

AZ ÉSZLELT TÁRSAS TÁMOGATOTTSÁG MINT PSZICHÉS VÉDŐFAKTOR A
PERFEKCIONIZMUS FÉNYÉBEN HIVATÁSOS NÉPTÁNCMŰVÉSZEK KÖRÉBEN

DOI 10.35402/kek.2026.1.13

Absztrakt

A perfekcionizmus olyan személyiségjegy, mely a magas elvárásoknak való megfelelésen alapszik. Multidimenzionális jelenség, melynek különböző megnyilvánulásai formái ismertek. Az egyes dimenziói különböző pszichés állapotokkal, folyamatokkal mutatnak együttjárást. Kutatásunkban hivatásos magyar néptáncművészek körében ($n=96$, 47.9% férfi, 52.1% nő, átlag életkor 29.9 év) vizsgáltuk a perfekcionizmus előfordulását, illetve az észlelt támogatottsággal való összefüggését online kérdőíves kikérdezéssel. Összehasonlítottuk a kapott perfekcionizmus pontszámokat a normatív értékekkel, majd Spearman-korrelációval elemeztük a perfekcionizmus skálák összefüggéseit a pszicho-szociális mutatókkal. A táncművészek között jellemző a perfekcionizmus magas előfordulása, amely a magyar hivatásos néptánc művészek körében is megfigyelhető. Eredményeink szerint a társas elvárásaként megélt perfekcionizmussal jellemezhető táncosok úgy érzékelik, hogy a számukra fontos személyektől nem kapják meg a szükséges támogatást. A vezetőjük támogatását is alacsonyabbnak érzékelik és negatívabban reagálnak a vezető viselkedésére. Ezzel szemben a szelforientált perfekcionizmust viselő táncosok nem érzékelik a környezetük támogatásának csökkenését. Eredményeink arra engednek következtetni, hogy a szelforientált perfekcionizmus támogató faktorként jelenik meg a táncosok mentális egészségében és karrierjében, míg a társas elvárásaként megélt perfekcionizmus maladaptív folyamatokkal mutat összefüggést.

Kulcsszavak: táncosok, perfekcionizmus, észlelt társas támogatás

Abstract

Perfectionism is a personality trait based on meeting high expectations. It is a multidimensional phenomenon with different manifestations. Its dimensions are associated with different psychological states and processes. In our study we investigated the prevalence of perfectionism among Hungarian professional folk dancers ($n=96$, 47.9% male, 52.1% female, mean age 29.9 years), and the correlation

between perfectionism and the perceived social support. A high prevalence of perfectionism is typical among dance artists, which can also be observed among Hungarian professional folk dancers. Our findings show that dancers who are driven by socially prescribed perfectionism feel that they do not receive the necessary support from the people who are important to them. We compared the perfectionism scores obtained with the normative values, then used Spearman's correlation to analyze the relationships between the perfectionism scales and the psychosocial indicators. They also perceive their leader's support as lower and react more negatively to the leader's behaviour. Conversely, dancers with self-oriented perfectionism do not perceive a decrease in support from those around them. Our results suggest that self-oriented perfectionism is a supportive factor in dancers' mental health and career, whereas socially prescribed perfectionism is associated with maladaptive processes.

Keywords: dancers, perfectionism, perceived social support

Bevezetés

Az előadóművészek, köztük a táncművészek mindennapjainak része a tökéletességre való törekvés. Számtalan kutatási eredmény bizonyítja az elmúlt közel fél évszázadból, hogy a perfekcionizmus összefüggést mutat az egyén mentális jóllétével. Multidimenzionális jelenségként az eltérő megnyilvánulási formái pozitívan vagy negatívan befolyásolják az egyén pszichés állapotát. Mindezek fényében, a magyar hivatásos néptáncművészek életpályáját meghatározó bio-pszicho-szociális tényezők feltárásáról szóló kutatásunk részeként kíváncsiak voltunk rá, hogy a perfekcionizmus és a vele összefüggésbe hozható pszichés problémák milyen mértékben jellemzik a táncművészeket.

Perfekcionizmus

A perfekcionista vonásokat mutató egyénre jellemző a magas elvárások kitűzése magával és/vagy

másokkal szemben (Frost et al. 1990; Flett–Hewitt 2002; Jokste 2021). A szakemberek, akik egyet-értenek a perfekcionizmus multidimenzionális voltában, évtizedek óta vizsgálják mint pszichés konstruktumot. A kétdimenziós modellek többek között normális és neurotikus formákat (Hamachek 1978), pozitív törekvéseket és maladaptív aggodalmakat (Frost et al. 1990), adaptív és maladaptív (Rice et al. 1998), egészséges és egészségtelen (Stumpf–Parker, 2000) megnyilvánulási formákat különböztetnek meg. Stoeber és Otto (2006) tanulmányukban rendszerezik az addig megjelent kétdimenziós modelleket és rávilágítanak, hogy azok mindegyike pozitív és negatív dimenziókat állít fel, mely dimenziókat összefoglalóan perfekcionista törekvéseknek és perfekcionista aggodalmaknak neveznek. A perfekcionista törekvések az egyén magas elvárásaiban öltenek testet, melyek támogató faktorként vannak jelen a teljesítmény tekintetében, segítve a belső erőforrások hatékonyabb felhasználását. Ezzel szemben a perfekcionizmus maladaptív formája, a perfekcionista aggodalmak inkább az elérendő célok és a teljesítmény, illetve az esetleges hibák miatti aggodalmakra fókuszálnak (Stoeber–Otto, 2006).

