



UNIVERSITATEA BABES-BOLYAI
BABES-BOLYAI TUDOMÁNYEGYETEM
BABES-BOLYAI UNIVERSITÄT
BABES-BOLYAI UNIVERSITY
TRADITIO ET EXCELLENTIA

**FACULTATEA DE PSIHOLOGIE ȘI ȘTIINȚE ALE EDUCAȚIEI
ȘCOALA DOCTORALĂ DE PSIHOLOGIE COGNITIVĂ APLICATĂ**

**REZUMATUL TEZEI DE DOCTORAT
PERFEȚIONISMUL ȘI DEZVOLTAREA SOCIO-EMOȚIONALĂ ÎN
RÂNDUL ADOLESCENȚILOR**

DOCTORAND: DIANA VOIS

COORDONATOR ȘTIINȚIFIC: PROF.DR OANA NEGRU-SUBTIRICA

CLUJ-NAPOCA

2026



UNIVERSITATEA BABES-BOLYAI
BABES-BOLYAI TUDOMÁNYEGYETEM
BABES-BOLYAI UNIVERSITÄT
BABES-BOLYAI UNIVERSITY
TRADITIO ET EXCELLENTIA

ȘCOALA DOCTORALĂ DE PSIHOLOGIE COGNITIVĂ APLICATĂ

REZUMATUL TEZEI DE DOCTORAT
PERFECTIONISMUL ȘI DEZVOLTAREA SOCIO-EMOȚIONALĂ ÎN
RÂNDUL ADOLESCENȚILOR

DOCTORAND: DIANA VOIS

COORDONATOR ȘTIINȚIFIC: PROF.DR OANA NEGRU-SUBTIRICA

CLUJ-NAPOCA

2026

Anexa 1. Declarație anexată tezei de doctorat

MULȚUMIRI

Finalizarea acestei teze a reprezentat o călătorie atât profesională, cât și personală, caracterizată nu numai de efort susținut, ci și de sprijinul, îndrumarea și prezența multor persoane pe parcursul acestui traseu.

În primul rând, aș dori să-mi exprim sincerele mulțumiri îndrumătoarei mele științifice, prof. univ. dr. Oana Negru-Subtirica, precum și lect. univ. dr. Lavinia Damian-Ilea, în calitate de membru al comisiei de îndrumare, pentru sprijinul constant și îndrumarea atentă pe parcursul elaborării acestei teze. Dincolo de expertiza lor extrem de valoroasă, le sunt recunoscătoare pentru încrederea și încurajarea pe care mi le-au oferit încă de la început, ceea ce mi-a deschis calea către obținerea titlului de doctor, o oportunitate pe care altfel poate nu mi-aș fi imaginat-o. Îndrumarea lor a conturat nu numai această lucrare, ci și dezvoltarea mea ca cercetător, prin căldura lor, încurajarea constantă și modul în care m-au provocat să mă dezvolt dincolo de așteptările mele.

Aș dori, de asemenea, să mulțumesc membrilor comisiei de îndrumare, prof. univ. dr. Oana Benga și conf. univ. dr. Sebastian Pinte, pentru feedback-ul lor atent și recomandările valoroase de-a lungul anilor. Sunt la fel de recunoscătoare tuturor membrilor Laboratorului de Dezvoltare a Sinelui și Identității care au făcut parte din procesul de cercetare.

În special, aș dori să-i mulțumesc dr. Bianca Marinica pentru prietenia care s-a legat între noi încă de la bun început. Plimbările noastre lunare — pline de râsete, cafea și încurajări

reciproce — au devenit o ancoră atât în perioadele provocatoare, cât și în cele de reușite. De asemenea, aș dori să-i mulțumesc dr. Iulia Domocus, alături de care am împărtășit atât momentele de progres, cât și provocările parcursului doctoral, pentru sprijinul ei constant și ajutorul neprețuit pe tot parcursul procesului de cercetare.

Totodată, aș dori să le mulțumesc tuturor adolescenților și părinților care au participat la această cercetare, precum și coordonatorilor, consilierilor și profesorilor care au sprijinit și facilitat procesul de colectare a datelor.

Cu toate că această teză reflectă o etapă importantă a dezvoltării mele profesionale, ea a fost, de asemenea, strâns legată de viața mea personală. Le sunt profund recunoscătoare părinților mei pentru sprijinul lor necondiționat și pentru faptul că mi-au fost alături pe parcursul tuturor acestor ani de studii. Le sunt recunoscătoare în mod special prietenilor mei apropiați, a căror înțelegere, încurajare și prezență constantă mi-au oferit echilibru și perspectivă pe tot parcursul acestui proces. Ei au completat această călătorie cu momente de bucurie, râsete și experiențe împărtășite care m-au ajutat să rămân cu picioarele pe pământ și să-mi păstrez motivația atunci când aveam cea mai mare nevoie de ele. Vă sunt recunoscătoare fiecăruia dintre voi: Diana Baros, Alexandra Manolache, Alexandra Stoian, Smaranda Puscasu, Alexandru Manolache și Saadi Terk.

Notes

(1) This is to certify by Diana Vois that:

(a) The thesis includes the original research work of Diana Vois towards the Ph.D.;

(b) Parts of the thesis have been already published, in press, or submitted for publication;

appropriate citations for these publications were included in the thesis. Other co-authors have been included in the publications, if they contributed to the exposition of the published text, data interpretation etc.

(c) The thesis was written according to the academic writing standards (e.g., appropriate scientific acknowledgements and citations have been made in the text by the author of the thesis). All the text of the thesis and its summary was written by Diana Vois who assumes the all responsibility for the academic writing;

Also:

- A software was used to check for the academic writing; the thesis has passed the critical test;

Diana Vois

CUPRINS

CAPITOLUL I. INTRODUCERE.....	7
1.1 Perfecționismul – Importanța cercetării perfecționismului în perioada adolescenței	7
1.1.1 Modelele teoretice ale perfecționismului	10
1.1.2 Dezvoltarea perfecționismului în adolescență	12
1.2. Dezvoltarea socio-emoțională în adolescență	15
1.2.1. Reglarea afectivă.....	15
1.2.2 Școala – context social pentru dezvoltarea adolescenților	19
CAPITOLUL II. OBIECTIVE	20
2.1 Sinteza studiilor actuale din literatura de specialitate	20
2.2. Obiective	22
CAPITOLUL III. CONTRIBUȚIILE ORIGINALE.....	25
3.1. Studiul 1: Un studiu prospectiv privind perfecționismul multidimensional și copingul în adolescență	25
3.2. Studiul 2: Perfecționismul și reglarea emoțiilor în rândul adolescenților: un studiu cu trei valuri privind asocierile reciproce	30
3.3. Studiul 3: Perfecționismul și mindfulness în adolescență: un studiu longitudinal cu trei valuri	35
3.4. Studiul 4: Există un nivel prea ridicat de angajament școlar? Un studiu longitudinal privind relațiile bidirecționale dintre angajamentul școlar și auto-prezentarea perfecționistă la adolescenți.....	39
CAPITOLUL IV. DISCUȚII GENERALE ȘI CONCLUZII	44
4.1. Contribuții teoretice	44
4.2 Contribuții metodologice	47
4.3 Recomandări și implicații practice.....	48
4.4 Limitări și cercetări viitoare	48
4.5 Concluzii finale.....	49
CAPITOLUL V. BIBLIOGRAFIE	51

CAPITOLUL I. INTRODUCERE

1.1 Perfecționismul – Importanța cercetării perfecționismului în perioada adolescenței

Perfecționismul, o trăsătură complexă de personalitate, se caracterizează printr-o străduință constantă de a atinge standarde extrem de ridicate și prin tendința de a se evalua pe sine în raport cu aceste standarde (Frost et al., 1990; Hewitt & Flett, 1991). În ultimele decenii, au apărut tot mai multe dovezi care sugerează că tinerii devin din ce în ce mai perfecționiști. Acest lucru a ridicat îngrijorări cu privire la modul în care ar putea afecta sănătatea lor mentală și dezvoltarea (Curran & Hill, 2019; Curran et al., 2026). O meta-analiză recentă care a investigat tendințele din ultimii 35 de ani a arătat o creștere constantă a diferitelor dimensiuni ale perfecționismului în rândul studenților, inclusiv perfecționismul orientat spre sine, îngrijorarea față de greșeli și îndoielile cu privire la acțiuni. În plus, prevalența perfecționismului prescris social a crescut de la începutul anilor 2000 (Curran et al., 2026). Cercetările anterioare sugerează, de asemenea, că generațiile mai tinere manifestă tendințe perfecționiste mai pronunțate (Curran & Hill, 2019). Aceste tendințe fac parte din transformări culturale mai ample care susțin individualismul competitiv și prioritizează realizările. Aceste schimbări sunt adesea asociate cu normele sociale neoliberale care pun un accent semnificativ pe autoperfecționare și pe căutarea unui sine perfect. În consecință, în aceste medii, valoarea personală depinde din ce în ce mai mult de performanță și succes; în același timp, factori precum comparația socială, inegalitatea crescândă a veniturilor și influența omniprezentă a rețelelor sociale pot exacerba presiunea de a atinge standarde ridicate și de a evita eșecul (Curran et al., 2026).

În societățile postcomuniste precum România, modul în care se dezvoltă și se manifestă perfecționismul poate fi influențat de cultura și societatea înconjurătoare. Deși cultura românească a acordat prioritate, de-a lungul istoriei, principiilor colectiviste și legăturilor familiale puternice, cercetările contemporane indică o tranziție generațională către perspective

mai individualiste. Această schimbare ar putea genera discrepanțe între aspirațiile părinților și sistemele de valori în formare ale adolescenților (Negru-Subtirica & Damian, 2018). În consecință, această transformare ar fi putut favoriza diferențe intergeneraționale atât în ceea ce privește așteptările, cât și metodele de socializare. În același timp, sistemul educațional românesc pune un accent puternic pe performanța școlară, notele fiind principalul criteriu de progres în cadrul sistemului școlar (Damian et al., 2016; Negru-Subtirica & Damian, 2018). Studiile longitudinale sugerează că succesul academic influențează semnificativ dezvoltarea identității și personalității adolescenților, mai ales atunci când comparația socială este un factor (Negru-Subtirica et al., 2020). În aceste situații, performanța academică poate deveni un indicator principal al realizării personale, intensificând potențial presiunile competitive din partea părinților, a cadrelor didactice și a contextului social mai larg. Ca urmare, cerințele asociate performanței academice și competiției pot favoriza apariția și consolidarea trăsăturilor perfecționiste în perioada adolescenței (Damian et al., 2016).

Concomitent cu aceste transformări sociale, a crescut și preocuparea pentru sănătatea mintală și bunăstarea generală a adolescenților. Anxietatea și depresia reprezintă probleme frecvente de sănătate mintală care afectează tinerii, iar studiile indică o deteriorare a sănătății mintale a adolescenților în diverse țări, în special după pandemia de COVID-19 (OCDE, 2025).

Adolescenții cu vârste cuprinse între 15 și 19 ani sunt mai predispuși decât cei de vârste mai mari să dezvolte tulburări de anxietate, iar indicatorii de stres psihologic și de probleme de sănătate în rândul tinerilor au crescut față de perioada pre-pandemică (OCDE, 2025). În acest context, perfecționismul este recunoscut ca un factor de vulnerabilitate transdiagnostic, care ar putea favoriza o reglare afectivă maladaptivă. Astfel se reflectă procesele cognitive și afective subiacente, inclusiv autocritica accentuată, teama de eșec și sensibilitatea crescută la evaluare,

care sunt observabile în diverse manifestări ale psihopatologiei (Egan et al., 2011; Limburg et al., 2017). Studiile care susțin această perspectivă arată că grijile perfecționiste sunt legate de o gamă largă de probleme de internalizare, precum anxietatea, depresia, tulburările alimentare și simptomele legate de stres (Hewitt & Flett, 2002; Smith et al., 2021). Prin urmare, perfecționismul poate contribui la inadaptarea psihologică prin influențarea modului în care indivizii interpretează, experimentează și reglează experiențele emoționale și evaluative.

