

A perfekcionizmus és a valahova tartozás igénye zenét tanuló gyermekek körében

Dobos Bianka

Szegedi Tudományegyetem Bölcsészettudományi Kar, Neveléstudományi Doktori Iskola,
Szeged

Levelező szerző: Dobos Bianka, SZTE BTK Neveléstudományi Doktori Iskola, 6722 Szeged,
Petőfi sgt. 30-34., e-mail: dobos.bianka@gmail.com

Bevezetés

Az emberek alapvető igénye a pozitív és támogató kapcsolatok ápolása. A „valahova tartozás szükséglete, vagy egy minimális számú közeli kapcsolat kialakítása és fenntartása egy veleszületett (közel univerzális) szükséglet az emberek között” (Baumeister & Leary, 1995, 499. o.). A fogalom már korábban is ismert volt a pszichológia számos területén (Freud, 1930; Maslow, 1968; Bowlby, 1969, 1973). Maslow (1968) a szeretet és a valahová tartozás szükségletét a hiányalapú szükségletekhez sorolta, ami csak azután keletkezhet, miután a fiziológiai és a biztonsági szükséglet már kielégült. A kötődés elmélet alapkoncepciójában a szoros kapcsolatok iránti vágy már gyermekkortól kezdve kiemelt szerepet kapott (Bowlby, 1969, 1973). A valahova tartozás megéléséhez fontos, hogy hosszútávú, érzelmi szempontból pozitív (konfliktusmentes) kapcsolataink legyenek, amelyek a kölcsönös érdeklődés és az időbeli állandóság kontextusában vannak jelen (Baumeister & Leary, 1995).

1. A Perfekcionizmus mint Társas Kirekesztettség Modell

A korai kötődés és a személyiségfejlődés ismert elméleteire (Banai, Mikulincer, & Shaver, 2005; Bowlby, 1980; Horney, 1950) támaszkodva Hewitt, Flett, Sherry és Caelian (2006) megalkották a perfekcionizmus társas kirekesztettség modellét (Perfectionism Social Disconnection Model, PSDM). A modell szerint a személyközi kapcsolatokban a perfekcionizmus azáltal alakul ki, hogy a sérült anya-gyermek kapcsolat a későbbiekben befolyásolja a másokhoz való kötődést. Különösen a szociálisan előírt perfekcionizmus és a perfekcionisztikus szelf-reprezentáció eredhet olyan gyermekkori traumatikus élményekből, amelyek a gondozóhoz kapcsolódnak (Cheek, Kealy, Hewitt, et al., 2018). Ezek a korai tapasztalatok később bizonytalan kötődést hoznak létre másokkal, ami jelentős mértékű szégyenérzettel társul (Banai et al., 2005; Hewitt et al., 2014; Horney, 1950). A személyek hajlamosá válnak tökéletes színben feltüntetni magukat, igyekeznek megfelelni mások magas mércéinek. A perfekcionizmus, de legfőképp a perfekcionisztikus szelf-reprezentáció egy olyan belső törekvés, ami biztosítja mások elfogadását és törődését, ezzel elkerülve az esetleges elutasítást, szégyent és megalázást. Paradox módon ahelyett, hogy kiváltaná másoktól a vágyott törődést, legtöbbször elutasítást és elidegenedést eredményez (Chen et al., 2012; Hewitt, Flett, Sherry, et al., 2006).

2. A szégyen és a valahova tartozás igénye a perfekcionizmus hátterében

Annak ellenére, hogy a kötődélmélet a csecsemőkorra fókuszált, a fejlődés során a kötődés végigkíséri az emberi kapcsolatokat, a kötődési stílus pedig kihat az újabb kapcsolatokra (Bowlby, 1980; Moller, Roth, Niemiec, et al., 2018). Longitudinális kutatás eredménye szerint a már kialakult kötődési stílus kamaszkorban változhat érzelmi stressz hatására (pl. szülők válása), egészséges felnőtteknél azonban stabil marad (Allen, Grande, Tan, & Loeb, 2017; Jones et al., 2017; O'Connor et al., 2018). A felnőttkötődés-elméletekre (Ainsworth, 1989, Hazan & Shaver, 1987) támaszkodva Bartholomew és Horowitz (1991) az önmagáról és a másiktól alkotott pozitív vagy negatív modell alapján négy olyan kötődésmintát javasol, ami megfigyelhető felnőttek körében: biztonságos (pozitív én és pozitív másik), kapcsolatkereső (negatív én és pozitív másik), elkerülő (pozitív én és negatív másik) és félelemteli (negatív én és negatív másik) (1. ábra).