A háromdimenziós modell Hewitt és Flett (1991) nevéhez fűződik, akik a perfekcionizmus társas aspektusát figyelembe véve megkülönböztetik a szelforientált, a másokkal szembeni és a társas elvárás-ként megélt perfekcionizmust. Az egyes dimenziók alapja az elvárások valós vagy feltételezett forrása és iránya. A szelforientált perfekcionizmus az egyén saját magával szembeni magas elvárásaiban mutatkozik meg. A másokkal szembeni perfekcionizmus lényege, hogy az egyén másoktól vár el tökéletes teljesítményt, ezzel helyezve nyomást a környezetére. Míg a társas elvárás-ként megélt perfekcionizmust megélt egyén úgy véli, hogy mások várnak el tőle magas teljesítményt, melynek meg kell felelnie, hogy ezen jelentős mások tiszteletét, szeretetét kiérdemelje.

A perfekcionizmus mentális egészségre gyakorolt hatása

Számos tanulmányt találunk arra vonatkozóan, hogy a perfekcionizmus különböző megnyilvánulási formái differenciáltan hatnak a mentális állapotra. Ezek az eredmények nagyon hasonló mintázatot mutatnak.

A kétdimenziós modellek szerinti kutatások leírják, hogy míg az adaptív formái, a magas célok

kitűzése és a tökéletes teljesítményre való törekvés támogató, ösztönző faktorként működhetnek (Stoeber, 2011; Dunn et al., 2014), addig negatív formái az állandó elégedetlenség érzése, a túlzott önkritika, önhibáztatás által szorosabb összefüggést mutatnak számos negatív pszichés változással, úgy mint a magasabb észlelt stressz, a szorongás, kiégés, alacsonyabb szintű észlelt társas támogatottság (Molnar et al. 2012; Hill–Curran 2016; Shafique et al. 2017; Hill et al. 2020; Yang et al. 2023). A perfekcionista törekvésekkel hatékonyabb megküzdési képesség mutat együttjárást, ezzel szemben a perfekcionista aggodalmak gyakran okoznak szorongást vagy elkerülő megküzdési stratégiát (Dunkley et al. 2003, 2006; Stoeber–Childs 2010; Hill et al. 2014).

Hewitt és Flett (1991) úgy vélik, hogy háromdimenziós modelljükben a három különböző dimenzió differenciáltan kapcsolódik az egyes pszichés zavarokhoz. Eredményeik azt mutatják, hogy a társas elvárás-ként megélt perfekcionizmus szorosabb összefüggést mutat a szorongásos zavarokkal (Hewitt–Flett 1991). Stoeber és szerző-társai (2009) hasonlóképpen rávilágítanak, hogy a társas elvárás-ként megélt perfekcionizmus a perfekcionizmus maladaptív formája, mely összefüggést mutat olyan pszichopatológiai folyamatokkal, mint a depresszió, a szorongás, a kényszerbetegségek és a szomatizáció.

A perfekcionizmus és a társas támogatottság észlelése

A társas támogatás azon erőforrások összessége, melyet az egyén a számára jelentős másoktól kap (Song et al. 2011). Megléte szignifikáns tényezője az egészség megőrzésének, a betegségek legyőzésének, míg hiánya hozzájárulhat a betegségek kialakulásához (Cassel 1974; Cobb 1974, Losonczy 2001; Brummet et al. 2005). A jelentős mások elsődleges csoportja a család, a partner és a barátok (Kállai 2007).

A korábbi kutatási eredmények alapján a perfekcionizmus összefüggést mutat az észlelt társas támogatottsággal (Molnar et al. 2012). Különböző megjelenési formáiban eltérő a társas támogatottság érzése. A társas elvárás-ként megélt perfekcionizmushoz erősebben kapcsolódik az alacsonyabb szinten észlelt társas támogatottság, míg a szelforientált perfekcionista magasabb szinten érzékeli a környezetük támogatását (Dunkley et al. 2006; Molnar et al. 2012).

Perfekcionizmus a táncművészek körében

Az előadóművészek, így a táncosok identitásának meghatározó eleme a tökéletességre való törekvés, mely mind a technikai tudásra, mind a művészi teljesítményre kiterjed. Gyakran hallhatjuk, hogy a táncosok hajlamosak a perfekcionizmusra (Nordin-Bates et al. 2011; Hill et al. 2020). A magas elvárások, az állandó megfelelési kényszer, az alacsonyabb önértékelés és a „nem vagyok elég jó” érzése negatív hatással lehet a táncosok mentális állapotára (Nordin-Bates et al. 2011; Nordin-Bates 2014) annak számos negatív pszichés velejárója miatt (Koutedakis 2000; Cumming – Duda 2012; Nordin-Bates et al. 2011, 2017). Szintén a táncvilág sajátossága, hogy a vezető, a tanár által tanúsított vagy a táncos által neki tulajdonított perfekcionizmus hozzájárulhat a táncos társas elvárásként megélt perfekcionizmusához (Nordin-Bates 2014), mely Hewitt–Flett (1991), valamint Stoeber és szerzőtársai (2009) eredményei szerint szoros összefüggést mutat pszichopatológiai folyamatokkal.