Pentru a înțelege perfecționismul în adolescență, trebuie să analizăm atât procesele psihologice care stau la baza acestuia, cât și mediile specifice în care se manifestă. Dintr-o perspectivă orientată spre procese, Modelul integrat al diferențelor individuale legate de afect (Hughes & Evans, 2018) consideră reglarea afectivă un mecanism crucial prin care trăsăturile de personalitate influențează experiențele emoționale. În acest cadru, perfecționismul poate influența buna funcționare emoțională prin modularea reactivității afective și a comportamentelor orientate spre atingerea obiectivelor, poziționând astfel reglarea afectivă ca un mediator dinamic care leagă trăsăturile perfecționiste de consecințele afective. Cu toate acestea, în ciuda cercetărilor existente care demonstrează asocierile bidirecționale dintre perfecționism și consecințele afective (de exemplu, Damian et al., 2021; Smith et al., 2021), precum și între consecințele afective și reglarea afectivă (de exemplu, Dawel et al., 2021; Dryman & Heimberg, 2018), studiile empirice care evaluează direct aceste relații reciproce sunt încă puține, în special în cadrul studiilor longitudinale.

În același timp, aceste procese se manifestă în anumite contexte de dezvoltare. Modelele ecologice ale dezvoltării adolescenților indică faptul că școala reprezintă un mediu extrem de important care influențează dezvoltarea cognitivă, socială și emoțională a adolescenților (cf. Governale & Garbarino, 2019). Pe lângă funcția sa educațională, mediul școlar este caracterizat

de evaluări continue, așteptări privind performanța și comparații sociale; acesta a fost atât sugerat teoretic (Flett et al., 2002), cât și asociat empiric cu apariția și consolidarea tendințelor perfecționiste (Damian et al., 2017b; Stricker et al., 2019). În acest context, adolescenții ar putea folosi auto-prezentarea perfecționistă ca strategie socială, cu scopul de a menține o percepție de sine favorabilă și de a evita judecățile nefavorabile. Această teză utilizează un cadru de dezvoltare și tranzacțional, integrând factori de reglare și contextuali, pentru a examina modul în care perfecționismul influențează viața de zi cu zi a adolescenților și evoluția acestuia asociată cu reglarea afectivă în timp.

1.1.1 Modelele teoretice ale perfecționismului

O conceptualizare importantă a perfecționismului a fost propusă de **Frost et al. (1990)**, care au introdus un cadru multidimensional și au elaborat Scala de perfecționism multidimensional (MPS-F) pentru a-l operaționaliza. **Standardele personale** se referă la tendința de a stabili obiective extrem de ridicate pentru sine și de a acorda o importanță considerabilă îndeplinirii acestor standarde atunci când se evaluează propria performanță. **Preocuparea față de greșeli** reflectă o tendință de a reacționa negativ la erori, de a interpreta greșelile ca indicatori ai eșecului și teama că greșelile pot duce la dezaprobarea celorlalți. **Îndoielile cu privire la acțiuni** implică o incertitudine cronică privind caracterul adecvat al performanței proprii, adesea însoțită de un sentiment persistent că sarcinile nu au fost îndeplinite în mod satisfăcător.

Modelul multidimensional al lui Hewitt și Flett (1991) privește perfecționismul ca pe o trăsătură de personalitate complexă, care include atât modul în care oamenii se percep pe sine, cât și modul în care interacționează cu ceilalți. **Perfecționismul orientat spre sine** reflectă o tendință accentuată de a-și stabili standarde extrem de ridicate și de a-și evalua comportamentul cu o critică riguroasă. **Perfecționismul prescris social**, în schimb, reflectă percepția că ceilalți

au așteptări excesiv de mari și că acceptarea sau aprobarea depind de îndeplinirea acestora. A treia dimensiune, **perfecționismul orientat către ceilalți**, implică a avea așteptări excesiv de mari față de performanța și comportamentul celorlalți.

Deși modelele multidimensionale propuse de Frost et al. (1990) și Hewitt și Flett (1991) diferă în ceea ce privește numărul și natura dimensiunilor lor, cercetările ulterioare au demonstrat că aceste fațete pot fi organizate în două dimensiuni de ordin superior mai ample: **standarde perfecționiste** și **griji perfecționiste** (Stoeber & Otto, 2006; Stoeber, 2018). **Standardele perfecționiste** se referă la tendința de a stabili și urmări standarde personale extrem de ridicate și de a tinde spre excelență. În contrast, **grijile perfecționiste** surprind aspectele evaluative maladaptive ale perfecționismului, incluzând îngrijorarea excesivă cu privire la greșeli, îndoielile cronice legate de propriile acțiuni și teama de evaluarea negativă din partea celorlalți.

În cadrul Modelului comprehensiv al comportamentului perfecționist, Hewitt, Flett și Mikail (2017), **auto-prezentarea perfecționistă** reprezintă forma interpersonală a perfecționismului și cuprinde strategiile pe care indivizii le folosesc pentru a-și crea sau menține o imagine impecabilă în contexte sociale (Hewitt et al., 2003). **Auto-prezentarea perfecționistă** se caracterizează prin trei dimensiuni interconectate (Hewitt et al., 2003). Prima dimensiune, **autopromovarea perfecționistă**, implică prezentarea activă a sinelui ca fiind impecabil, capabil și realizat. A doua dimensiune, **ascunderea imperfecțiunii**, semnifică încercările de a evita circumstanțele în care deficiențele sau erorile personale ar putea deveni evidente pentru ceilalți. A treia dimensiune, **nedivulgarea imperfecțiunii**, se referă la practica de a se abține de la a aborda sau recunoaște în mod deschis propriile erori, deficiențe sau eșecuri percepute.

1.1.2 Dezvoltarea perfecționismului în adolescență

O evoluție majoră în perioada adolescenței o reprezintă formarea și revizuirea *conceptului de sine*, adică modul în care o persoană gândește și simte în legătură cu propria persoană, cu trăsăturile, punctele forte și punctele slabe ale acesteia, precum și cu rolurile pe care le îndeplinește în general și în diverse contexte. În această perioadă, adolescenții se angajează, de asemenea, în procesul de *autoevaluare*, care constă în reflectarea asupra propriilor calități, abilități și comportamentelor. Un alt aspect important este importanța crescândă a *comparației sociale*, care implică evaluarea de sine în raport cu ceilalți, inclusiv cu colegii, și începe în copilăria mijlocie. Adolescenții încep să-și compare abilitățile și realizările cu cele ale colegilor lor, în loc să se uite doar la performanțele lor din trecut. Acest lucru poate duce la autoevaluări mai realiste, dar și potențial mai critice (Crone et al., 2022).

În plus, adolescenții dezvoltă capacitatea de a reflecta asupra *modului în care sunt percepuți de ceilalți*, ceea ce implică integrarea percepțiilor proprii despre sine cu convingerile referitoare la modul în care ceilalți îi evaluează. Aceste evoluții sunt facilitate de îmbunătățirea funcțiilor socio-cognitive, inclusiv capacitatea de a adopta perspectiva altora și mentalizarea, care le permit adolescenților să ia în considerare diverse perspective atunci când se evaluează pe sine (Crone et al., 2022). În același timp, această perioadă se caracterizează prin *o sensibilitate crescută la indicii sociali și afectivi*, în special cei legați de evaluarea de către colegi și de apartenența socială. Studiile din domeniul neuroștiințelor dezvoltării sugerează că schimbările din pubertate din cadrul sistemelor de procesare socio-afectivă sporesc susceptibilitatea adolescenților la feedback-ul social și la părerile colegilor, făcând astfel ca experiențele sociale să fie deosebit de influente în această etapă de dezvoltare (Crone & Dahl, 2012).

Adolescența este o etapă crucială de dezvoltare în care **auto-prezentarea** capătă o importanță deosebită. Pe măsură ce adolescenții devin mai sensibili la modul în care sunt evaluați de ceilalți și la reacțiile colegilor lor, aceștia acordă o atenție sporită modului în care sunt percepuți și își pot modifica comportamentul în consecință (Brown & Larson, 2009). Auto-prezentarea implică strategiile pe care oamenii le folosesc pentru a controla modul în care sunt văzuți de ceilalți în situații sociale (Schlenker, 2012). Aceste strategii pot fi folosite pentru a evidenția anumite calități personale, precum competența sau dezirabilitatea socială, în funcție de situație și de public (Paulhus & Trapnell, 2008). Cercetările sugerează că abilitatea de a răspunde așteptărilor publicului crește odată cu vârsta, pe măsură ce copiii și adolescenții învață treptat să-și adapteze preferințele și comportamentele pentru a se potrivi cu trăsăturile apreciate social (Banerjee, 2002).

1.1.3.1 Modelul de deconectare socială al perfecționismului

Modelul de deconectare socială al perfecționismului (PSDM) a fost inițial elaborat pentru a explica modul în care perfecționismul poate duce la probleme în relationare și poate îngreuna legăturile sociale (Hewitt et al., 2006). Ulterior, Hewitt, Flett și Mikail (2017) au extins modelul, oferind o viziune mai cuprinzătoare asupra perfecționismului prin includerea trăsăturilor de personalitate perfecționiste, a stilurilor perfecționiste de auto-prezentare și a proceselor cognitive perfecționiste. Modelele teoretice bazate pe teoria atașamentului, teoria centrată pe persoană și psihologia de sine susțin că interacțiunile inițiale cu figurile de atașament modelează reprezentările internalizate ale sinelui și ale celorlalți, influențând astfel reglarea emoțională, autoevaluarea și mecanismele de gestionare a stresului (cf. Rice et al., 2018). În ceea ce privește perfecționismul, o abordare parentală sensibilă și receptivă ar putea favoriza atașamentul securizant și autoreglarea adaptativă. În schimb, o abordare parentală inconsecventă, exigentă și

controlatoare ar putea duce la un perfecționism autocritic. Acest din urmă stil parental ar putea determina copiii să-și asocieze din ce în ce mai mult valoarea de sine cu performanța și aprobarea externă, consolidând astfel standarde rigide și o autoevaluare accentuată (cf. Rice et al., 2018).

Modelul de deconectare socială al perfecționismului (Hewitt et al., 2017) sugerează că perfecționismul ar putea fi o modalitate de a răspunde unor nevoi sociale importante, precum nevoia de acceptare, de apartenență și de legătură cu ceilalți. Pentru a răspunde acestor nevoi, oamenii pot dezvolta comportamente perfecționiste, caracterizate printr-o căutare constantă a perfecțiunii sau a aparenței de perfecțiune la ei înșiși și la ceilalți. Cu toate acestea, aceste comportamente au adesea efecte nedorite asupra relațiilor, cum ar fi distanțarea, atitudinea neprietenoasă sau detașarea, alături de o sensibilitate crescută la respingere și critică, distress psihologic, disfuncționalitate sau probleme de sănătate mintală (Hewitt et al., 2017). Studiile empirice susțin ideile principale ale Modelului perfecționismului și deconectării sociale. Cercetările realizate în rândul adulților tineri au arătat că perfecționismul prescris social și perfecționismul orientat către ceilalți sunt corelate pozitiv cu sensibilitatea interpersonală și teama de respingere (Flett et al., 2014; Kumari et al., 2012; Mandel et al., 2018). Cu toate acestea, dovezile în rândul adolescenților rămân relativ limitate.

1.1.3.2. Modelul integrat al diferențelor individuale legate de afect

Completând modelele interpersonale existente, cadrele teoretice bazate pe afecte oferă perspective esențiale asupra proceselor care leagă perfecționismul de funcționarea emoțională. Modelul integrat al diferențelor individuale legate de afect (IMAID; Hughes & Evans, 2018) este unul dintre aceste cadre; acesta postulează că reglarea emoțiilor este mecanismul central prin care trăsăturile de personalitate influențează experiențele afective. În acest context,

perfecționismul poate afecta experiențele emoționale, influențând atât modul în care reacționăm emoțional, cât și ceea ce ne motivează. Pentru a surprinde mai bine potențialele procese bidirecționale, sunt adesea luate în considerare două perspective teoretice complementare: modelele vulnerabilității și complicației. Modelul vulnerabilității (Bolger & Zuckerman, 1995) susține că trăsăturile de personalitate acționează ca factori de risc care sporesc susceptibilitatea indivizilor la simptome afective. În contrast, modelul complicației (Bagby et al., 2008) susține că simptomele afective pot juca un rol activ în modelarea și modificarea caracteristicilor de personalitate în timp. Modelul relațiilor reciproce sugerează că procesele de vulnerabilitate și complicație funcționează simultan și dinamic în timp (Zuroff et al., 1999, 2004). În ansamblu, dovezile existente sugerează că relația dintre perfecționism și funcționarea afectivă este dinamică și bidirecțională. Rezultatele meta-analitice indică faptul că grijile perfecționiste pot funcționa atât ca factor de vulnerabilitate pentru depresie, cât și ca o consecință a simptomelor depresive (Smith et al., 2021). În mod similar, rezultatele studiilor longitudinale efectuate pe adolescenți au arătat că grijile perfecționiste și afectul negativ se influențează reciproc în timp (Damian et al., 2021), sugerând că reglarea emoțională poate juca un rol important în conectarea acestor constructe.

1.2. Dezvoltarea socio-emoțională în adolescență

1.2.1. Reglarea afectivă

Reglarea afectivă cuprinde o gamă largă de procese care permit indivizilor să influențeze modul în care apar emoțiile lor, intensitatea acestora, durata lor și modul în care sunt exprimate (Gross & Thompson, 2007). În acest cadru conceptual, reglarea emoțiilor constituie o componentă a unui sistem mai amplu de procese de reglare afectivă, care include, de asemenea, mecanismele de coping, reglarea stării de spirit și mecanismele de apărare psihologică (Gross & Thompson, 2007). Aceste procese sunt concepute pentru a modifica intensitatea, durata sau

expresia răspunsurilor emoționale, fie prin intensificarea, menținerea sau diminuarea experiențelor emoționale în funcție de situație. Emoțiile apar ca urmare a interacțiunilor dintre individ și mediul înconjurător, ducând la schimbări în modul în care simțim, acționăm și răspundem (Gross, 2008, 2015). Modelul modal al emoției sugerează că ne putem regla emoțiile în diferite etape, de exemplu prin alegerea sau schimbarea situațiilor, concentrarea atenției, schimbarea modului în care percepem lucrurile sau ajustarea răspunsurilor noastre emoționale după ce acestea au avut loc (Gross & Thompson, 2007; Gross, 2008). Prin urmare, studierea reglării emoțiilor, a strategiilor de coping și a abilităților corelate în acest cadru mai larg oferă o viziune completă asupra modului în care oamenii își gestionează emoțiile și răspund la ceea ce se întâmplă în jurul lor.

1.2.1.1 Reglarea emoțională

Strategiile de reglare emoțională sunt adesea clasificate în funcție de legătura lor cu ajustarea psihologică, unele fiind considerate relativ adaptative, iar altele mai puțin adaptative (Aldao et al., 2010). Reevaluarea cognitivă, care presupune reinterpretarea unei situații declanșatoare de emoții pentru a-i modifica impactul emoțional, este în general considerată o strategie adaptativă. Dovezile empirice indică faptul că reevaluarea cognitivă este asociată cu niveluri mai ridicate de trăiri emoționale pozitive, simptome depresive și neuroticism mai reduse, precum și cu o mai mare conștiințiozitate și satisfacție la nivel personal (John & Gross, 2004; Gullone & Taffe, 2012; Teixeira et al., 2015). În schimb, suprimarea expresivă se referă la încercările de a inhiba exprimarea emoțională după ce o emoție a fost deja activată. Deși suprimarea expresivă poate reduce manifestările emoționale observabile, aceasta nu diminuează neapărat experiența emoțională subiacentă și a fost asociată cu niveluri ridicate de afect negativ,

simptome depresive și un nivel mai ridicat de neuroticism (John & Gross, 2004; Gullone & Taffe, 2012; Teixeira et al., 2015).

Cercetările existente sugerează că modul în care indivizii își reglează emoțiile este strâns legat de rezultatele privind sănătatea mintală, în special în adolescență (Schäfer et al., 2017). Această etapă de dezvoltare se caracterizează prin schimbări endocrinologice, cognitive și socio-emoționale semnificative, care sunt adesea însoțite de o reactivitate emoțională accentuată și de experiențe emoționale mai frecvente sau mai intense (Schäfer et al., 2017). În același timp, sistemele neuronale și psihologice implicate în reglarea emoțiilor suferă o dezvoltare substanțială, făcând din adolescență o perioadă deosebit de importantă pentru examinarea atât a vulnerabilităților la tiparele de reglare neadaptative, cât și a oportunităților de promovare a funcționării emoționale adaptative (Ahmed et al., 2015; Schäfer et al., 2017).

1.2.1.2. Coping

Coping se referă la eforturile cognitive și comportamentale pe care indivizii le depun pentru a gestiona cerințele interne sau externe percepute ca fiind stresante (Folkman & Moskowitz, 2004). Procesele de coping sunt deosebit de importante în timpul adolescenței, o perioadă de dezvoltare caracterizată de o expunere crescută la factori de stres academici, sociali și interpersonal. În același timp, abilitățile de reglare sunt încă în dezvoltare, ceea ce face ca strategiile de coping să fie esențiale pentru adaptarea emoțională și socială (Compas et al., 2017; Erath & Pettit, 2021). Cercetările sugerează că adolescenții se bazează din ce în ce mai mult pe strategii mediate cognitiv, precum planificarea, reevaluarea cognitivă și acceptarea, deși răspunsurile de adaptare rămân puternic influențate de factori contextuali (Zimmer-Gembeck & Skinner, 2011). Strategiile de adaptare orientate spre implicare sunt, în general, asociate cu o

adaptare mai bună, în timp ce strategiile orientate spre dezangajare sunt legate mai consistent de rezultate maladaptive, în special în condiții de stres cronic (Compas et al., 2017).

1.2.1.3. Mindfulness

Mindfulness este descris în general ca fiind capacitatea de a ne orienta atenția asupra experiențelor din momentul prezent, adoptând în același timp o atitudine de deschidere, curiozitate și acceptare față de stările interioare, precum gândurile, emoțiile și senzațiile corporale (Bishop et al., 2004; Kabat-Zinn, 2003). În lucrarea de față, mindfulness-ul este abordat din perspectiva unei trăsături de personalitate, referindu-se la tendința de a experimenta starea de mindfulness mai frecvent în viața de zi cu zi (Brown & Ryan, 2003; Bishop et al., 2004). Mindfulness-ul poate fi deosebit de relevant în perioada adolescenței, o etapă de dezvoltare caracterizată prin reactivitate emoțională crescută, sensibilitate sporită la stres și capacități de autoreglare încă în curs de dezvoltare (Amada & Shane, 2018). În același timp, adolescenții dezvoltă abilități cognitive și metacognitive, precum auto-reflecția, adoptarea perspectivei și conștientizarea stărilor interne, care fac procesele de mindfulness din ce în ce mai accesibile (Roeser & Pinela, 2014). Dovezile empirice sugerează că mindfulness este asociată cu niveluri mai scăzute de stres, anxietate și simptome depresive, precum și cu un nivel mai ridicat de bunăstare psihologică în rândul adolescenților (Burke, 2009; Zhang et al., 2022). În ansamblu, aceste constatări sugerează că mindfulness-ul ca trăsătură reprezintă o dispoziție importantă de autoreglare în timpul adolescenței și poate influența dezvoltarea și exprimarea caracteristicilor de personalitate legate de autoevaluare și autoreglare, cum ar fi perfecționismul, precum și asocierea acestora cu funcționarea emoțională.

1.2.2 Școala – context social pentru dezvoltarea adolescenților

Perspectiva sistemelor de dezvoltare relațională (Lerner et al., 2011) susține că adolescența este o perioadă de dezvoltare continuă, modelată de interacțiunile permanente dintre indivizi și mediul înconjurător. În acest context, școala are o importanță deosebită, deoarece adolescenții își petrec o mare parte din timp în medii educaționale. Aceste medii le structurează activitățile, interacțiunile sociale și oportunitățile de dezvoltare (Li, 2011). Pe lângă funcția sa educativă, școala servește ca cadru pentru dezvoltarea abilităților cognitive, socio-emoționale și comportamentale, facilitând în același timp integrarea socială și formarea identității (Shernoff, 2013). Gradul de implicare și angajament al adolescenților față de mediul lor educațional, cunoscut sub numele de angajament școlar, a fost asociat în mod constant cu o dezvoltare mai bună (Li, 2011; Shernoff, 2013).

Angajamentul școlar este de obicei conceput ca un construct multidimensional care reflectă implicarea activă a elevilor în activitățile academice și legate de școală. Având în vedere că perfecționismul este strâns legat de realizări, evaluare și standardele de performanță, este probabil ca acesta să joace un rol semnificativ în modelarea angajamentului adolescenților față de școală. Unul dintre cele mai utilizate modele este cel propus de Fredricks, Blumenfeld și Paris (2004), care distinge trei dimensiuni complementare ale angajamentului: comportamentală, emoțională și cognitivă. *Angajamentul comportamental* se referă la participarea elevilor la activități academice și școlare, incluzând efortul, perseverența, respectarea regulilor clasei și implicarea activă în sarcini (Fredricks et al., 2004). *Angajamentul emoțional* se referă la reacțiile afective ale elevilor față de școală, incluzând sentimente de interes, plăcere, apartenență și identificare cu mediul școlar (Appleton et al., 2006; Finn, 1989; Voelkl, 1997). *Implicarea cognitivă* reprezintă investiția elevilor în procesul de învățare, incluzând utilizarea strategiilor de

învățare autoregulate, perseverența în sarcini provocatoare și disponibilitatea de a depune efort pentru a înțelege materiale complexe (Pintrich & De Groot, 1990).

CAPITOLUL II. OBIECTIVE

2.1 Sinteza studiilor actuale din literatura de specialitate

Cercetările au examinat legătura dintre procesele de *perfecționism și reglarea afectelor*. Rezultatele studiilor transversale indică în mod constant că standardele perfecționiste sunt asociate cu tipare mai adaptive de *reglare emoțională*, printre care o utilizare mai frecventă a reevaluării cognitive și niveluri mai scăzute de disreglare emoțională, în timp ce grijile perfecționiste sunt asociate cu o dependență mai mare de strategii maladaptive, precum suprimarea, și cu un nivel mai ridicat de disreglare emoțională (Aldea & Rice, 2006; Castro et al., 2017; Dobos et al., 2021; Hayatbini et al., 2021; Richardson et al., 2014; Rudolph et al., 2007; Rukmini et al., 2014). Cercetările longitudinale pe această temă sunt încă reduse. Un studiu realizat în rândul adolescenților a arătat că standardele perfecționiste au prezis niveluri mai crescute de reevaluare și niveluri mai reduse de disregulare emoțională în timp, în timp ce grijile perfecționiste au prezis creșteri ale strategiilor de disregulare (Vois & Damian, 2020). Alte cercetări longitudinale sugerează că grijile perfecționiste sunt asociate și cu evitarea experiențială, subliniind rolul lor în răspunsul emoțional maladaptiv (Dunkley et al., 2017; Moroz & Dunkley, 2019; Richard & Dunkley, 2024).

Studiile care au examinat strategiile de coping sugerează că legătura dintre *perfecționism și strategiile de coping* este, de asemenea, specifică fiecărei dimensiuni. Perfecționismul orientat spre sine este asociat, de obicei, cu o utilizare mai frecventă a strategiilor de coping axate pe sarcină și orientate spre implicare, cum ar fi planificarea, rezolvarea problemelor, perseverența și organizarea (Rice et al., 2001; Luo et al., 2016). Cu toate acestea, atunci când este însoțit de o

autocritică accentuată sau de îngrijorare cu privire la greșeli, acesta poate fi asociat și cu ruminarea și alte reacții de adaptare centrate pe emoții (Flett et al., 2012). În contrast, perfecționismul prescris social este asociat mai frecvent cu strategii de adaptare orientate spre dezangajare, precum evitarea, retragerea și dezangajarea comportamentală, și prezice prospectiv epuizarea academică mai accentuată și dificultăți emoționale în timpul adolescenței (Flett et al., 2012; Luo et al., 2016; Mofield et al., 2016). Cercetările bazate pe jurnale zilnice indică, de asemenea, că perfecționismul autocritic este asociat cu un nivel ridicat de afecte negative și stres prin procese de adaptare maladaptive (Dunkley & Blankstein, 2000; Dunkley et al., 2003; Richard et al., 2021).

O altă direcție de cercetare s-a focalizat pe relația dintre *perfectionism și mindfulness*. În toate studiile, grijile perfecționiste prezintă în mod constant asocieri negative cu atenția conștientă, în timp ce standardele perfecționiste demonstrează o relație mai puțin puternică sau mai dependentă de context. Cercetările transversale indică faptul că grijile perfecționiste sunt asociate cu niveluri mai scăzute ale aspectelor atenției conștiente, precum acțiunea conștientă, lipsa judecății și non-reactivitatea (Short & Mazmanian, 2013), cu tipare similare observate în rândul adolescenților (Lamarre & Marcotte, 2021). Dovezile longitudinale sugerează, de asemenea, că persoanele cu un nivel ridicat de griji perfecționiste prezintă o atenție conștientă mai redusă în timp și distres psihologic mai mare atunci când atenția conștientă este scăzută (Tobin & Dunkley, 2021). În contrast, standardele perfecționiste par să nu aibă o legătură semnificativă cu atenția conștientă și distresul, deși unele studii raportează asocieri pozitive cu fațete socio-cognitive ale atenției conștiente, precum căutarea experiențelor noi și inițierea acestora (Manova & Khoury, 2023). Cercetările bazate pe jurnale zilnice sugerează, de asemenea, că mindfulness-ul poate atenua impactul emoțional al grijilor perfecționiste, un nivel

mai ridicat de mindfulness zilnic fiind asociat cu experiențe emoționale îmbunătățite în rândul persoanelor cu un nivel ridicat de perfecționism (Tobin & Dunkley, 2025). Studiile privind intervențiile indică, de asemenea, că programele bazate pe mindfulness pot reduce standardele perfecționiste și pot atenua distresul asociat cu perfecționismul (Olton-Weber et al., 2020; Bearden et al., 2024; Zhou et al., 2023).

În contextul educațional, *tendințele perfecționiste* pot influența *implicarea* adolescenților în activitatea școlară și orientarea lor motivațională către performanța academică. Cercetările efectuate în rândul studenților sugerează că auto-prezentarea perfecționistă este asociată cu o stimă de sine academică mai scăzută și cu un nivel mai ridicat de stres academic (Cowie et al., 2018; Hewitt et al., 2003; Schrick et al., 2012). În special, ascunderea imperfecțiunilor a fost identificată ca un puternic factor predictor al dificultăților academice în rândul studenților (Cowie et al., 2018). Aceste constatări sugerează că persoanele cu un nivel ridicat de auto-prezentare perfecționistă pot fi motivate de obiective legate de imaginea de sine, străduindu-se să mențină o identitate academică impecabilă și să obțină recunoașterea ca studenți „perfecti” (Nepon et al., 2016).

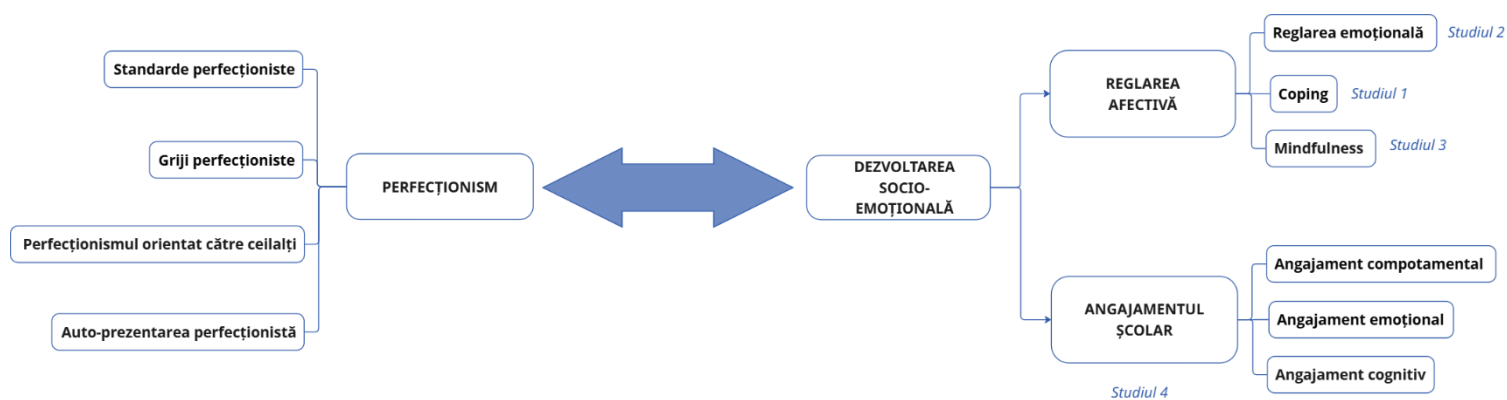
2.2. Obiective

Cercetările privind perfecționismul în contextul dezvoltării socio-emoționale sunt în continuă creștere. Cu toate acestea, o limitare importantă a literaturii de specialitate o reprezintă înțelegerea limitată a modului în care perfecționismul multidimensional este legat de procesele de autoreglare și de performanța școlară în perioada adolescenței, din perspectiva studiilor longitudinale și a dezvoltării. Pentru a aborda această problemă, lucrarea de față examinează interacțiunea longitudinală dintre perfecționism și procesele cheie de reglare afectivă pe parcursul adolescenței, prin intermediul a patru studii longitudinale. Studiile actuale contribuie la

înțelegerea noastră asupra perfecționismului ca sistem dinamic de autoreglare, care este modelat de și interacționează cu diverse aspecte ale experiențelor emoționale, comportamentale și contextuale ale adolescenților.

Figura 1

Modelul conceptual al tezei de doctorat



Contribuțiile originale	Metodologie și rezultate principale
Studiul 1. Vois, D., Damian-Ilea, L. & Negru-Subtirica, O. (2026): <i>A short prospective study on multidimensional perfectionism and coping in adolescents</i> (manuscript accepted for publication in <i>Cognition, Brain, Behavior. An Interdisciplinary Journal</i>)	• În cadrul acestui studiu, am utilizat un design longitudinal cu două valuri (la interval de o lună) pentru a măsura relația dintre perfecționismul multidimensional și strategiile de coping într-un eșantion de 227 de adolescenți. • Am efectuat analize de corelație bivariată și analize de regresie ierarhică în IBM SPSS Statistics (versiunea 21). • Rezultatele au arătat că perfecționismul orientat către ceilalți a prezis creșteri ulterioare ale dezangajării comportamentale.
Studiul 2. Vois, D., Damian-Ilea, L. & Negru-Subtirica, O. (2026): <i>Perfectionism and Emotion Regulation over Time: A Three-Wave Study of Reciprocal Associations in Adolescents</i> (manuscript under review)	• Pentru acest studiu am utilizat un design longitudinal cu trei valuri pentru a măsura relația bidirecțională dintre perfecționism și reglarea emoțiilor într-un eșantion de 454 de adolescenți. • Am efectuat atât analize de tip cross-lagged (grup), cât și analize de tip random intercept cross-lagged (intraindividual) în Mplus. • Rezultatele la nivel de grup au arătat o relație longitudinală unidirecțională între standardele perfecționiste și reevaluare, precum și o relație bidirecțională între grijile perfecționiste și suprimare. În schimb, datorită unui efect de putere redus, rezultatele noastre intraindividuale nu au fost semnificative.
Studiul 3. Vois, D., Damian-Ilea, L. & Negru-Subtirica, O. (2026): <i>Perfectionism and Mindfulness in Adolescence: A three-wave longitudinal study</i> (manuscript in preparation for publication)	• Pentru acest studiu, am utilizat un design longitudinal cu trei valuri pentru a măsura relația bidirecțională dintre perfecționism și mindfulness într-un eșantion de 454 de adolescenți. • Am efectuat analize de tip cross-lagged panel (inter-individuale) în Mplus. • Rezultatele au indicat că standardele perfecționiste au prezis creșteri ulterioare ale nivelului de mindfulness, în timp ce mindfulness a prezis scăderi ale grijilor perfecționiste.
Studiul 4. Vois, D., Damian-Ilea, L. & Negru-Subtirica, O. (2025): <i>Is there too much school engagement? A longitudinal study on the bidirectional relations between school engagement and perfectionistic self-presentation in adolescents</i> , Educational Psychology, DOI: 10.1080/01443410.2025.2551150	• În cadrul acestui studiu, am utilizat un design longitudinal cu patru valuri pentru a măsura relația bidirecțională dintre auto-prezentarea perfecționistă și angajamentul școlar într-un eșantion de 744 de adolescenți. • Am efectuat analize de tip cross-lagged panel (inter-individuale) în Mplus. • Rezultatele au indicat faptul că angajamentul comportamental a prezis o scădere relativă a strategiilor de autopromovare perfecționistă și de ascundere a imperfecțiunilor. În schimb, angajamentul cognitiv a prezis o creștere relativă a strategiilor de autopromovare perfecționistă, de ascundere a imperfecțiunilor și de neafisare a imperfecțiunilor.

CAPITOLUL III. CONTRIBUȚIILE ORIGINALE

3.1. Studiul 1: Un studiu prospectiv privind perfecționismul multidimensional și copingul în adolescență¹

Rezumat

În ciuda literaturii din ce în ce mai bogate care abordează perfecționismul multidimensional și strategiile de coping, studiile longitudinale privind adolescenții sunt puține și s-au concentrat în principal pe perfecționismul orientat către sine și pe perfecționismul prescris social, lăsând perfecționismul orientat către ceilalți mai puțin studiat. Astfel, investigarea relației longitudinale dintre perfecționismul multidimensional și strategiile de coping a constituit obiectivul principal al acestui studiu. Datele au fost colectate în două etape de la 227 de adolescenți (cu vârste cuprinse între 15 și 18 ani) pe o durată de o lună. Analizele transversale au indicat că toate cele trei dimensiuni ale perfecționismului erau asociate cu profiluri distincte de coping, perfecționismul orientat spre sine fiind asociat cu strategii orientate spre implicare, iar celelalte două dimensiuni fiind asociate cu strategii centrate pe emoții și orientate spre dezangajare. Analizele de regresie au demonstrat în plus că perfecționismul orientat spre ceilalți a prezis în mod unic creșteri ale dezangajării comportamentale în timp, în timp ce pentru celelalte două dimensiuni nu s-au observat schimbări pe termen scurt. Concluziile prezente subliniază importanța examinării tuturor celor trei dimensiuni ale perfecționismului și a adoptării unei perspective de dezvoltare pentru a înțelege mai bine modul în care caracteristicile de personalitate modelează reglarea stresului în timpul adolescenței.

¹ Manuscris acceptat în *Cognition, Brain, Behavior: An Interdisciplinary Journal*

Introducere și obiective

Teoria afirmă că perfecționismul, ca trăsătură de personalitate, ar putea predispuce indivizii la dezvoltarea unor tendințe specifice de coping, iar cercetările transversale susțin această asociere. În ceea ce privește perfecționismul orientat spre sine, rezultatele sunt mixte, întrucât acesta pare să nu aibă nicio legătură sau să fie asociat atât cu strategiile de coping adaptative, cât și cu cele neadaptative. În schimb, în ceea ce privește perfecționismul prescris social, tiparul rezultatelor este mai consecvent, indicând o dependență mai mare de strategiile de coping orientate pe emoții și dezangajare și o utilizare mai puțin frecventă a strategiilor de coping adaptative. Mai mult, există o înțelegere semnificativ mai redusă a perfecționismului orientat către ceilalți și a relației sale cu strategiile de coping. În consecință, rămâne incert dacă perfecționismul este un precursor al dezvoltării copingului sau doar o corelație, și dacă aceste constatări pot fi extinse la adolescență, o perioadă critică de dezvoltare atât pentru strategiile de coping, cât și pentru perfecționismul multidimensional. Prin urmare, studiul actual a avut ca scop investigarea relației dintre perfecționismul multidimensional și strategiile de coping în adolescență, utilizând un design longitudinal în două valuri, cu un interval de o lună. Acest interval de timp a fost selectat pe baza dovezilor anterioare care arată că asocierile dintre perfecționism și rezultatele psihologice pot apărea în perioade relativ scurte (de exemplu, în câteva săptămâni sau câteva luni; Damian et al., 2017; McGrath et al., 2012), precum și pe baza recomandărilor metodologice care sugerează că intervalele de timp mai scurte pot fi potrivite pentru surprinderea proceselor psihologice dinamice (Dormann & Griffin, 2015).

Metodologie, rezultate și discuții

Am utilizat **Scala perfecționismului multidimensional – versiunea scurtă** (MPS-SF; Hewitt et al., 2008) și 13 strategii din **Chestionarul COPE** (Carver et al., 1989). Rezultatele analizei de regresie ierarhică (a se vedea Tabelul 1) au indicat că perfecționismul orientat către ceilalți la T1 a prezis creșteri relative ale dezangajării comportamentale de la T1 la T2 ($\beta = .16$, $p < .05$), magnitudinea efectului încadrându-se într-un interval redus, conform standardelor tradiționale (Cohen, 2013). În contrast, perfecționismul orientat către sine și cel impus de societate în cadrul T1 nu au avut un efect semnificativ asupra strategiilor de adaptare.

Acest studiu contribuie la literatura de specialitate actuală privind perfecționismul multidimensional și reglarea stresului, analizând relația longitudinală dintre perfecționism și strategiile de coping în adolescență. În extinderea lucrărilor anterioare, care s-au bazat aproape exclusiv pe dovezi transversale, aceste rezultate arată că cele trei fațete ale perfecționismului sunt legate în mod diferit de strategiile de coping în adolescență. Deși perfecționismul orientat spre sine și cel prescris social nu au prezentat schimbări pe termen scurt în coping pe parcursul unui interval de o lună, s-a constatat că perfecționismul orientat spre ceilalți este un predictor al creșterii dezangajării comportamentale, evidențiind rolul său distinct și potențial maladativ în reglarea stresului la adolescenți. Prin identificarea perfecționismului orientat către ceilalți ca factor predictiv al strategiilor de coping orientate către dezangajare, această cercetare subliniază valoarea investigării tuturor dimensiunilor perfecționismului și indică relevanța standardelor interpersonale în modelarea răspunsurilor adolescenților la stres. La un nivel mai general, rezultatele actuale subliniază importanța unei perspective de dezvoltare în studierea asocierilor dintre personalitate și strategiile de coping și oferă o bază pentru cercetări viitoare

care examinează traiectoriile pe termen lung, moderatorii contextuali și mecanismele care leagă perfecționismul de adaptare în timpul adolescenței.

Tabel 1.

Prezentarea generală a analizelor de regresie ierarhică

	Val 2													
	UMR		PAC		REA		SSE		ACC		EAC		PLA	
	ΔR^2	β	ΔR^2	β	ΔR^2	β	ΔR^2	β	ΔR^2	β	ΔR^2	β	ΔR^2	β
Predictor T 1														
Pasul 1	.335***		.240***		.114***		.440***		.210***		.242***		.394***	
Criteriu T1		.59***		.45***		.29***		.66***		.46***		.46***		.66***
Pasul 2	.009		.025		.049*		.000		.024		.012		.013	
Perfecționismul orientat către sine		.12		.05		.12		-.18		.08		.09		-.12
Perfecționismul prescris social		-.06		-.09		.12		.02		.10		-.02		.13
Perfecționismul orientat către ceilalți		-.05		.16*		.03		-.00		-.01		.05		-.02
Total R ²	.344***		.229***		.164***		.440***		.235***		.254***		.407***	

Notă. $N = 188$. Criteriu = (REP) Reinterpretare pozitivă și progres, (PSM) Detașare mentală, (DEM) Concentrarea asupra emoțiilor și exprimarea acestora, (SSI) Utilizarea sprijinului social instrumental, (CA) Adaptare activă, (NEG) Negare, (UMR) Umor, (PAC) Detașare comportamentală, (REA) Reținere, (SSE) Utilizarea sprijinului social emoțional, (ACC) Acceptare, (EAC) Suprimarea activităților concurente, (PLA) Planificare.

*** $p < .001$.

3.2. Studiul 2: Perfecționismul și reglarea emoțiilor în rândul adolescenților: un studiu cu trei valuri privind asocierile reciproce²

Rezumat

Obiectiv: Dovezile empirice sugerează că perfecționismul influențează în mod semnificativ reglarea emoțiilor; cu toate acestea, datele longitudinale privind această relație sunt încă limitate. Prin urmare, scopul acestui studiu longitudinal cu trei valuri a fost de a investiga interacțiunea dintre perfecționism și reglarea emoțiilor, atât la nivel de grup, cât și la nivel intraindividual, într-un eșantion de adolescenți.

Metodă: Eșantionul total a cuprins 454 de adolescenți (69% fete) cu vârste cuprinse între 10 și 18 ani. Adolescenții din cinci școli publice au completat chestionarul pe parcursul a trei semestre școlare consecutive.

Rezultate: La nivel de grup, analizele au arătat o relație longitudinală unidirecțională între standardele perfecționiste și reevaluare, precum și relații longitudinale bidirecționale între grijile perfecționiste și suprimare. În schimb, la nivel interpersonal, analizele au arătat relații longitudinale nesemnificative.

Concluzii: Sunt prezentate perspective asupra modului în care perfecționismul influențează dezvoltarea și menținerea strategiilor de reglare emoțională în adolescență, precum și relația bidirecțională dintre acestea.

² Studiul 2 se află în prezent în curs de evaluare pentru publicare.

Introducere și obiective

Literatura de specialitate curentă oferă perspective valoroase asupra relației dintre perfecționism și reglarea emoțiilor. Cu toate acestea, majoritatea studiilor sunt transversale, iar singurul studiu longitudinal a fost unul pe termen scurt, desfășurat în două etape (o lună; Vois & Damian, 2020), care a examinat această relație doar la nivel de grup (adică, folosind analize tradiționale de tip model panel în care varianța intrapersonală nu poate fi eliminată; cf. Curran & Bauer, 2011. În aceste analize, schimbările în relațiile longitudinale sunt descrise pe baza diferențelor de rang între persoane la nivel de grup). Mai mult, niciun studiu nu a investigat până acum relația dintre conceptele actuale folosind un model teoretic reciproc. În același timp, adolescența se caracterizează prin schimbări la nivel mediu atât în ceea ce privește perfecționismul, cât și reglarea emoțională, care pot modela asocierile reciproce dintre acestea: grijile perfecționiste cresc adesea în această perioadă, în timp ce standardele perfecționiste rămân relativ stabile sau prezintă creșteri modeste (Damian et al., 2022). Adolescenții tind, de asemenea, să prezinte creșteri semnificative ale capacității de reevaluare, care se stabilizează la sfârșitul adolescenței, fără creșteri corespunzătoare în utilizarea acesteia (Sivers, 2022). În același timp, aceștia pot deveni mai motivați să-și suprimă emoțiile, deși concluziile privind schimbările de dezvoltare în ceea ce privește suprimarea rămân mixte (Gross & Cassidy, 2019). Astfel de schimbări de dezvoltare evidențiază relevanța examinării asocierilor bidirecționale dintre perfecționism și strategiile de reglare emoțională. Prin urmare, studiul de față își propune să extindă literatura de specialitate existentă prin examinarea relației bidirecționale dintre perfecționism și strategiile de reglare emoțională, utilizând un design longitudinal cu trei valuri de date pe un eșantion de adolescenți. Așa cum s-a recomandat recent (Hamaker, Kuiper și Grasman, 2015; Lucas, 2023),

studiul actual va investiga relațiile longitudinale atât la nivel de grup, cât și la nivel intraindividual de analiză, pentru care rezultatele pot să difere (cf. Curran și Bauer, 2011).

Metodologie și rezultate

Scala perfecționismului multidimensional Frost (FMPS; Frost et al., 1990), care cuprinde în total șase subscale, dintre care doar trei au fost utilizate în cadrul prezentului proiect: standardele personale, preocuparea față de greșeli și îndoielile legate de acțiuni. Chestionarul de reglare emoțională pentru copii și adolescenți (Gullone & Taffe, 2012): reevaluarea și suprimarea.

Analize de tip cross-lagged panel (grup)

Pentru a investiga relațiile bidirecționale longitudinale dintre perfecționism și reglarea emoțiilor la nivel de grup, am utilizat analize de tip cross-lagged panel în Mplus 8.4. Figura 1 ilustrează efectele cross-lagged semnificative. După cum se poate observa, standardele perfecționiste au prezentat un efect longitudinal unidirecțional pozitiv asupra reevaluării, ceea ce înseamnă că standardele perfecționiste au prezis în mod pozitiv reevaluarea în timp. De asemenea, grijile perfecționiste și suprimarea au prezentat un efect longitudinal bidirecțional pozitiv, ceea ce înseamnă că grijile perfecționiste și suprimarea s-au influențat reciproc în mod pozitiv în timp.

Analize de tip cross-lagged panel (intra-individual)

Rezultatele au demonstrat efecte nesemnificative la nivel intra-individual între perfecționism și reglarea emoțională.

Concluzii

Acest studiu aduce perspective valoroase asupra dezvoltării și menținerii perfecționismului, precum și asupra relațiilor acestuia cu reglarea emoțiilor. În primul rând, standardele perfecționiste joacă un rol important în dezvoltarea reevaluării ca strategie adaptativă de reglare a emoțiilor. În al doilea rând, acest studiu longitudinal este primul care demonstrează existența unor efecte

bidirecționale la nivel de grup între grijile perfecționiste și suprimarea emoțiilor ca strategie dezadaptativă de reglare a emoțiilor. Conform modelului relațiilor reciproce (Zuroff et al., 2004; Zuroff et al., 1999), acest aspect indică faptul că grijile perfecționiste și suprimarea se potențează reciproc în timp. Mai mult, legătura dintre standardele perfecționiste și reevaluarea cognitivă sugerează că adolescenții cu performanțe ridicate ar putea beneficia de medii care promovează învățarea prin greșeli, pun accentul pe obiectivele de stăpânire a competențelor și susțin reflecția emoțională. În contrast, asocierea reciprocă la nivel de grup dintre grijile perfecționiste și suprimare evidențiază necesitatea de a sprijini adolescenții care se tem de eșec sau de judecată. Crearea unor medii școlare sigure din punct de vedere emoțional, care normalizează imperfecțiunea, validează exprimarea emoțională și reduc presiunea bazată pe performanță, poate ajuta la prevenirea dezvoltării unor strategii de adaptare neadecvate și a distresului psihologic. Prin urmare, rezultatele actuale aduc o contribuție semnificativă la literatura de specialitate, fiind primul studiu privind reglarea emoțională longitudinală într-un eșantion mare de adolescenți.

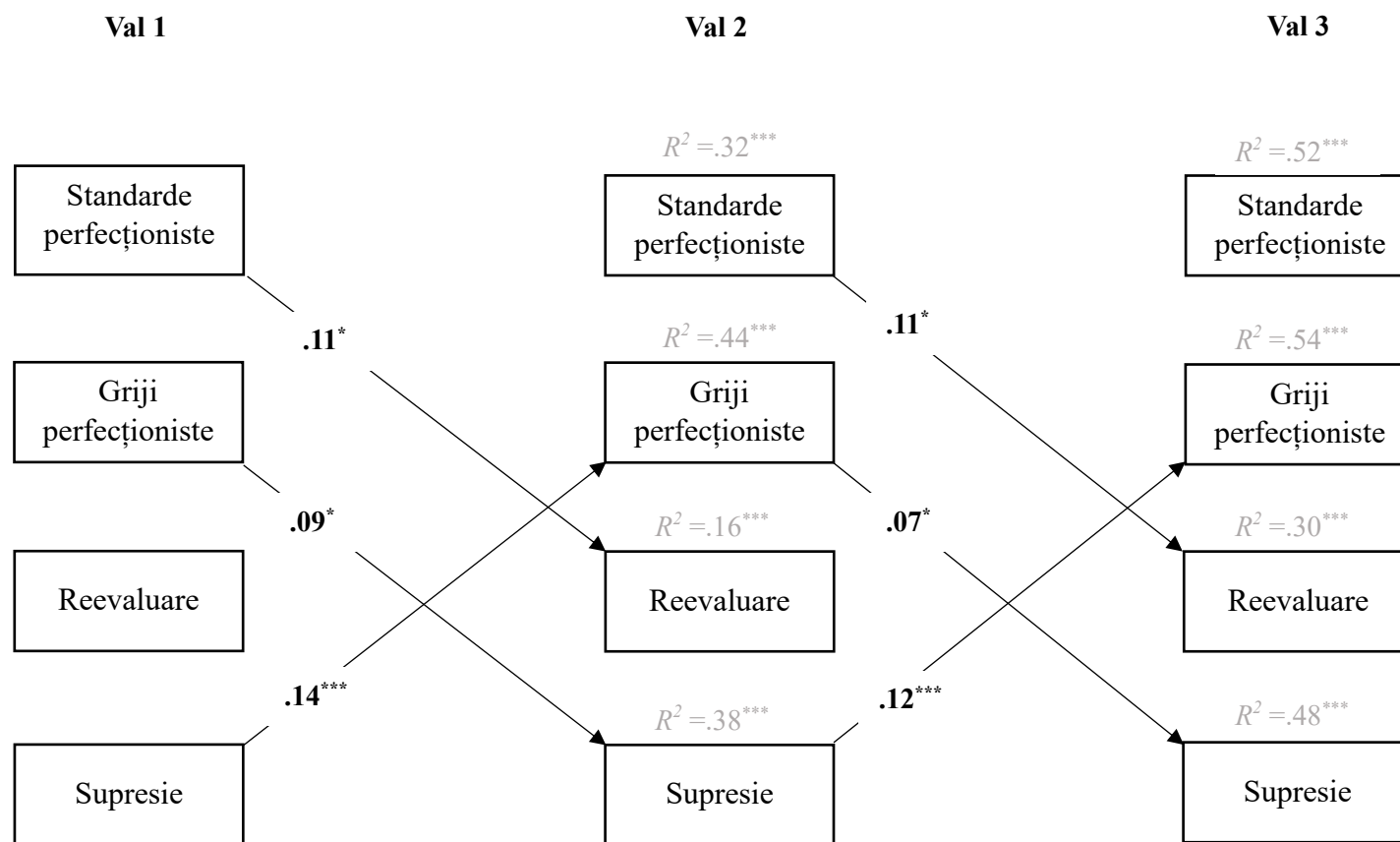


Figura 1. Rezultatele semnificative dintre perfecționism și reglarea emoțională. Pentru a reduce complexitatea modelului, sunt prezentate doar relațiile longitudinale semnificative ($p < 0,05$).

* $p < .05$, *** $p < .001$.

3.3. Studiul 3: Perfecționismul și mindfulness în adolescență: un studiu longitudinal cu trei valuri³

Rezumat

Obiectiv. Adolescența se caracterizează printr-o sensibilitate emoțională sporită și prin presiuni tot mai mari legate de autoevaluare, ceea ce face ca trăsăturile de autoreglare, precum mindfulness și perfecționismul, să fie deosebit de relevante. Deși studiile anterioare sugerează că mindfulness este asociat negativ cu aspectele maladaptive ale perfecționismului, majoritatea cercetărilor s-au bazat pe abordări transversale sau unidirecționale. În consecință, scopul acestui studiu a fost de a examina asocierile longitudinale bidirecționale dintre mindfulness și perfecționism în timpul adolescenței. **Metodă.** Pentru a evalua asocierile reciproce dintre mindfulness și perfecționism, s-a adoptat un design longitudinal cu trei valuri. Eșantionul a fost format din 454 de adolescenți (69% fete) cu vârste cuprinse între 10 și 18 ani, iar datele au fost colectate pe parcursul a trei semestre (aproximativ un an). **Rezultate.** Rezultatele au arătat relații direcționale distincte între mindfulness și perfecționism. Nivelurile mai ridicate de standarde perfecționiste au prezis creșteri ulterioare ale mindfulness-ului, în timp ce un nivel mai ridicat de mindfulness a prezis scăderea grijilor perfecționiste în timp. Nu s-au găsit dovezi pentru efecte în direcția opusă. **Concluzii.** Aceste rezultate indică faptul că mindfulness-ul și perfecționismul sunt legate prin procese complementare de autoreglare în timpul adolescenței. Mindfulness-ul pare să funcționeze ca o dispoziție de autoreglare protectoare care reduce tendințele de

³ Studiul 3 scris în curs de pregătire pentru publicare.

autoevaluare maladaptivă, în timp ce eforturile orientate spre realizare pot contribui la dezvoltarea conștiinței conștiente.

Introducere și obiective

Datele existente sugerează că relația dintre mindfulness și perfecționism în adolescență este complexă și specifică fiecărei dimensiuni. Grijile perfecționiste, care se manifestă în mod constant ca factor de vulnerabilitate, au fost asociate cu mindfulness mai scăzut, atât dispozițional, cât și temporar, cu ruminare accentuată și cu distres emoțional mai mare, în timp ce standardele perfecționiste au prezentat relații mai puțin semnificative, mai dependente de context, cu mindfulness și pot fi, în unele cazuri, legate de aspectele socio-cognitive adaptative ale implicării conștiente (Short & Mazmanian, 2013; Lamarre & Marcotte, 2021). Mai mult, rezultatele studiilor longitudinale, ale jurnalelor zilnice și ale studiilor de intervenție sugerează că mindfulness-ul poate juca un rol de reglare în modelarea consecințelor emoționale și a traiectoriilor de dezvoltare ale tendințelor perfecționiste în timp (de exemplu, Tobin & Dunkley, 2021; Tobin & Dunkley, 2025; Zhou et al., 2023).

În ciuda dovezilor tot mai numeroase care asociază mindfulness-ul și perfecționismul în adolescență, cercetările privind dezvoltarea care analizează relațiile reciproce dintre acestea rămân reduse. Această lacună este deosebit de importantă, având în vedere că adolescența reprezintă o perioadă de consolidare continuă a capacităților de autoreglare și a trăsăturilor de personalitate. În consecință, studiul actual își propune să extindă literatura existentă prin investigarea relației bidirecționale dintre perfecționism și mindfulness, utilizând un design longitudinal cu trei valuri.

Metodologie, rezultate și concluzii

Au fost utilizate trei subscale din Scala multidimensională a perfecționismului Frost (FMPS; Frost et al., 1990) pentru a măsura **perfecționismul**, iar Scala cognitivă și afectivă a mindfulness-ului revizuită (CAMS-R; Feldman et al., 2007) pentru a măsura **mindfulness**.

Figura 1 ilustrează rezultatele semnificative. Rezultatele au indicat o relație longitudinală unidirecțională pozitivă între standardele perfecționiste și mindfulness. S-a observat un efect longitudinal unidirecțional negativ între mindfulness și grijile perfecționiste.

Acest studiu oferă o perspectivă nouă asupra dezvoltării, privind interacțiunea dintre mindfulness și perfecționism în perioada adolescenței. Folosind un design longitudinal bidirecțional, această cercetare se numără printre primele care demonstrează că standardele perfecționiste prezic în mod prospectiv creșterea nivelului de mindfulness, în timp ce mindfulness prezice în mod prospectiv scăderea grijilor perfecționiste. În loc să reflecte o singură relație reciprocă, aceste rezultate indică procese cu direcții distincte prin care dimensiunile adaptative și neadaptative ale perfecționismului se raportează la mindfulness. Este important de menționat că aceste rezultate subliniază necesitatea de a face diferența între dimensiunile perfecționismului și indică faptul că intervențiile bazate pe mindfulness pot fi deosebit de eficiente pentru adolescenții care se confruntă cu griji perfecționiste accentuate, evidențiind totodată valoarea susținerii conștientizării mindfulness în rândul tinerilor cu aspirații ridicate, pentru a promova angajarea flexibilă și adaptativă față de obiective.

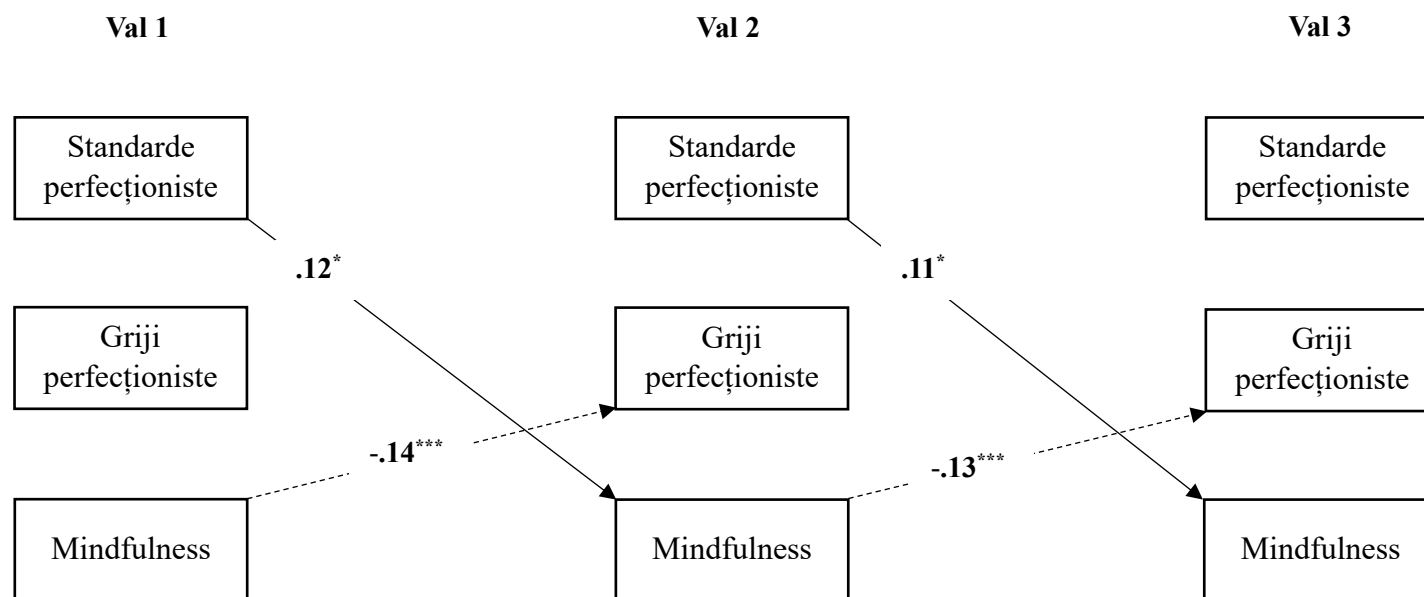


Figura 1. Rezultatele semnificative dintre perfecționism și mindfulness. Pentru a reduce complexitatea modelului, sunt prezentate doar relațiile longitudinale semnificative ($p < 0,05$).

* $p < .05$, *** $p < .001$.

3.4. Studiul 4: Există un nivel prea ridicat de angajament școlar? Un studiu longitudinal privind relațiile bidirecționale dintre angajamentul școlar și auto-prezentarea perfecționistă la adolescenți⁴

Rezumat

În ultimul deceniu s-a observat o creștere a numărului de studii asupra angajamentului școlar al adolescenților. Cu toate acestea, mai puține studii s-au focusat pe relația dintre angajamentul școlar și trăsăturile perfecționiste ale adolescenților. Acest studiu longitudinal cu patru valuri investighează relațiile bidirecționale dintre angajamentul școlar și auto-prezentarea perfecționistă (ca trăsătură individuală) într-un eșantion de 744 de adolescenți ($M_{\text{vârsta}} = 15,2$ ani, $SD = 1,9$; 11-19 ani). Analizele cross-lagged au arătat că angajamentul comportamental a prezis scăderi relative în utilizarea de către adolescenți a strategiilor de autopromovare perfecționistă și de ascundere a imperfecțiunilor. În contrast, angajamentul cognitiv a prezis creșteri relative în utilizarea de către adolescenți a strategiilor de autopromovare perfecționistă, de ascundere a imperfecțiunilor și de nedivulgare a imperfecțiunilor. Implicațiile rezultatelor asupra angajamentului școlar sunt discutate.

⁴ Vois, D., Damian-Ilea, L., & Negru-Subtirica, O. (2025). Is there too much school engagement? A longitudinal study on the bidirectional relations between school engagement and perfectionistic self-presentation in adolescents. *Educational Psychology*, 45, 1134-1154.

Introducere și obiective

Importanța tot mai mare pe care o are acceptarea sau apartenența la o rețea socială în această perioadă critică de dezvoltare îi face pe adolescenți mai sensibili la presiunea socială. În mediul școlar, unde se încurajează notele perfecte și individualismul competitiv, elevii pot fi determinați să folosească strategii de auto-prezentare pentru a-și construi sau a-și menține o imagine perfectă despre sine. Prin urmare, acest lucru i-ar face mai predispuși să folosească strategii de auto-prezentare perfecționiste.

Dintr-o perspectivă teoretică, pe lângă factorii contextuali, caracteristicile elevilor și angajamentul școlar s-ar putea influența reciproc în timp. Datele empirice actuale privind relația dintre angajamentul școlar și trăsăturile de personalitate perfecționiste sugerează că acestea sunt strâns legate (Damian et al., 2017a; Shih, 2011, 2012). Cu toate acestea, aceste concluzii sunt destul de contradictorii. Mai precis, angajamentul cognitiv a fost asociat atât cu standarde perfecționiste (adică, caracteristica perfecționistă ambivalentă), cât și cu griji perfecționiste (adică, caracteristici perfecționiste maladaptive). Mai mult, satisfacția școlară (adică, strâns legată de angajamentul emoțional în școală) a fost un predictor pozitiv puternic al standardelor perfecționiste și un predictor negativ al grijilor perfecționiste (Stricker et al., 2019). Având în vedere că auto-prezentarea perfecționistă este o strategie maladaptivă strâns legată de caracteristicile perfecționiste, este posibil ca aceasta să joace un rol negativ în implicarea elevilor în școală.

Deși studiile menționate mai sus aduc contribuții valoroase la literatura de specialitate actuală, există încă unele limitări care trebuie abordate. Mai precis, majoritatea acestor studii au fost fie transversale, fie longitudinale, concentrându-se exclusiv pe relațiile unidirecționale dintre caracteristicile elevilor și angajamentul școlar. În plus, majoritatea studiilor s-au axat pe

caracteristicile elevilor sau pe trăsăturile perfecționiste, și nu pe auto-prezentarea perfecționistă. Având în vedere că cerințele situaționale pot declanșa utilizarea strategiilor de auto-prezentare și că școala este un context relevant și solicitant, studiul actual își propune să extindă literatura de specialitate existentă cu privire la relațiile bidirecționale longitudinale dintre implicarea școlară și auto-prezentarea perfecționistă. Prin urmare, studiul de față este primul care explorează relațiile longitudinale dintre angajamentul școlar și auto-prezentarea perfecționistă la adolescenți. Deoarece nu există studii anterioare care să fi investigat aceste concepte, abordarea noastră a fost în mare parte de natură exploratorie. Cu toate acestea, pe baza contextului teoretic și empiric prezentat mai sus, ne-am așteptat la relații bidirecționale între angajamentul școlar și auto-prezentarea perfecționistă.

Metodologie, rezultate și concluzii

Instrumente: Scala angajamentului școlar – MacArthur (SEM–MacArthur; Fredricks et al., 2004), care cuprinde angajamentul comportamental, angajamentul emoțional și angajamentul cognitiv; Scala auto-prezentării perfecționiste – Versiunea pentru juniori (Hewitt, Blasberg, et al., 2011), care cuprinde auto-promovarea perfecționistă, ascunderea imperfecțiunilor și nedivulgarea imperfecțiunilor.

Rezultatele cross-lagged semnificative sunt prezentate în Figura 1. Rezultatele au evidențiat efecte longitudinale unidirecționale de la angajamentul școlar către auto-prezentarea perfecționistă. S-au observat efecte longitudinale unidirecționale negative de la angajamentul comportamental către auto-promovarea perfecționistă și ascunderea imperfecțiunilor. De asemenea, s-au observat efecte longitudinale unidirecționale pozitive de la implicarea cognitivă către autopromovarea perfecționistă, ascunderea imperfecțiunilor și nedivulgarea imperfecțiunilor.

Acest studiu oferă o nouă perspectivă asupra modului în care angajamentul școlar influențează utilizarea de către adolescenți a strategiilor de auto-prezentare perfecționiste. Este primul studiu longitudinal care evidențiază efecte semnificative ale angajamentului comportamental și cognitiv asupra auto-promovării perfecționiste, ascunderii imperfecțiunilor și nedivulgării imperfecțiunilor. Până în prezent, majoritatea studiilor s-au concentrat mai mult pe rezultatele pozitive ale angajamentului școlar. Studiul actual este primul care arată că strategiile de auto-prezentare perfecționiste (adică strategiile maladaptive) sunt atât rezultate negative, cât și pozitive ale angajamentului școlar. Mai precis, angajamentul comportamental a prezis scăderi în auto-promovarea perfecționistă și în strategiile de ascundere a imperfecțiunilor. În schimb, implicarea cognitivă a prezis creșteri ale autopromovării perfecționiste, ascunderii imperfecțiunilor și nedivulgării imperfecțiunilor. Aceasta înseamnă că elevii adolescenți care sunt mai complianți (adică se conformează regulilor și normelor școlare), disciplinați și onești tind să utilizeze mai puține strategii de autoprezentare perfecționiste pentru a promova o imagine perfectă a lor și a-și ascunde defectele. În schimb, elevii adolescenți care depun mai mult efort mental pentru a înțelege materiile școlare tind să utilizeze mai multe strategii de auto-prezentare perfecționiste pentru a promova o imagine perfectă a lor și a-și ascunde defectele. În consecință, acest studiu contribuie semnificativ la literatura de specialitate, fiind primul studiu longitudinal care arată că implicarea comportamentală și cea cognitivă reprezintă factori pozitivi și negativi în dezvoltarea strategiilor de auto-prezentare perfecționiste în adolescență.

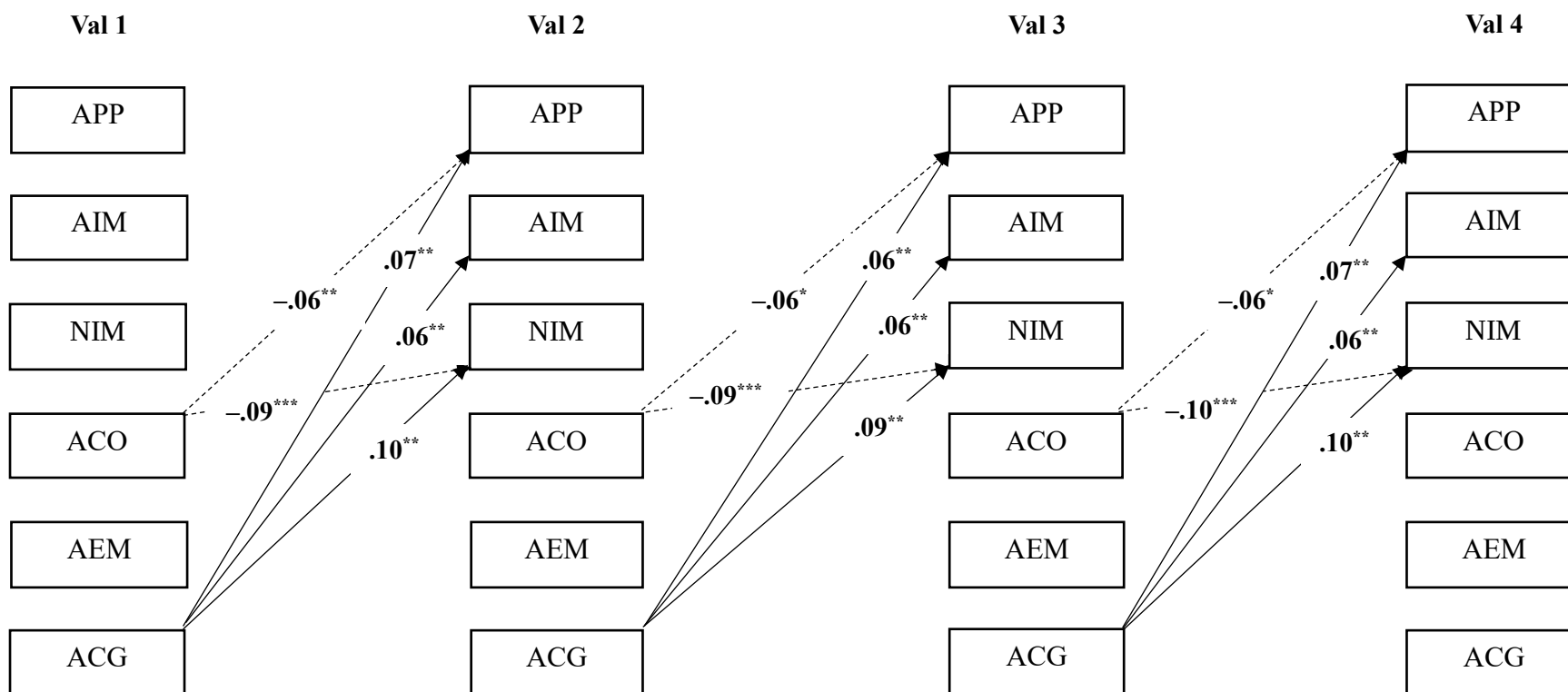


Figura 1. Rezultatele semnificative dintre autoprezentarea perfecționistă și angajamentul școlar. APP = autopromovare perfecționistă, AIM = ascunderea imperfecțiunilor, NIM = nedivulgarea imperfecțiunilor, ACO = angajament comportamental. AEM = angajament emoțional, ACG = angajament cognitiv. Săgeți simple = efecte pozitive; săgeți punctate = efecte negative.

CAPITOLUL IV. DISCUȚII GENERALE ȘI CONCLUZII

4.1. Contribuții teoretice

Perfecționismul este un construct multidimensional care prezintă legături strânse cu autoreglarea și funcționarea emoțională. Această teză a adoptat o abordare longitudinală și multidimensională pentru a studia evoluția diferitelor aspecte ale perfecționismului (intrapersonal și interpersonal) și relațiile acestora cu procesele de autoreglare și emoționale de-a lungul timpului. Astfel, teza contribuie la înțelegerea modului în care perfecționismul se raportează la strategiile de coping, reglarea emoțiilor, mindfulness și angajamentul școlar în perioada adolescenței.

În loc să limităm perfecționismul și autoreglarea la modele unidirecționale, am analizat dovezile și perspectivele teoretice axate pe procesul bidirecțional și tranzacțional dintre perfecționism și autoreglare. Aceasta include relațiile reciproce dintre grijile perfecționiste și strategiile de reglare dezadaptative, precum suprimarea emoțiilor, precum și rolul mindfulness în reducerea grijilor perfecționiste. Mai mult, am examinat rolul perfecționismului atât ca precursor, cât și ca consecință a proceselor continue, cum ar fi interacțiunea dintre personalitate și strategiile de autoreglare în cadrul acestei perioade de dezvoltare.

Contribuțiile originale	Rezultate principale și concluzii
Studiul 1. Vois, D., Damian-Ilea, L. & Negru-Subtirica, O. (2026): <i>A short prospective study on multidimensional perfectionism and coping in adolescents</i> (manuscris acceptat: <i>Cognition, Brain, Behavior. An Interdisciplinary Journal</i>)	• Rezultatele studiului 1 extind literatura de specialitate privind perfecționismul și strategiile de coping în adolescență prin utilizarea unei abordări multidimensionale a procesului de dezvoltare. • Analizele transversale au arătat că perfecționismul orientat către sine a fost asociat cu strategii orientate către implicare, în timp ce perfecționismul prescris social și orientat către ceilalți au fost asociate cu strategii centrate pe emoții și orientate către dezangajare. • Perfecționismul orientat către ceilalți a prezis în mod unic creșteri ale dezangajării comportamentale în timp, iar pentru celelalte două dimensiuni nu s-au observat modificări pe termen scurt ale strategiilor de coping. Acest lucru ar putea indica faptul că adolescenții care se așteaptă ca ceilalți să fie perfecți tind să renunțe, să se retragă sau să se detașeze atunci când nu îndeplinesc standardele lor excesiv de ridicate sau când situațiile interpersonale devin dificile. • Studiul actual aduce o contribuție semnificativă în literatura de specialitate, fiind primul care arată o asociere semnificativă între perfecționismul orientat către ceilalți și strategiile de adaptare la stres la adolescenți.
Studiul 2. Vois, D., Damian-Ilea, L. & Negru-Subtirica, O. (2026): <i>Perfectionism and Emotion Regulation over Time: A Three-Wave Study of Reciprocal Associations in Adolescents</i> (în curs de evaluare pentru publicare)	• Studiul 2 este primul care analizează relația bidirecțională dintre perfecționism și strategiile de reglare emoțională pe parcursul a trei intervale de timp la adolescenți. • Rezultatele la nivel interindividual au evidențiat o relație longitudinală unidirecțională între standardele perfecționiste și reevaluare. Acest lucru sugerează că adolescenții care își stabilesc standarde ridicate de performanță pot avea ca strategie de gestionare a experiențelor emoționale reîncadrarea cognitivă. • Rezultatele la nivel interpersonal au demonstrat o relație bidirecțională între grijile perfecționiste și suprimare. Acest lucru reflectă o ciclicitate în care adolescenții care își suprimă emoțiile devin din ce în ce mai concentrați pe evitarea greșelilor, în timp ce preocupările accentuate legate de greșeli promovează și mai mult inhibarea emoțională.

	Deși rezultatele la nivel intraindividual nu au fost semnificative, studiul actual aduce o contribuție substanțială la literatura de specialitate, fiind primul care examinează interacțiunea longitudinală dintre perfecționism și reglarea emoțiilor în adolescență.
Studiul 3. Vois, D., Damian-Ilea, L. & Negru-Subtirica, O. (2026): <i>Perfectionism and Mindfulness in Adolescence: A three-wave longitudinal study</i> (manuscris în curs de pregătire pentru publicare)	- Rezultatele au arătat că standardele perfecționiste au prezis o creștere a mindfulness-ului, ceea ce ar putea însemna că adolescenții care își stabilesc standarde foarte ridicate pot deveni, în timp, mai atenți și mai conștienți de gândurile și experiențele lor. - Rezultatele au arătat că mindfulness-ul a prezis o scădere a grijilor perfecționiste, ceea ce ar putea însemna că adolescenții care sunt mai conștienți pot deveni, în timp, mai puțin critici cu ei înșiși și mai puțin preocupați de greșeli. - Studiul actual aduce o contribuție substanțială la literatura de specialitate, deoarece este primul care examinează interacțiunea longitudinală dintre perfecționism și mindfulness în adolescență.
Studiul 4. Vois, D., Damian-Ilea, L. & Negru-Subtirica, O. (2025): <i>Is there too much school engagement? A longitudinal study on the bidirectional relations between school engagement and perfectionistic self-presentation in adolescents</i> , Educational Psychology, DOI: 10.1080/01443410.2025.2551150	- Rezultatele au indicat că angajamentul comportamental a prezis o scădere a utilizării strategiilor de autopromovare perfecționistă și de ascundere a imperfecțiunilor. Acest lucru ar putea însemna că adolescenții care sunt mai conștiincioși și mai disciplinați la școală tind să se bazeze mai puțin, în timp, pe încercarea de a se prezenta ca fiind perfecți sau de a-i impresiona pe ceilalți. - Rezultatele au indicat că angajamentul cognitiv a prezis o creștere a utilizării strategiilor de autopromovare perfecționistă, ascunderea imperfecțiunilor și nedivulgarea imperfecțiunilor. Acest lucru ar putea însemna că adolescenții care sunt foarte implicați în procesul de învățare și depun mai mult efort pentru a înțelege materia școlară ar putea încerca din ce în ce mai mult să prezinte o imagine perfectă sau competentă celorlalți. - Acest studiu extinde literatura de specialitate, demonstrând, pentru prima dată într-un studiu longitudinal, că angajamentul comportamental și cel cognitiv contribuie în mod diferit la dezvoltarea unei imagini de sine perfecționiste, acționând atât ca factori de protecție, cât și ca factori de risc.

4.2 Contribuții metodologice

Pe lângă contribuțiile sale teoretice, această teză aduce contribuții metodologice literaturii de specialitate privind perfecționismul la adolescenți. **În primul rând**, unul dintre principalele puncte forte ale tezei îl constituie utilizarea modelelor longitudinale în toate cele patru studii realizate. Deoarece această teză adoptă un model longitudinal și trece dincolo de cercetările preponderent transversale, ea are o capacitate crescută de a examina schimbările de dezvoltare și ordinea temporală a perfecționismului și a proceselor conexe, ceea ce permite concluzii mai solide cu privire la modul în care se dezvoltă perfecționismul în timp. **În al doilea rând**, a fost realizată o cercetare mai explicită a asocierilor bidirecționale, deoarece această teză a examinat relațiile reciproce dintre perfecționism și reglarea emoțiilor, mindfulness și angajamentul școlar, în loc să se limiteze exclusiv la efectele unidirecționale ale perfecționismului asupra acestor aspecte. Această abordare este în concordanță cu modelele tranzacționale moderne de dezvoltare și permite utilitatea investigării interacțiunii dintre caracteristicile de personalitate și procesele de autoreglare de-a lungul timpului, pentru o analiză mai nuanțată. **În ultimul rând**, această teză adoptă o abordare multidimensională pentru măsurarea perfecționismului. Pe lângă dimensiunile de ordin superior ale standardelor și grijilor perfecționiste, sunt evaluate dimensiuni specifice ale perfecționismului, inclusiv perfecționismul orientat spre sine, perfecționismul prescris social, perfecționismul orientat spre ceilalți și auto-prezentarea perfecționistă. O abordare multidimensională contribuie la îmbunătățirea validității constructului perfecționismului în general și, mai specific, la înțelegerea rolului proceselor de reglare și al variabilelor contextuale pentru dimensiuni specifice ale perfecționismului.

4.3 Recomandări și implicații practice

Concluziile acestei teze au implicații semnificative pentru facilitarea adaptării psihologice și a bunăstării adolescenților.

- reducerea proceselor de autoevaluare neadaptative, promovarea strategiilor adaptative de reglare a emoțiilor (de exemplu, reevaluarea), reducerea strategiilor neadaptative (de exemplu, suprimarea) și intervențiile bazate pe mindfulness ar putea fi extrem de utile pentru adolescenții care manifestă un nivel ridicat de perfecționism.
- abordările pedagogice care normalizează greșelile, îndrumarea adolescenților să-și stabilească obiective axate pe învățare și efort, în loc de rezultate și performanțe specifice, poate contribui la susținerea motivației și la atenuarea autoevaluării rigide sau critice.
- identificarea timpurie a adolescenților care prezintă risc de a deveni perfecționiști, pe baza măsurătorilor dispozițiilor de personalitate (autocritica) și a problemelor de reglare emoțională, ar putea contribui la prevenirea consolidării practicilor de reglare inadecvate și la evitarea psihopatologiei.

4.4 Limitări și cercetări viitoare

Deși această teză are numeroase contribuții, trebuie menționate și câteva limitări.

Abordarea acestor limitări oferă orientări importante pentru cercetările viitoare privind perfecționismul și autoreglarea în perioada adolescenței. **În primul rând**, toate studiile au fost longitudinale, dar au diferit în ceea ce privește numărul de valuri și durata intervalelor dintre momentele de măsurare. Cercetări longitudinale suplimentare, cu intervale de timp mai lungi și mai multe valuri de măsurare, ar putea lua în considerare rolul traiectoriilor și al proceselor neliniare pe parcursul adolescenței și al vârstei adulte incipiente. **În al doilea rând**, rezultatele

evidențiază dificultățile potențiale din studiile longitudinale de a distinge între procesele inter-individuale și cele intra-individuale. Studiile viitoare ar trebui să vizeze investigarea variațiilor intraindividuale în eșantioane mai detaliate, cum ar fi un studiu bazat pe jurnal zilnic sau metoda de eșantionare a experiențelor, care ar putea viza fluctuațiile pe termen scurt ale proceselor de autoreglare și interacțiunea acestora cu tendințele perfecționiste într-un mod mai precis și mai sensibil decât o pot face studiile interindividuale. **În al treilea rând**, întrucât această teză s-a bazat pe măsurători de autoevaluare, ea poate fi susceptibilă la variația metodologică, la biasul de dezirabilitate socială și la biasul de acuratețe introspectivă limitată. Studiile viitoare ar putea lua în considerare abordări multimodale, cum ar fi cele comportamentale, observaționale sau bazate pe mai mulți informatori, precum părinții, profesorii sau colegii. **În cele din urmă**, eșantioanele noastre au fost alcătuite în întregime din adolescenți români, ceea ce a permis o nouă perspectivă asupra unui context cultural insuficient cercetat, dar a limitat generalizabilitatea rezultatelor noastre în ceea ce privește alte contexte culturale. Atitudinile culturale față de succes, eșec și interacțiunile sociale pot influența perfecționismul și relația acestuia cu procesele de reglare. Sunt necesare cercetări viitoare care să utilizeze măsuri contextuale mai detaliate și să acopere diverse setări culturale pentru a înțelege mai bine modul în care factorii de mediu influențează tendințele perfecționiste.

4.5 Concluzii finale

În concluzie, această teză descrie o conceptualizare dezvoltativă și integrativă a perfecționismului în adolescență, subliniind caracterul său dinamic, multidimensional și situațional. În plus, sunt descrise relațiile longitudinale dintre perfecționism și procesele-cheie de autoreglare (și anume, coping, reglarea emoțiilor și mindfulness) precum și cu angajamentul

școlar al adolescenților, pentru a aprofunda înțelegerea perfecționismului în viața de zi cu zi a adolescenților.

În cadrul studiilor, rezultatele demonstrează că perfecționismul este strâns integrat în sisteme mai largi de autoreglare și se caracterizează prin asocieri atât reciproce, cât și asimetrice cu procesele afective și comportamentale. **Grijile perfecționiste** par a fi asociate cu autoreglarea maladativă, într-un mod mai consistent decât **standardele perfecționiste**. Studiul 2 a arătat o asociere reciprocă între **grijile perfecționiste** și **suprimare**, iar Studiul 3 a arătat că **mindfulness** a prezis scăderea acestei dimensiuni în timp. În contrast, **standardele perfecționiste** erau mai dependente de context și mai complexe. Studiul 2 și Studiul 3 au arătat că exista o asociere unidirecțională între eforturile perfecționiste și **reevaluare**, precum și **mindfulness**. Mai mult, o dimensiune mai puțin studiată în adolescență (**perfecționismul orientat către ceilalți**) a prezis creșteri ale **strategiilor de coping orientate către detașare**. Aceste rezultate subliniază importanța diferențierii dimensiunilor perfecționismului și a adoptării unei abordări dezvoltative și tranzaționale pentru a înțelege mai bine perfecționismul în adolescență.

Având în vedere interacțiunea dintre caracteristicile individuale și contextuale, această teză contribuie la o înțelegere mai integrată a perfecționismului ca sistem dinamic care se dezvoltă prin interacțiunile reciproce dintre adolescenți și mediile lor personale și contextuale. Mai mult, prin includerea **auto-prezentării perfecționiste** și a **angajamentului școlar**, teza situează perfecționismul în mediul adolescentului și explică interacțiunea acestuia cu sistemele sociale mai largi. Aceste rezultate au și implicații teoretice și ar putea fi folosite pentru a ghida cercetările viitoare și intervențiile empirice menite să susțină dezvoltarea sănătoasă și bunăstarea psihologică a adolescenților.

CAPITOLUL V. BIBLIOGRAFIE

- Ahmed, S. P., Bittencourt-Hewitt, A., & Sebastian, C. L. (2015). Neurocognitive bases of emotion regulation development in adolescence. *Developmental cognitive neuroscience*, 15, 11-25. <https://doi.org/10.1016/j.dcn.2015.07.006>
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical psychology review*, 30, 217-237. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004>
- Aldea, M.A., & Rice, K.G. (2006). The role of emotional dysregulation in perfectionism and psychological distress. *Journal of Counseling Psychology*, 53, 498-510. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.4.498>
- Appleton, J. J., Christenson, S. L., