikai hajlamosító tényezők, melyre ráerősíthat a hasonló szülői környezet

(inkább) NURTURE

- Később jelenik meg
- Szülői elvárások következtében alakul ki
- Krónikusan fennálló perfekcionista gondolkodás
- Megfogalmazódik a szorongás

Perfekcionizmus hatása a lelki egészségre

- Kortizol szerepe-HPA tengely
(hipotalamusz-hipofízis-kortizol)
 - Hibás gondolkodás
 - Pszichoszociális stressz R.
 - Kortizol megemelkedik
 - Állandósult vészhelyzet



Szorongás

- A perfekcionista gondolkodás egyenes következménye
- Paradoxon: a nulla produktivitás



Depresszió

- Negatív következmények felett elvesztett kontrollt hibaként érzékeli



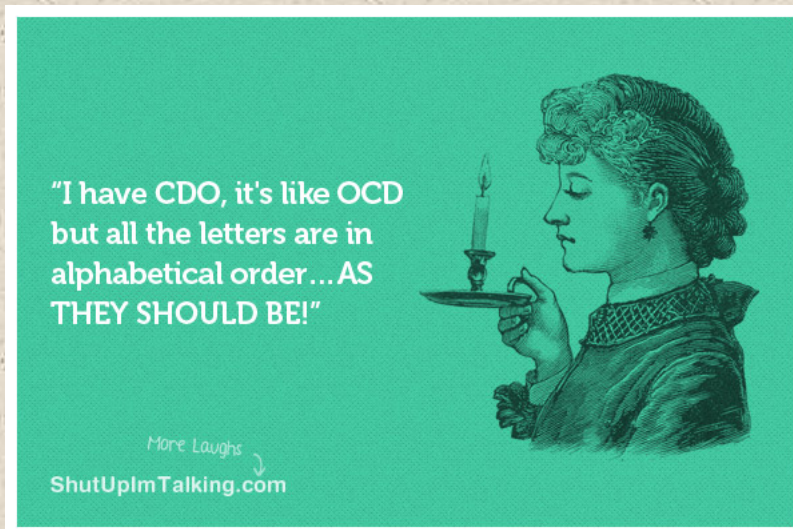
Post partum depresszió

- teljesítményorientáció
- A segítségkérés nehézsége



Kényszerbetegség

- Rigid, rugalmatlan
- Spontaneitás, kreativitás elvesztése
- Rendmánia, rendszerezés



Betolakodó gondolatai mindenkinek vannak...

- Hogy megüssünk valakit
- Hogy káromkodjunk egy templomban
- Hogy leromboljunk valamit
- Vezetés közben nekimenjünk valaminek
- Hogy félrelökjünk valakit
- Hogy leugorjunk a tetőről vagy a metró elé lépünk
- Stb. stb. stb.



Kényszergondolatok



Fear of germs



Thinking that something bad is going to happen to you

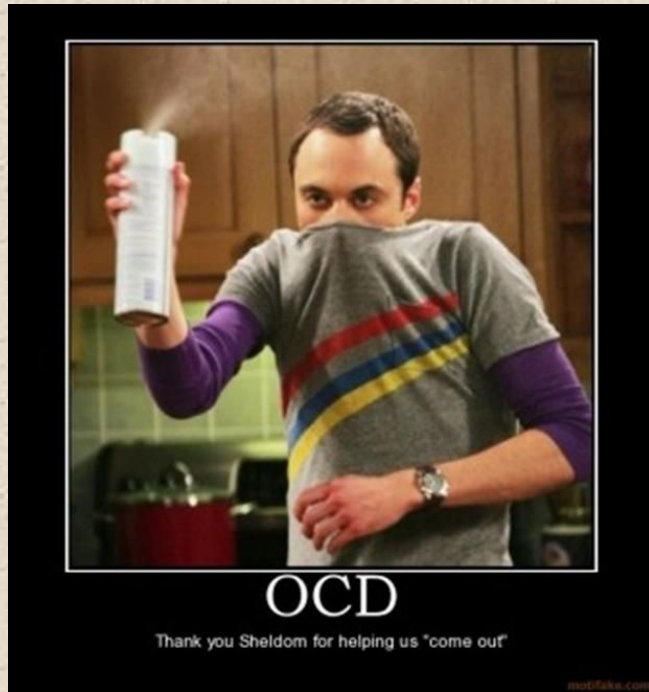


Thinking something bad is going to happen to someone you love



Thinking that you might harm someone even though you don't want to

Kényszercselekvések



Túl sokféle kényszer létezik

Cath et al., 2011

Factor 1: Agresszív/ellenőzés

agresszív gondolatok
Szexuális kényszerek
ellenőrzések

Factor 2 Tisztálkodással kapcsolatosak

Fertőzéssel kapcsolatos gondolatok
Túlzott tisztálkodás
Önmagára vonatkozó kényszerek
Egyéb kényszerek

Factor 3 szimmetria, rendezgetés

Szimmetriára törekvés
Rendezgetés
Egyenlőségre törekvés

Factor 4 Gyűjtögetés

Cetli
Ruha
Szemét
Étel, állatok stb.

Anorexia nervosa

- Központi vonás a maximalizmus
- Teljesítményorientáció
- Saját testre téves percepció ÉS maximalista végletes gondolkodás
- Negatív szűrő



Suicid kockázat

- Reménytelenség-érzés
- Depresszió
- Perfekcionizmus fgtlen kockázati faktor

Szociálisan előírt perfekcionizmus
Önmagunkkal szembeni kritika
Aggodalom a hibázással kapcsolatban



Testi tünetek

- Alvászavar
- Fejfájás
- Visszatérő fájdalom
- Krónikus fáradtság szindróma
- DE! (ha nincs mellett kognitív torzítás)
 - Az önmagunkra irányuló perfekcionizmus facilitál (testi és szellemi egészségre)
 - Szociálisan előírt perfekcionizmus negatív hatással van

Kiégés

- Az orvosok 25-60% számol be kiégésről (Gazelle, 2015)
- Belső rizikófaktorok
 - Kényszeresség
 - Büntudat
 - A medikális környezet perfekcionizmusra való készítése
 - A személyes sérülékenység tagadása
 - Megkésett jutalmazás

A perfekcionizmus szerepe a kiégésben

- Kiégés-perfekcionizmus (pubmed 90% sportteljesítményről szól)
- 2016 aug review by Hill
 - Meta analízis: 43 study n=9838
 - Perfekcionista törekvés (striving)
 - Perfekcionizmussal kapcsolatos aggodalmak (concerns)

A perfekcionizmus szerepe az orvostanhallgatók teljesítményére

- **Adaptív perfekcionizmus** (személyes elvárások, önmagára irányuló perfekcionizmus) az elkötelezettséggel és a jobb teljesítménnyel pozitívan korrelált
- **Maladaptív perfekcionizmus** (szülői kritika, aggodalom a hibák felett, szociálisan előírt perfekcionizmus) a kiégéssel és a depresszióval korrelált.

(Kyeon, 2015) n=167

Az észlelt stressz hatása a perfekcionizmus és kiégés kapcsolatára

- (N=177) (Tashman, 2010)
- Az észlelt stressz a **maladaptív perfekcionizmusra** közvetetten és a kiégésre közvetlenül hat (a variancia 56%-át magyarázza)
- Az **adaptív perfekcionizmus** direkt módon nem hat a kiégésre és az észlelt stressz sem hat indirekt módon az adaptív perfekcionizmusra.

Hogyan segíthetünk?

- Elfogadás mértéke
- Kudarcokkal való megbirkózás



Terápia

- Viselkedés th. (fiatalabbaknál)
- Kognitív elemek
 - Diszfunkcionális gondolkodás megváltoztatása
 - De vigyázat! A perfekcionista a terápiában is tökéletes páciens marad!

- *„A legnagyobb dicsőség nem az, hogy soha nem vallunk kudarcot, hanem hogy minden bukás után képesek vagyunk felemelkedni” Nelson Mandela*