Kutatási célok

Vizsgálódásunk egy nagyobb ívű, a Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Doktori Iskolájában folyó doktori kutatás része, mely a professzionális néptánc művészek fizikális és mentális állapotát vizsgálja, azaz azokat a bio-pszicho-szociális tényezőket, melyek hatással lehetnek mentális egészségükre és életpályájukra. Mindezek érdekében a teljes kutatás keretében vizsgáltuk a táncosok fizikális paramétereit (mobilitás, stabilitás, egyensúly, korábbi sérülések és fájdalmak, fizikai aktivitási szint stb.), illetve több kérdőív segítségével mértük a pszichoszociális tényezőket (észlelt stressz, perfekcionizmus, kiegészítő észlelt társas támogatottság stb.).

Célunk, hogy eredményeinkkel feltárjuk azokat a nehézségeket, melyekkel a táncművészeknek szembe kell nézniük pályájuk során és javaslattal éljünk olyan eszközök alkalmazására, melyel támogatják mentális egészségüket és hosszabb, tartalmasabb életpályájukat.

Jelen felmérésben – a pszichoszociális tényezők között – arra voltunk kíváncsiak, hogy a perfekcionizmus milyen mértékben fordul elő a hazai hivatásos néptáncosok körében és hogy milyen együttjárást mutat az általuk észlelt társas támogatottsággal. Tekintettel az előadóművészet, így a táncművészet azon jellemzőjére, hogy a táncosok elsősorban a közönségnek táncolnak,

teljesítményükkel a közönséget kívánják megnyerni, az elérhető perfekcionizmus modellek közül a Hewitt-Flett féle (1991) háromdimenziós formát választottuk, mely a jelenséget szociális kontextusban vizsgálja.

Módszerek

Minta és mintavétel

Kérdőíves eljárással vizsgáltuk a magyar professzionális néptánc művészeket pszicho-szociális dimenziók mentén. A felmérés 2024. március-június között zajlott. A társulatvezetők írásbeli megkeresése után a kitöltés online felületen történt. A vizsgált személyek biztosítva voltak a felmérés anonimitásáról, önkéntességéről, illetve, hogy a kitöltést bármikor megszakíthatják. A kutatásetikai engedély száma: TUKEB BM/819-1/2024.

Magyarországon jelenleg négy jelentősebb professzionális néptánc társulat működik, melyekben megközelítőleg 140 néptánc művész táncol. Jelen kutatásban ebből 96 főt értünk el, mellyel a magyar professzionális néptáncművész-populáció közel 70%-át kérdeztük le. A minta nemi eloszlása alapján kiegyenlítettnek mondható, 47,9% férfi ($n=46$), 52,1% nő ($n=50$), mely megfelel a populáció jellegzetes eloszlásának a műfaj páros jellegére való tekintettel. A legfiatalabb 19 éves, legidősebb 51 éves, az átlagos életkor 29,9 év. Iskolai végzettség szerint a minta jelentős része magasan iskolázott: 76%-uknak ($n=73$) felsőfokú végzettsége, 24%-uknak ($n=23$) egyéb végzettsége van. Családi állapot szerint megközelítőleg egyharmaduk egyedülálló ($n=37$), kétharmaduk kapcsolatban él ($n=54$). A minta háromnegyedének ($n=72$) nincs gyermeke. A minta átlagosan 21,5 éve táncol, a legrövidebb 6, a leghosszabb 43 év táncot. Ebből professzionális szinten átlagosan 9,1 éve táncolnak, a legrövidebb három hónap, a leghosszabb 39 év professzionális tapasztalat.

Mérőeszközök

A teljes kutatási programban, melynek ez a szűkebb vizsgálat a részét képezi, több pszicho-szociális állapotot felmérő kérdőívet használtunk, illetve kérdéseket tettünk fel a fizikai állapotukra és korábbi sérüléseikre vonatkozóan, továbbá egy kisebb mértékű fizikai felmérés is történt. Ebben a vizsgálatban az alábbi kérdőíveket használtuk fel. A lekérdéztet egységesítve minden kérdőívet ötfokú Likert-skálán kérdeztünk le.

A **Multidimenzionális Perfekcionizmus Kérdőív** (The Multidimensional Perfectionism Scale – továbbiakban MPS) Hewitt és Flett (1991) által kidolgozott mérőeszköz, mely a perfekcionizmust annak forrása szerint méri, ez alapján megkülönbözteti a szelforientált, a másokkal szembeni és a társas elvárás-ként megélt perfekcionizmust. A kérdőív segítségével mérhető, hogy az egyénre melyik forma és milyen mértékben jellemző. A mérőeszköz hazai adaptációját Olajos és szerzőtársai (2021) készítették el. Jelen kutatásban az eredeti skálák közül csak kettőt használtunk: a „Szelforientált perfekcionizmus” alskálát 11 tétellel (pl. „Az egyik célom az, hogy mindent tökéletesen csináljak.” és a „Társas elvárás-ként megélt perfekcionizmus” alskálát hat tétellel (pl. „A családom elvárja, hogy tökéletes legyek.”). Az eredeti kérdőívekben hétfokú Likert skálával mérték, jelen kutatásban azonban – a teljes lekérdézés egységesítése érdekében – minden kérdőívet ötfokú Likert-skálán kérdeztünk le. Kutatásunkban a két használt skála megbízhatósága kiváló volt, a „Szelforientált perfekcionizmus” skála $\alpha = ,90$, a „Társas elvárás-ként megélt perfekcionizmus” skála $\alpha = ,81$.

Az **Edzői Viselkedés Kérdőív** (Coaching Behavior Questionnaire – továbbiakban: CBQ) célja annak felmérése, hogy a sportolók hogyan érzékelik és értékelik edzőjük viselkedését (Williams et al. 2003). Két alskálája a hét itemes „Negatív reakció” (pl. „A vezetőm feszültséget kelt bennem.”) és a nyolc itemes „Támogatottság” alskála (pl. „A vezetőm kellemőképpen higgadt és nyugodt.”). A magyar adaptációt Kovács és szerzőtársai (2021) készítették. A kérdőívben szereplő sportspecifikus kifejezéseket a táncművészek számára adaptáltuk. A kérdőív mindkét alskálájának megbízhatósága kiválóan bizonyult a vizsgálat során: a „Negatív reakció” alskála esetében $\alpha = ,89$, a „Támogatottság” alskála esetében $\alpha = ,89$.

A **Multidimenzionális Észlelt Társas Támogatás** (Multidimensional Scale of Perceived Social Support – továbbiakban: MSPSS) Zimet és szerzőtársai (1988) az egyén által észlelt társas támogatottság mérésére dolgozták ki. A kérdőív három alskálán méri a szubjektív társas támogatást: a négy itemes „Család”, a három itemes „Barátok” és a szintén három itemes „Jelentős mások” mentén. A magyar változatot Papp-Zipernovszky és szerzőtársai (2017) validálták. Jelen kutatásban a „Család” és a „Barátok” alskálákat használtuk, összesen tíz itemmel (pl. „A családomra mindig számíthatok.” és „Meg tudom beszélni a barátaimmal a problémáimat.”). Mindkét alskála megbízhatósága kiváló, $\alpha = ,92$, illetve $\alpha = ,93$.

Mivel egy táncos számára a társulaton belül észlelt támogatás kiemelkedően fontos, ezért a fenti kérdőíveket kiegészítettük két skálával, a **társulati vezetővel és a társulati tagokkal** való kapcsolat, a felőlük észlelt támogatás mérésére. Mindkét skála három-három tétellel áll, úgy, mint „Úgy érzem, a társulatvezetőtől megkapom azt az elismerést, amit megérdemlek.”, illetve „Van olyan társulati tag, akivel feszült a kapcsolatom.”. Mindkét skála megbízhatósága jó. A vezető támogatása alskála megbízhatósága $\alpha = ,80$. A társulati tagok támogatása alskála megbízhatósága jó, $\alpha = ,79$.

Statisztikai analízis

A demográfiai adatok vizsgálatát követően leíró statisztikát kértünk le a vizsgálatban használt kérdőívekhez, átlagot, szórást, eloszlást vizsgálva, fókuszba helyezve a perfekcionizmus skáláit.

A ferdeség és a csúcosság értékei alapján a perfekcionizmus alskálák esetében feltételezhető a normál eloszlás (a szelforientált perfekcionizmus esetében $S = -0,39$ és $K = -0,58$; a társas elvárás-ként megélt perfekcionizmus esetében $S = 0,19$ és $K = -0,82$). A kutatásban használt többi pszichológiai skála ferdeség- és csúcosságértékei szintén a normál tartományba esnek, a ferdeségértékek $-0,85$ és $0,65$, a csúcosságértékek pedig $-0,82$ és $0,89$ közé, kivéve az MSPSS kérdőív „Család” és „Barátok” alskáláit ($S = -2,48$, $K = 6,33$ és $S = -2,18$, $K = 4,20$). Ezt követően, Spearman-korrelációval ellenőriztük a perfekcionizmus skálák összefüggéseit a pszichoszociális mutatókkal.

Egymintás t-próbák segítségével vizsgáltuk a mintában mért perfekcionizmus alskálák eltérését a hazai validáció során kapott normatív értékektől (Olajos et al. 2021). A validáció során a szerzők a perfekcionizmust hétfokú Likert-skálán mérték (1-től 7-ig), a jelen vizsgálatban azonban minden kérdőív esetében ötfokú Likert-skálát használtunk (1-től 5-ig), így az összehasonlítások előtt a normatív értékeket a jelen vizsgálat skálájára konvertáltuk. Az átszámítás egyenlete a következő: $(\text{Normatív érték} - 1) / 6 * 4 + 1$

Minden elemzés JASP 0.18.3. szoftverben készült.

Eredmények

A perfekcionizmus két vizsgált dimenziójának előfordulását a hazai néptáncos populációban az MPS skálával mértük, illetve az összehasonlításhoz

- kontrollcsoport hiányában (nem volt nem nép-táncos foglalkozó kontrollcsoport a vizsgálatban)
- a magyar adaptációhoz alapul szolgáló vizsgálat (Olajos et al. 2021) eredményeit használtuk úgy, hogy az eredeti hétfokú Likert-skálán mért átlagértékeket átszámoltuk az ötfokú skálára és az így kapott eredményeket hasonlítottuk össze. Mindezekből a következő eredményeket találtuk.

A szelforientált perfekcionizmus átlagos értéke a mintánkban 4,02 (SD = 0,67) az ötfokú skálán, ami magas énközpontú perfekcionizmusra utal a néptáncosok körében. A kontrollcsoportként használt, eredeti tanulmány (Olajos et al. 2021) szerinti csoport öt fokú skálára átszámolt normatív értéke 3,08 a szelforientált perfekcionizmus tekintetében. Ezen értékek fényében a jelen minta értékei az átlagpopulációhoz képest szignifikánsan magasabbnak bizonyultak (Wilcoxon előjeles rangteszt: $p < ,001$, $r_s = ,94$). Ugyanezen számításokat elvégezve a társas elvárás-ként megélt perfekcionizmusra azt látjuk, hogy a kontrollnak tekintett mintában annak normatív értéke 2,31 (az átszámított validációs eredmény alapján), míg a néptáncos minta átlaga 2,46 (SD = 0,88). A kontrollcsoportéhoz és így az átlagpopulációhoz viszonyítva ez az eltérés tehát nem bizonyult szignifikánsnak ($p = ,103$, $r_s = ,19$).

Vizsgáltuk mindkét perfekcionizmus forma eloszlását is. A szelforientált perfekcionizmus enyhe negatív ferdeséget mutat ($S = -0,39$) és a normál eloszláshoz képest laposabb ($K = -0,58$), vagyis az értékek inkább a magasabb tartományban koncentrálnak, jelentős szórással a teljes

skálán. Ezzel szemben a társas elvárás-ként megélt perfekcionizmus esetében az eloszlás nem mutat ferdeséget ($S = 0,19$), míg csúcsossága itt is negatív ($K = -0,82$).

A két perfekcionizmusdimenzió között a mintában szignifikáns, gyenge, pozitív összefüggés volt kimutatható (Spearman-korreláció: $r_s = ,28$, $p = ,006$), amely nagyságrendileg összhangban van a validációs tanulmány eredményeivel.

Az észlelt társas támogatottság mérésére az MSPSS és a CBQ kérdőíveket használtunk, illetve két, saját kérdésekből összeállított skálát is alkalmaztunk. Az MSPSS skálával a családtól és a barátoktól érkező támogatás észlelését mértük, a CBQ skálával pedig a vezető felől észlelt támogatást, illetve hogy az milyen hatással van a táncosra. A táncos közösség működési jellegzetességére tekintettel a kiegészítő skálák a társulatvezetőtől érkező elismerésre és a társulati tagokkal való kapcsolatra kérdezznek rá.

Eredményeink szerint a társas elvárás-ként megélt perfekcionizmus jegyeit mutató táncosoknál szignifikáns, negatív korreláció áll fenn a perfekcionizmus és az észlelt társas támogatottság vonatkozásában több tekintetben is: a család, a barátok, a vezető irányából is, tehát minél magasabb szintű ez a fajta perfekcionizmus, annál kisebb mértékű az észlelt támogatás. A vezető viselkedésére adott reakció szignifikáns pozitív összefüggést mutat a társas elvárás-ként megélt perfekcionizmussal, azaz minél magasabb szintű ez a fajta perfekcionizmus, annál negatívabban reagál a táncos a vezető viselkedésére.

1. tábla. Spearman-korreláció a perfekcionizmus és a pszichológiai skálák között.

Szubjektív jellemzők	Átlag	Szórás	Szelforientált perfekcionizmus		Társas elvárás-ként megélt perfekcionizmus		
			r	p	r	p	
Társas	MSPSS ¹ – Család	4,51	0,84	-,19	,058	-,28	,007
	MSPSS – Barátok	4,51	0,88	,02	,848	-,21	,042
	MSPSS – Jelentős mások	4,64	0,70	-,02	,881	-,17	,098
Szubjektív támogatottság	CBQ ² – Negatív reakció	2,64	1,01	-,06	,582	,39	< ,001
	CBQ – Támogatottság	2,55	0,87	-,01	,939	-,26	,010
	Vezető támogatása	3,34	1,11	-,18	,077	-,31	,002
	Társulati tagok támogatása	3,74	1,10	,03	,755	-,17	,101

Megjegyzés. Spearman korrelációval vizsgálva.

¹ MSPSS – Multidimenzionális Észlelt Társas Támogatás Kérdőív ² CBQ – Edzői Viselkedés Kérdőív.

A félkövér kiemelés statisztikai szignifikanciát jelez $p < ,05$.

Forrás: saját kutatás adatbázisából

Megbeszélés

A táncművészek magas fizikai és pszichés terhelésnek vannak kitéve. A napi próbák és legtöbbször heti gyakoriságú fellépések miatt folyamatosan magas elvárásoknak kell megfelelniük (Koutedakis 2000; Twitchett et al. 2010). A magas elvárások, a megfelelési kényszer és a tökéletességre törekvés könnyen perfekcionizmusba hajszolja a táncosokat (Nordin-Bates et al. 2017). Jelen kutatásban arra voltunk kíváncsiak, hogy a magyar, hivatásos néptáncművészek körében mennyire jellemző a perfekcionizmus és az milyen pszichés következményekkel jár együtt, főleg a társas támogatottság tekintetében, hiszen az védőfaktoroként fogható fel a táncos mentális egészsége (Cassel 1974; Cobb 1974, Brummet et al. 2005) és ezáltal karrierútja tekintetében.

Eredményeink azt mutatják, hogy a vizsgált populációban magas a perfekcionizmus előfordulása. A szelforientált perfekcionizmus nagyobb arányban fordul elő a vizsgált néptáncosoknál, mint az átlagpopulációban, melyet megmagyaráz a táncművészek természetes törekvése a minél magasabb szintű technikai és művészi teljesítményre (Nordin-Bates et al. 2011). Meglehető eredmény, hogy a társas elvárásként megélt perfekcionizmus nem mutat nagyobb előfordulást a táncosok körében, mint az átlagpopulációban, pedig a közönségnek való megfelelési vágy azt feltételezné, hogy a perfekcionizmus ezen dimenziója markánsabban jelenik meg a táncművészeknél.

A **társas kapcsolatok** megléte, minősége és megítélése jelentős tényező a mentális és fizikai egészség, a megküzdési képességek szempontjából. Az a tudat, hogy szükség esetén számíthatunk mások segítségére és támogatására, csökkenti a bizonytalanságot és növeli mentális erőforrásainkat (Song et al. 2011). A társas kapcsolatok alatt a család, a barátok és a jelentős személyek támogató jelenlétét értjük (Kállai 2007). Az egészségpszichológiában és az egészségzociológiában számos tanulmány írja le ezt a támogatást az egyén számára védő tényezőként és megküzdési tényezőként, különösen stresszes helyzetekben vagy betegségben (Brummet et al. 2005; Balog–Dégi 2005; Andrek 2012).

Kutatásunkban azt vizsgáltuk, hogy a táncosok hogyan érzékelik környezetük támogatását, beleértve a családot, a barátokat, a társulat vezetőjét és a társulat tagjait. Ezeket a skálákat nem általánosságban a táncosok perfekcionizmusával vetettük össze, hanem differenciáltan, a Hewitt-Flett féle

(1991) modellből vett szelforientált és társas elvárásként megélt formákkal kerestünk összefüggést és vizsgáltuk, hogy az eltérő megnyilvánulási formák eltérő módon korrelálnak-e a másoktól észlelt támogatás mértékével. Mintánkban a szelforientált perfekcionizmussal rendelkező táncosok nem tapasztalnak csökkent társas támogatást, míg a társas elvárásként megélt perfekcionizmus jegyeit viselő táncosok úgy érzik, hogy szinte egyik kapcsolati forrásukból sem kapják meg a szükséges támogatást: sem a családtól, sem a barátoktól. Továbbá kevésbé érzik vezetőjük támogatását és motivációját. Sőt, negatívabban reagálnak a vezető viselkedésére. Ezek az eredmények alátámasztják a korábbi kutatások eredményeit, melyek a szerint a társas elvárásként megélt perfekcionizmus szorosabb összefüggést mutat negatív pszichés jelenségekkel (Hewitt–Flett 1991; Stoeber et al. 2009, Stoeber–Childs 2010).

Erősségek és limitációk

A magyar néptáncművészekről és pszichés állapotukról alig néhány tanulmány lelhető fel a hazai szakirodalomban (Medveczné Atinay et al. 2022; Szászi–Szabó 2021). Legjobb tudomásunk szerint a perfekcionizmus előfordulását, illetve annak pszichés velejárait ezidáig nem vizsgálták a magyar néptáncosok körében. Ebből kifolyólag kutatásunk eredményei értékes információkkal szolgálhatnak egyrészt maguknak a táncművészeknek, másrészt a velük foglalkozó szakembereknek, a táncos életpálya védelmét és meghosszabbítását célzó törekvésekhez.

Kutatásunk korlátjaként kell megemlítenünk a vizsgált populáció méretét. Magyarországon jelenleg négy nagyobb, hivatásos néptánc társulat működik, kb. 140 fő táncművésszel, melyből 96 fő vett részt a felmérésben, így elmondható, hogy a teljes vizsgált populáció kb. 70%-át elértük. Ennek ellenére az alacsony mintaszám befolyásolhatja egyes statisztikai eredmények megbízhatóságát, és gyenge statisztikai erőt eredményezhet.

Következtetések

A tökéletes teljesítményre való törekvés perfekcionizmusra hajlamosítja az előadóművészeket. Ez a tendencia a magyar hivatásos néptánc művészek körében is megfigyelhető. A perfekcionizmus multidimenzionális konstruktumként támogathatja vagy negatív irányban befolyásolhatja a táncost a teljesítményében, mentális jóllétében és mindezek

által a tartalmas, hosszú életpálya megélésében. Különböző dimenziói más-más forrásból táplálkoznak: a szelforientált perfekcionizmus belső forrásokra támaszkodik, míg a társas elvárásaként megélt perfekcionizmus döntően külső forrásokra, a mások által feltételezeten felállított elvárásoknak kíván megfelelni. Kutatásunkban ezért arra a kérdésre is választ kerestünk, hogy az eltérő perfekcionizmus dimenziók milyen együttjárást mutatnak az észlelt társas támogatottsággal, mint a mentális egészség egyik meghatározó tényezőjével. Eredményeink alapján a szelforientált perfekcionizmust megéltők, akik a magas elvárásokat saját maguknak állítják fel, nem élnek meg csökkent szubjektív támogatottságot a számukra fontos személyektől. Mivel motivációjuk belső forrásból ered, a környezetüktől érkező támogatást vélhetően félelmeiktől mentesen érzékelik. Saját teljesítményüket saját belső szempontrendszerük mentén értékelik, nem mások ítéletére bízzák azt. Ez mindenképpen támogató attitűd pszichés jóllétük tekintetében.

Ezzel szemben a társas elvárásaként megélt perfekcionizmussal jellemezhető táncosok, tehát akik külső forrásokból szerzik motivációjukat, a másoktól érkező támogatást alacsonyabb szintűnek élik meg. Szubjektív érzetük az, hogy a számukra jelentős mások kevésbé támogatják őket. Ehhez még hozzájárul, hogy úgy érzik, hogy vezetőjüktől sem kapják meg a szükséges támogatást. Azaz egyik, a saját teljesítményük megítélését biztosító forrásaikra sem tudnak támaszkodni. Ebből következően esetleg a teljesítményüket sem értékelik azon a szinten, ahogy az objektíven értékelhető lenne, ami természetszerűen hiányérzetet, szorongást okozhat az egyénnek.

Összességében elmondhatjuk, hogy a társas elvárásaként megélt perfekcionizmus a maladaptív folyamatokat táplálja az egyén szociális kapcsolataiban is, illetve azok szubjektív megélése tekintetében, és a saját teljesítménye értékelésében, ezáltal veszélyt jelenthet a táncosok mentális egészségére és esetleg karrierjére, annak idő előtti megszakadása folytán.

Szükségesnek gondoljuk, hogy a táncművészek támogatást és eszközöket kapjanak ahhoz, hogy a tevékenységükkel együtt járó pszichés terhelést kezelni tudják. Csoportos és egyéni foglalkozásokon lehetőségük legyen az önreflexióra és a felismert nehézségek kezeléséhez olyan segítséget kapjanak, melyek jobb megküzdési képességgel ruházza fel őket egy olyan pályán, ahol a magas fizikális terhelés mellett a pszichés nyomás is jelentős. A vezető

részéről is támogató hatással bírna a jó teljesítményt elismerő és ösztönző kommunikáció alkalmazása. Úgy gondoljuk, hogy a művészképzés megfelelő platform lenne és kellően korán tudna ilyen eszközöket biztosítani a leendő táncművészek számára, amennyiben a tantervben olyan stúdiók is helyet kapnának, melyek segítenék a leendő táncművészeket a probléma felismerésében és annak kezeléséhez lehetséges eszközöket is bemutatnának.

Felhasznált irodalom

- Andrek, A. 2012 Az érzelmek társas és kulturális aspektusai. In: É. Bányai és K. Varga (szerk.). *Affektív pszichológia – Az emberi késztetések és érzelmek világa*. Medicina Kiadó. Budapest. pp. 435–462.
- Balog, P., Dégi, & L. Cs. 2005 A családi támogatottság szerepe a daganatos nők pszichoszociális sérülékenységének csökkentésében. *Mentálhigiénié és Pszichoszomatika*, 6:17–34. <https://doi.org/10.1556/Mental.6.2005.1.2>
- Brummet, B. H., Mark, D. B., Siegler, I. C., Williams, R. B., Babyak, M. A., Clapp-Channing, N. E., & Barefoot, J. C. 2005 Perceived social support as a predictor of mortality in coronary patients: effects of smoking, sedentary behaviour, and depressive symptoms. *Psychosomatic Medicine*, 67(1): 40–45. <https://doi.org/10.1097/01.psy.0000149257.74854.b7>
- Cassel, J. 1974 An Epidemiological Perspective of Psychosocial Factors in Disease Etiology. *American Journal of Public Health*, 64:1040–3. <https://doi.org/10.2105/ajph.64.11.1040>
- Cobb, S. 1974 Physiologic Changes in Men Whose Jobs Were Abolished. *Journal of Psychosomatic Research*, 18:245–258. [https://doi.org/10.1016/0022-3999\(74\)90005-1](https://doi.org/10.1016/0022-3999(74)90005-1)
- Cumming, J., & Duda, J. L. 2012 Profiles of perfectionism, body-related concerns, and indicators of psychological health in vocational dance students: An investigation of the 2 x 2 model of perfectionism. *Psychology of Sport and Exercise*, 13:729–738. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.05.004>
- Dunkley, D. M., Zuroff, D. C., & Blankstein, K. R. 2003 Self-critical perfectionism and daily affect: dispositional and situational influences on stress and coping. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84:234–252. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.1.234>

- Dunkley, D. M., Blankstein, K. R., Zuroff, D. C., Lecce, S., & Hui, D. 2006 Self-critical and personal standards factors of perfectionism located within the five-factor model of personality. *Personality and Individual Differences*, 40:409–420. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.07.020>
- Dunn, J. G. H., Dunn, J. C., Gamache, V., & Holt, N. L. 2014 A person-oriented examination of perfectionism and slump-related coping in female intercollegiate volleyball players. *International Journal of Sport Psychology*, 45(4), 298–324.
- Flett, G. L., & Hewitt, P. L. 2002 Perfectionism and maladjustment: An overview of theoretical, definitional, and treatment issues. In: P. L. Hewitt, & G. L. Flett (szerk.). *Perfectionism*. American Psychological Association. Washington DC. (p. 5–31)
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart C., & Rosenblate R. 1990 The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14(5): 449–468. <https://doi.org/10.1007/BF01172967>
- Hamachek, D. E. 1978 Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology: A journal of human behavior*, 15:27–33. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.11.012>
- 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):456–470. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.3.456>
- Hill, A. P., Stoeber, J., Brown, A., & Appleton, P. R. 2014 Team perfectionism and team performance: A prospective study. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 36:303–315. <https://doi.org/10.1123/jsep.2013-0206>
- 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., Mallinson-Howard, S. H., Madigan, D. J., & Jowett, G. E. 2020 Perfectionism in sport, dance, and exercise: An extended review and reanalysis. In: G. Tenenbaum & R. C Eklund (szerk.). *Handbook of Sport Psychology (4th Edition)*. John Wiley & Sons Inc. <https://doi.org/10.1002/9781119568124.ch7>
- Jokste, I. 2021 Perfectionism: Resource of Pathology. SOCIETY. INTEGRATION. EDUCATION. *Proceedings of the International Scientific Conference*. Volume VII, PSYCHOLOGY
- Kállai J. 2007 Egészség és társas támogatás. In: J. Kállai, J. Varga, & A. Oláh (szerk.). *Egészségpszichológia a gyakorlatban*. Medicina Kiadó. Budapest. pp.199–214.
- Koutedakis, Y. 2000 “Burnout” in Dance the Physiological Viewpoint. *Journal of Dance Medicine & Science*, 4:122–127. <https://doi.org/10.1177/1089313X0000400402>
- Kovács, K., Königh-Görögh, D., F. Földi, R., Gyömbér, N. 2021 Az Edzői Viselkedés Kérdőív hazai adaptációja. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 22(3):261–280. <https://doi.org/10.1556/0406.22.2021.009>
- Losonczy Á. 2001 Az egészség társadalmi veszélyeztetettségéről; a népegészség romló állapotának magyarázatához. In: L. Cseh-Szombathy, & P.P. Tóth (szerk.). *Népesedés és népességpolitika*. Századvég Kiadó. Budapest. pp. 221–270.
- Medveczné Atinay, D., Bernáth, L., & Pigniczkyne Rigó, A. 2022 Professzionális táncosok mentális jóllétének és megküzdési módjainak vizsgálata a Covid-19 okozta karantén idején. *Tánc és Nevelés. Dance and Education*, 3(1):21–38. <https://doi.org/10.46819/TN.3.1.21-38>
- Molnar, D. S., Sadava, S. W., Flett, G. L., & Colautti, J. 2012 Perfectionism and health: a mediational analysis of the roles of stress, social support and health-related behaviours. *Psychology & Health*, 27(7):846–64. <https://doi.org/10.1080/08870446.2011.630466>
- Nordin-Bates, S. M., Cumming, J., Aways, D., & Sharp, L. 2011 Imagining yourself dancing to perfection? Correlates of perfectionism in ballet and contemporary dance. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 5:58–76. <https://doi.org/10.1123/jcsp.5.1.58>
- Nordin-Bates, S. 2014 Perfectionism. IADMS. *Resorce Paper for Dancers and Teachers*. <https://iadms.org/media/5910/iadms-resource-paper-perfectionism.pdf>
- Nordin-Bates, S. M., Raedeke, T. D., & Madigan, D. J. 2017 Perfectionism, burnout, and motivation in dance: A replication and test of the 2 × 2 model of perfectionism. *Journal of Dance Medicine & Science*, 21(3):115–122. <https://doi.org/10.12678/1089-313X.21.3.115>

- Olajos, T., Högye-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>
- Papp-Zipernovszky, O., Kékesi, M. Z., Jám-bor, Sz. 2017 A Multidimenzionális Észlelt Társas Támogatás Kérdőív magyar nyelvű validálása. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 18(3):230–262. <https://doi.org/10.1556/0406.18.2017.011>
- Rice, K. G., Ashby, J. S., & Slaney, R. B. 1998 Self-esteem as a mediator between perfectionism and depression: A structural equations analysis. *Journal of Counseling Psychology*, 45(3):304–314. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.45.3.304>
- Shafique, N., Gul, S., & Raseed, S. 2017 Perfectionism and perceived stress: The role of fear of negative evaluation. *International Journal of Mental Health*, 46(4):312–326. <https://doi.org/10.1080/00207411.2017.1345046>
- Song L., Son J., Lin N. 201) Social Support. In: J. Scott, P. J. Carrington (szerk.), *The Sage Handbook of Social Network Analysis*. SAGE pp. 116–128.
- Stoeber, J., & Otto, K. 2006 Positive Conceptions of Perfectionism: Approaches, Evidence, Challenges. *Personality and Social Psychology Review*, 10(4):295–319. https://doi.org/10.1207/s15327957pspr1004_2
- Stoeber J., Feast A.R., Hayward J.A. 2009 Self-oriented and socially prescribed perfectionism: Differential relationships with intrinsic and extrinsic motivation and test anxiety. *Personality and Individual Differences*, 47(5):423–428. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.04.014>
- Stoeber J., Childs J.H. 2010 The assessment of self-oriented and socially prescribed perfectionism: Subscales make a difference. *Journal of Personality Assessment*, 92:577–585. <https://doi.org/10.1080/00223891.2010.513306>
- Stoeber, J. 2011 The dual nature of perfectionism in sports: Relationships with emotion, motivation, and performance. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 4(2), 128–145. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2011.604789>
- Stumpf, H., & Parker, W. D. 2000 A hierarchical structural analysis of perfectionism and its relation to other personality characteristics. *Personality and Individual Differences*, 28:837–852. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(99\)00141-5](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(99)00141-5)
- Szászi, B., & Szabó, P. 2021 Dancers' Body: the Examination of Health, Body Satisfaction, Body Attitudes, Eating Attitudes, and Self-esteem Among Dancers. *Tánc és Nevelés. Dance and Education*, 2(1):30–54. <https://doi.org/10.46819/TN.2.1.30-54>
- Twitchett, E., Angioi, M., Koutedakis, Y., & Wyon, M. 2010 The demands of a working day among female professional ballet dancers. *Journal of Dance Medicine & Science*, 14:127–132. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21703083/>
- Williams, J. M., Kenow, L. J., Jerome, G. J., Rogers, T., Sartain, T. A., Darland, G. 2003 Factor structure of the coaching behavior questionnaire and its relationship to athlete variables. *The Sport Psychologist*, 17(1):16–34. https://digitalcommons.linfield.edu/hhpafac_pubs/3
- Yang, J. H., Yang, H. J., Choi, C., & Bum, C. H. 2023 Systematic Review and Meta-Analysis on Burnout Owing to Perfectionism in Elite Athletes Based on the Multidimensional Perfectionism Scale (MPS) and Athlete Burnout Questionnaire (ABQ). *Healthcare (Basel)*, 11(10):1417. <https://doi.org/10.3390/healthcare11101417>
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., Farley, D. K. 1988 The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1):30–41. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2