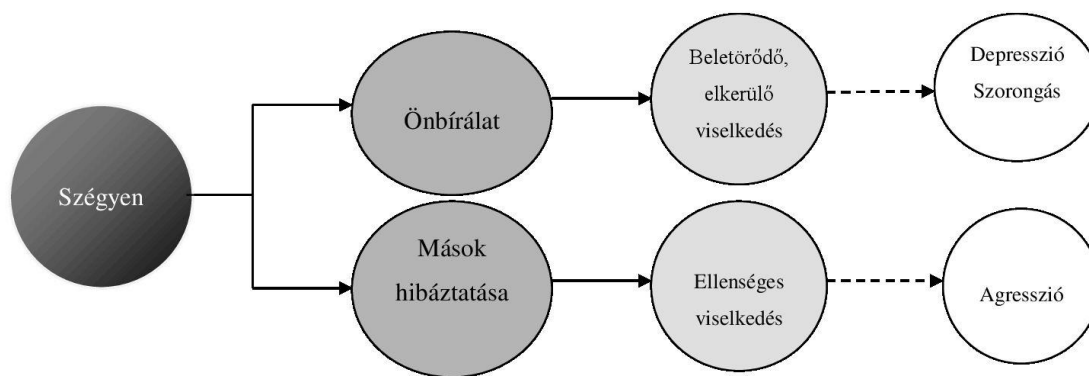
		Önmagáról alkotott modell	
		(Függés)	
		Pozitív (Alacsony)	Negatív (Magas)
A másiktól alkotott modell (Elkerülés)	Pozitív (Alacsony)	I. BIZTONSÁGOS Pozitívan viszonyul az intimitáshoz és az autonómiához	II. KAPCSOLATKERESŐ Gondolatai gyakran a kapcsolatokra irányulnak
	Negatív (Magas)	IV. ELKERÜLŐ Kerüli az intimitást és a kötődést	III. FÉLELEMTELI Fél az intimitástól Társaságkerülő

1. ábra: A felnőtt kötődés modellje (Bartholomew és Horowitz, 1991, 227. o.)

Amennyiben a másiktól alkotott kép pozitív (biztonságos és kapcsolatkereső típus), a személyben erős a valahova tartozás igénye és motivált arra, hogy támogató kapcsolatokat keressen és tartson fenn másokkal. Ezzel szemben a negatív másik modellbe tartozók kevésbé törekednek tartós kapcsolatok kialakítására, sőt, inkább kerülnek a közelséget és az érzelmi

bevonódást (Bartholomew & Horowitz, 1991; Wei, Mallinckrodt, Russell, & Abraham, 2004). Nem meglepő, hogy a negatív modell gyakran társul szociális szorongással (Eikenaes, Pedersen, & Wilberg, 2015; Manning et al., 2017). A kapcsolatkereső kötődésnél erős a valahová tartozás vágya, az elhagyástól való félelem pedig maladaptív konfliktukerüléshez vezet (Feeney & Noller, 1990; Hazan & Shaver, 1987). Egyes elméletek szerint a szorongó vagy kapcsolatkereső kötődési stílussal a személy gyakran leplezi hiányosságait, vagy megpróbál a másik szemében tökéletesnek tűnni annak érdekében, hogy a vágyott kapcsolatot minden áron fenntartsa (Barnes & Caltabiano, 2016).

A tudatos érzelmek (bűntudat, szégyen, büszkeség) gyermekkorban jelentkeznek az én-tudat kialakulását követően, később pedig hatást gyakorolnak a szociális és a személyes normákra (Mills, 2005; Else-Quest, Higgins, Allison, et al., 2012). A legtöbb esetben mások lenézése, lekicsinylő viselkedése vált ki szégyenérzetet (Robertson, Sznycer, Delton, et al., 2018). Gender kutatások meta-analízise szerint nők között gyakoribb a szégyen és a bűntudat, míg férfiak között jobban dominál a büszkeség (Else-Quest et al., 2012). Gyermekes esetében a társadalomban betöltött szerep szintén fontos a bűntudat és a szégyen kialakulásában: alacsony társadalmi státusz (pl. testvérek között betöltött szerep, iskolai környezet) egy hajtóerő lehet afelé, hogy önmagát összehasonlítsa másokkal (Irons, & Gilbert, 2005). A szégyen egyes esetekben proszociális is lehet, aminek nincs pszichopatológiai következménye. Legtöbb esetben azonban egyfajta beletörődéssel és engedelmességgel társul, aminek a szociális funkciója a megalkuvás és a kibékülés (2. ábra). A szégyenérzet onnan ered, hogy nem tudnak teljes mértékben megfelelni, így elutasítás vagy hibázás esetén elsősorban önmagukban keresik a hiba okát (Cross & Hansen, 2000; Wei, Shaffer, Young, & Zakalik, 2005). Attitűdjeik és gondolataik aszerint alakulnak, hogy azokkal elnyerjék mások elfogadását (Baumeister & Leary, 1995). A személy ki akarja javítani a hibáit és reménykedik abban, hogy a másik majd megbocsát, ami domináns válaszként gyakran megfigyelhető depressziónél és szorongásos zavaroknál (Cândeia & Szentágotai-Táatar, 2016; Paulus, Vanwoerden, Norton, & Sharp, 2016). A szégyenérzet ellenséges viselkedést is kiválthat, amennyiben a szociális státusz meginog mások szemében, kiváltva az agressziót mint védekező reakciót azzal a céllal, hogy valamilyen módon megküzdjön a lealacsonyítással (Muris, & Meesters, 2014, 15. o.). A tudatos érzelmeket az emberek jellemzően akkor élik meg, amikor saját magukat annak fényében értékelik, hogy mások hogyan látják őket az adott pillanatban (Muris & Meesters, 2014).



2. ábra: A szégyen, mint tudatos érzelm hatása az interperszonális viselkedésre
(Muris, & Meesters, 2014, 15. o.)

A kutatási eredmények alátámasztják a PSDM elméletet. Chen és munkatársai (2012) kamaszok között szignifikáns kapcsolatot találtak a félelemteli kötődés és a szociális elidegenedés között, de szintén jelentős szerepe volt az eltitkolt tökéletlenségeknek. Boone (2013) fiatalokat kérdezett meg a közeli kapcsolataikról és azt találta, hogy a szorongó kötődés pozitív kapcsolatot mutatott a szociálisan előírt perfekcionizmussal, a perfekcionisztikus szelf-reprezentációval, emellett gyakori volt a mentális betegségekkel való összefüggés (Carr, Hardy, & Fornells-Ambrojo, 2018; Woodhouse, Ayers, & Field, 2015). A vizsgálatok eredményei arra engednek következtetni, hogy kapcsolat van a kötődési stílusok és a perfekcionisztikus szelf-reprezentáció között, legalábbis kamaszok között; a perfekcionizmus eredményeképpen pedig ellentétes eredmény jön létre: elidegenedés, distressz és meghiúsult kötődés. A korábbi eredményekre támaszkodva kutatási célom volt megvizsgálni a perfekcionizmust és a valahova tartozás igényét, valamint ezek összefüggését és hatását a zenei teljesítményre.

Minta és módszerek

Az adatgyűjtés egy papíralapú kérdőív segítségével történt, amelynek kitöltése szülői hozzájárulással történt. A mintát 8-16 (N = 16, átlag = 11,4; szórás = 2,5) éves, zeneiskolai tanulmányokat folytató (zongora és gitár), többségben általános iskolás gyerekek alkotják. A mérőeszközökön kívül a kérdőív lámpalázzal összefüggő zenei változókra (memóriazavar, legrosszabb koncert élmény, saját módszer lámpaláz ellen) is kiterjedt.

A Gyermek elfogadás és tudatosság kérdőív (*Child Acceptance and Mindfulness Measure*, CAMM; Greco & Baer, 2006) általam készült fordítását használtam a tudatosság, vagy más néven mindfulness mértékének a mérésére. A 25 tételt tartalmazó mérőeszköz segít megállapítani azt, hogy a gyermekek mennyire képesek tudatos cselekvésre, tudatosan szemlélni belső élményeiket (pl. “Észreveszem, ahogy jönnek-mennek a gondolataim”) és elfogadni érzéseiket anélkül, hogy elítélnék azokat (“Egyes gondolataim elszomorítanak”). A személyek egy ötfokú skálán (0 = Egyáltalán nem igaz rám, 4 = Nagyon igaz rám) értékelhetik az állításokat. Az összpontszám 0 és 100 közötti értéket vehet fel, ahol a magasabb pontszám nagyobb elfogadásra és tudatosságra utal. A megbízhatósági együttható értéke 0,76.

A Gyermek elkerülés és zavartság kérdőív (*Avoidance and Fusion Questionnaire for Youth*, AFQ-Y; Greco, Lambert, & Baer, 2008) 17 tételt tartalmaz, ami azt a pszichológiai inflexibilitást méri, amit gyakran kísér kognitív zavartság (“Ha szomorú vagyok vagy félek, akkor valami biztosan nincs rendben velem”), elkerülés és cselekvésre való képtelenség (“Nem próbálok ki új dolgokat, ha (előre) félek attól, hogy nem fog sikerülni”). Az állításokat egy ötfokú skálán értékelhették a fiatalok (0 = Egyáltalán nem igaz rám, 4 = Nagyon igaz rám), ahol a magasabb pontszám több alkalmazkodási problémára utal. Maximálisan 68 pont érhető el a skálán. A Cronbach α érték ebben a mintában 0,73 lett.

A perfekcionizmust a 14 itemet tartalmazó Gyermek Perfekcionizmus Skála (*Child and Adolescent Perfectionism Scale*, CAPS-14; O’Connor, Dixon, & Rasmussen, 2009) segítségével mértem. A 14 tételt tartalmazó skálán a gyermekek 1-től (egyáltalán nem jellemző rám) 4-ig (nagyon jellemző) értékelhetnek az alapján, hogy az állítást mennyire tartják jellemzőnek magukra nézve. A kérdőív azt méri, hogy a személy mennyire törekszik a tökéletességre (“A legjobb akarok lenni mindenben, amit csinálok”), illetve mennyire érzi azt, hogy környezete a maximális teljesítményt várja el tőle (“A családom elvárja, hogy tökéletes legyek”). A Cronbach α érték 0,85 lett.

A közeli kapcsolatok iránti igényt a Valahová tartozás szükséglete (*Need to Belong Scale*, NTB; Leary, Kelly, Cottrell, & Schreindorfer, 2013) nevű skálával mértem, amelynek magyar változata egy ötfokú skálán értékelhető (1 = Egyáltalán nem értek egyet, 5 = Teljesen egyetértek) 10 állítást tartalmaz (pl. “Könnyen megbántódom, ha azt érzem, mások nem fogadnak el”). Az összesített pontérték 10 és 50 között változhatott, a megbízhatósági együttható 0,28 lett.

Eredmények

A megkérdezettek 56%-a korábban már tapasztalt memóriazavart egy hangverseny alkalmával (ebből 78% szóló előadás), emiatt azonban még egyikőjük sem mondott le fellépést. A megkérdezett gyermekek leírhatták, hogy eddigi tapasztalataik szerint van-e saját módszerük, amely segít a lámpaláz ellen. Az alábbi válaszok születtek: légzőgyakorlat (3); beszélgetés (3); több gyakorlás (3); sport (2); zenehallgatás; mások nyugtatása; öngyugtatás (pl. megnyugszik, ha az előtte lévő fellépők közül is hibázik valaki); próbálja magát biztatni; koncentráció; éneklés; gondolatok elterelése. A megkérdezettek közül ketten válaszoltak úgy, hogy nincs ilyen módszerük. A gyerekeknek lehetőségük volt arra, hogy írjanak pár gondolatot az eddigi legrosszabbnak ítélt hangversenyen tapasztalt érzéseikről. Csak zongorázni tanuló gyerekek osztották meg az élményeiket:

“Koncert előtt kicsit izgultam, de a végén nagyon örültem, hogy sikerült.” – 8 éves lány.

“Kicsit izgultam, nagyon sokan voltak. Fel voltam készülve. Koncert után borzalmasan éreztem magam.” – 10 éves lány, 6 évesen kezdett.

“Fel voltam készülve, csak túl gyorsan játszottam. A vizsga előtt bíztam magamban, de vizsga után úgy éreztem, hogy csinálhattam volna jobban is.” – 11 éves fiú, két éve zongorázik.

“Feszült hangulat, nagynak tűnt a terem, fel voltam készülve. Először izgultam, utána rosszul éreztem magam.” – 12 éves lány, 7 évesen kezdett.

“A koncerten sok ember volt, ezért elkezdtem izgulni. Amikor leültem a zongoraszékre egy kicsit megkönnyebbültem, hogy mindjárt túl leszünk rajta. Minden remekül ment amíg el nem rontottam. Ekkor megfagyott bennem a vér. Tovább játszottam és amikor a végére értem gyorsan meghajoltam és visszaültem a helyemre.” – 12 éves fiú, 8 évesen kezdett.

“Egy teljesen átlagos tanszaki koncert volt. Aztán elkezdtem csuklani. Persze a csuklás miatt rettegni kezdtem el, így a darabomat is elrontottam. Nem csak a csuklás, de maga a lámpaláz miatt is. A koncert után a csuklás abbamaradt, én pedig próbáltam úgy felfogni az egészet, mintha csak a csuklás miatt rontottam volna.” – 14 éves lány, aki 7 évesen kezdett el zongorázni.

“Egy országos négykezes zongoraversenyen voltam. Még sosem izgultam ennyire. A koncert előtt nem tudtam anélkül hozzászólni bárkihez, hogy a téma ne terelődött volna arra,

hogy ez nem fog menni. Minden apró dolgon felidegesítettem magam. Mind a két darabot elrontottam. A társam játszott tovább, de én alig bírtam visszalépni. A fellépés után elbögtem magam. Nem bírtam elfogadni, hogy az én hülye viselkedésem miatt ment pocsékba fél év munkája.” – 14 éves lány, 7 éve zongorázik.

“Éreztem, hogy nem tudom tökéletesen a darabot, ezért félttem. A közönség viszont nem mondott semmi rosszat, próbált bátorítani, de még így is szomorú voltam, hogy nem sikerült jól.” – 14 éves lány, 8 évesen kezdett zongorázni.

Az 1. táblázat mutatja be a perfekcionizmus, a valahová tartozás, az elkerülés és zavartság, valamint az elfogadás és tudatosság skálákon elért átlag- és szórásértékeket.

1. táblázat. A vizsgálatban szereplő mérőeszközök leíró statisztikája

				Lányok	Fiúk
	Minimum	Maximum	Átlag (<i>SD</i>)	Átlag (<i>SD</i>)	Átlag (<i>SD</i>)
CAPS	19	54	34,5(10,0)	35,7(10,2)	31,8(10,1)
NTB	26	38	33,1(4,3)	33,1(3,9)	33,0(5,5)
AFQ–Y	8	34	22,9(9,3)	22,0(9,6)	24,8(9,5)
CAMM	25	52	39,9(5,9)	40,4(6,9)	38,6(2,9)

CAPS = Gyermek Perfekcionizmus Skála; NTB = Valahová tartozás szükséglete; AFQ–Y = Gyermek elkerülés és zavartság kérdőív; CAMM = Gyermek elfogadás és tudatosság kérdőív

A mérőeszközök közül a perfekcionizmus skálán keletkeztek a legmagasabb értékek, a minimum értékhez viszonyítva pedig az NTB skálán viszonylag magas lett az alsó határ érték. A tudatosság skálán alacsonynak mondható értékek keletkeztek. Az NTB skálán belül a 4. és az 5. állításra adott válaszok érték el a legmagasabb átlagokat (“Szükségem van arra, hogy érezzem, vannak, akikhez fordulhatok, ha szükséges” – 4,5; “Szeretném, ha az emberek elfogadnának engem” – 4,3). A perfekcionizmussal kapcsolatban szintén két állítás emelhető ki: “Számonkérésnél vagy dolgozatoknál mindig a maximális pontszámra törekszem” – 4,44; “A legjobb akarok lenni mindenben, amit csinálok” – 4,31.

A 2. táblázat a zenei változók és a felhasznált mérőeszközök közötti korrelációkat jeleníti meg. Lányoknál korrelál az NTB és a CAPS ($r = 0,68$; $p < 0.05$), fiúknál az NTB és az AFQ–Y ($r = 0,88$; $p < 0.05$), valamint a CAPS és a korábban tapasztalt memóriazavar között van összefüggés ($r = 0,98$; $p < 0.01$).

2. táblázat. Korrelációs mátrix a kétoldalú kapcsolatok alapján

	1	2	3	4	5	6
1. Életkor	–	-0,83	-0,79	-0,33	0,14	-0,65
2. Memóriazavar	-0,55	–	0,98**	0,25	-0,07	0,66
3. CAPS	0,40	-0,13	–	0,17	-0,14	0,51
4. NTB	0,58	-0,47	0,68*	–	0,88*	0,66
5. AFQ–Y	-0,06	-0,52	0,28	0,11	–	-0,41
6. CAMM	0,19	0,12	0,16	0,21	-0,41	–

Korrelációs koefficiens (r) érték: *p < 0,05 **p < 0,01
 Megjegyzés: Átló alatt lányok (N = 11), átló fölött fiúk (N = 5)

CAPS = Gyermek Perfekcionizmus Skála; NTB = Valahová tartozás szükséglete; AFQ–Y = Gyermek elkerülés és zavartság kérdőív; CAMM = Gyermek elfogadás és tudatosság kérdőív

Következtetés

A tanulóknak több, mint fele már tapasztalt memóriazavart hangverseny közben. A szorongás és a lámpaláz erős tünetei többnyire az idősebb tanulóknál jelentkeztek, amit a versenyen való részvétel még inkább a felszínre hozott. Pozitív eredménynek tekinthető az, hogy a szorongás tüneteivel a tanulók többsége megpróbál saját módszerrel megküzdeni. Korábbi, kamaszokkal történt vizsgálati eredményekhez hasonlóan ebben a mintában is jelen van a perfekcionizmus, aminek kialakulását gyakran befolyásolja a tanulási folyamat során tapasztalt sikerélmény és a szülők feltételhez kötött elfogadása (Damian, Stoeber, Negru-Subtirica, & Băban, 2016; Curran, Hill, & Williams, 2017). A lányok perfekcionizmusa összefüggést mutat a valahová tartozás igényével, ami egy legutóbbi eredmény szerint eredhet a bizonytalan kötődési stílusból (Cheek, Kealy, Hewitt, et al., 2018). A már meglévő kötődési stílus a későbbi zenei oktatás során rávetülhet a pedagógussal való kapcsolatra egyaránt. A problémát szintén súlyosbítja a tanári pályán szintén gyakran fellelhető tökéletességre való törekvés, ami egy zenei óra keretein belül erősítheti a tanuló saját perfekcionizmusát. Hibázás esetén a tanuló szégyenérzetet és elutasítást érezhet, ami még több lehetőséget teremt az önhibáztatásra. Fiúknál erős korreláció volt a perfekcionizmus és a korábban tapasztalt memóriazavar között, ami arra enged következtetni, hogy a perfekcionizmus dimenziójaként ismert hibák miatti

aggodalom (Frost, Marten, Lahart, & Rosenblate, 1990) egy önbeteljesítő jóslatként működve tényleges hibákat és szorongást idézhet elő egy zenei teljesítményhelyzetben. Ezen kívül a valahova tartozás igénye illetve az elkerülés között volt összefüggés, ami arra utalhat, hogy a fiúkban megvan az a törekvés, hogy támogató kapcsolatokat keressenek, ezt az igényt azonban gátolja a kognitív zavartság, aminek háttérében feltételezhető enyhe szociális zavar vagy az életkorból eredő alacsony önbizalom (Hayward, Killen, Kraemer, & Taylor, 1998; Muris et al., 2017).

Az utóbbi 27 év adatai alapján a perfekcionizmus értékek növekvő tendenciát mutatnak; a fiatalok elvárásai egyre magasabbak magukkal és másokkal szemben, valamint úgy érzik, hogy mások elvárásai velük szemben szintén magasak (Curran, & Hill, 2017). A téma bővebb feltárása érdekében célszerű lenne megvizsgálni a perfekcionizmus összefüggéseit egy nagyobb mintán, kiegészítve egy kötődési stílust vizsgáló mérőeszközzel.

Irodalom

- Ainsworth, M. S. (1989). Attachments beyond infancy. *American Psychologist*, 44(4), 709–716.
- Allen, J. P., Grande, L., Tan, J., & Loeb, E. (2017). Parent and Peer Predictors of Change in Attachment Security From Adolescence to Adulthood. *Child Development*, 89(4), 1120–1132. doi:10.1111/cdev.12840
- Arditte Hall, K. A., Joormann, J., Siemer, M., & Timpano, K. R. (2018). The impact bias in self and others: Affective and empathic forecasting in individuals with social anxiety. *Behaviour Research and Therapy*, 106, 37–46.
- Banai, E., Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2005). „Selfobject” needs in Kohut’s self psychology: Links with attachment, self-cohesion, affect regulation, and adjustment. *Psychoanalytic Psychology*, 29, 224–260.

- Barnes, M. A., & Caltabiano, M. L. (2016). The interrelationship between orthorexia nervosa, perfectionism, body image and attachment style. *Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 22(1), 177–184.
- Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226–244.
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497–529.
- Boone, L. (2013). Are attachment styles differentially related to interpersonal perfectionism and binge eating symptoms? *Personality and Individual Differences*, 54(8), 931–935.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss: Vol. 2. Separation anxiety and anger*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss. Sadness and depression: Vol. 3*. New York: Basic Book.
- Cândeia, D.-M., & Szentágotai-Táatar, A. (2016). Shame as a predictor of post-event rumination in social anxiety. *Cognition and Emotion*, 31(8), 1684–1691.
- Carr, S. C., Hardy, A., & Fornells-Ambrojo, M. (2018). Relationship between attachment style and symptom severity across the psychosis spectrum: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 59, 145–158. doi:10.1016/j.cpr.2017.12.001
- Cheek, J., Kealy, D., Hewitt, P. L., Mikail, S. F., Flett, G. L., Ko, A., & Jia, M. (2018). Addressing the Complexity of Perfectionism in Clinical Practice. *Psychodynamic Psychiatry*, 46(4), 457–489.
- Chen, C., Hewitt, P. L., Flett, G. L., Cassels, T. G., Birch, S., & Blasberg, J. S. (2012). Insecure attachment, perfectionistic self-presentation, and social disconnection in adolescents. *Personality and Individual Differences*, 52(8), 936–941.
- Chen, C., Hewitt, P. L., Flett, G. L., Cassels, T. G., Birch, S., & Blasberg, J. S. (2012). Insecure attachment, perfectionistic self-presentation, and social disconnection in adolescents. *Personality and Individual Differences*, 52(8), 936–941.
- Curran, T., & Hill, A. P. (2017). Perfectionism is increasing over time: A meta-analysis of birth cohort differences from 1989 to 2016. *Psychological Bulletin*. doi:10.1037/bul0000138

- Curran, T., Hill, A. P., & Williams, L. J. (2017). The relationship between parental conditional regard and adolescents self-critical and narcissistic perfectionism. *Personality and Individual Differences, 109*, 17–22.
- Damian, L. E., Stoeber, J., Negru-Subtirica, O., & Băban, A. (2016). On the Development of Perfectionism: The Longitudinal Role of Academic Achievement and Academic Efficacy. *Journal of Personality, 85*(4), 565–577. doi:10.1111/jopy.12261
- Eikenaes, I., Pedersen, G., & Wilberg, T. (2015). Attachment styles in patients with avoidant personality disorder compared with social phobia. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice, 89*(3), 245–260.
- Else-Quest, N. M., Higgins, A., Allison, C., & Morton, L. C. (2012). Gender differences in self-conscious emotional experience: A meta-analysis. *Psychological Bulletin, 138*(5), 947–981.
- Feeney, J. A., & Noller, P. (1990). Attachment style as a predictor of adult romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology, 58*, 281–291.
- Freud, S. (1930). *Civilization and its discontents*. London: Hogarth Press.
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research, 14*(5), 449–468.
- Greco, L. A., & Baer, R. A. (2006). Child Acceptance and Mindfulness Measure (CAMM). Unpublished measure, University of Missouri—St. Louis.
- Greco, L. A., Lambert, W., & Baer, R. A. (2008). Psychological inflexibility in childhood and adolescence: Development and evaluation of the Avoidance and Fusion Questionnaire for Youth. *Psychological Assessment, 20*(2), 93–102.
- Gross, C. A., & Hansen, N. E. (2000). Clarifying the experience of shame: the role of attachment style, gender, and investment in relatedness. *Personality and Individual Differences, 28*(5), 897–907.
- Hayward, C., Killen, J. D., Kraemer, H. C., & Taylor, C. B. (1998). Linking Self-Reported Childhood Behavioral Inhibition to Adolescent Social Phobia. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry, 37*(12), 1308–1316.
- Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology, 52*(3), 511–524.
- Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology, 52*(3), 511–524.

- Hewitt, P. L., Flett, G. L., Sherry, S. B., & Caelian, C. (2006). Trait perfectionism dimensions and suicidal behavior. In T. Ellis (Ed.), *Cognition and suicide: Theory, research, and therapy* (pp. 215–235). Washington, DC: American Psychological Association.
- Horney, K. (1950). *Neurosis and human growth*. New York: Norton.
- Irons, C., & Gilbert, P. (2005). Evolved mechanisms in adolescent anxiety and depression symptoms: the role of the attachment and social rank systems. *Journal of Adolescence*, 28(3), 325–341.
- Jones, J. D., Fraley, R. C., Ehrlich, K. B., Stern, J. A., Lejuez, C. W., Shaver, P. R., & Cassidy, J. (2017). Stability of Attachment Style in Adolescence: An Empirical Test of Alternative Developmental Processes. *Child Development*, 89(3), 871–880.
- Leary, M. R., Kelly, K. M., Cottrell, C. A., & Schreindorfer, L. S. (2013). Construct Validity of the Need to Belong Scale: Mapping the Nomological Network. *Journal of Personality Assessment*, 95(6), 610–624.
- Manning, R. P. C., Dickson, J. M., Palmier-Claus, J., Cunliffe, A., & Taylor, P. J. (2017). A systematic review of adult attachment and social anxiety. *Journal of Affective Disorders*, 211, 44–59.
- Maslow, A. H. (1968). *Toward a psychology of being*. New York: Van Nostrand.
- Mills, R. S. L. (2005). Taking stock of the developmental literature on shame. *Developmental Review*, 25(1), 26–63.
- Moller, A. C., Roth, G., Niemiec, C. P., Kanat-Maymon, Y., & Deci, E. L. (2018). Mediators of the associations between parents' conditional regard and the quality of their adult-children's peer-relationships. *Motivation and Emotion*.
- Muris, P., & Meesters, C. (2014). Small or Big in the Eyes of the Other: On the Developmental Psychopathology of Self-Conscious Emotions as Shame, Guilt, and Pride. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 17(1), 19–40.
- Muris, P., Meesters, C., Herings, A., Jansen, M., Vossen, C., & Kersten, P. (2017). Inflexible Youngsters: Psychological and Psychopathological Correlates of the Avoidance and Fusion Questionnaire for Youths in Nonclinical Dutch Adolescents. *Mindfulness*, 8(5), 1381–1392. doi:10.1007/s12671-017-0714-1
- O'Connor, R. C., Dixon, D., & Rasmussen, S. (2009). The structure and temporal stability of the Child and Adolescent Perfectionism Scale. *Psychological Assessment*, 21(3), 437–443.

- O'Connor, T. G., Woolgar, M., Humayun, S., Briskman, J. A., & Scott, S. (2018). Early caregiving predicts attachment representations in adolescence: findings from two longitudinal studies. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*.
- Paulus, D. J., Vanwoerden, S., Norton, P. J., & Sharp, C. (2016). Emotion dysregulation, psychological inflexibility, and shame as explanatory factors between neuroticism and depression. *Journal of Affective Disorders, 190*, 376–385.
- Robertson, T. E., Sznycer, D., Delton, A. W., Tooby, J., & Cosmides, L. (2018). The true trigger of shame: social devaluation is sufficient, wrongdoing is unnecessary. *Evolution and Human Behavior, 39*(5), 566–573.
- Wei, M., Mallinckrodt, B., Russell, D. W., & Abraham, W. T. (2004). Maladaptive Perfectionism as a Mediator and Moderator Between Adult Attachment and Depressive Mood. *Journal of Counseling Psychology, 51*(2), 201–212.
- Woodhouse, S., Ayers, S., & Field, A. P. (2015). The relationship between adult attachment style and post-traumatic stress symptoms: A meta-analysis. *Journal of Anxiety Disorders, 35*, 103–117.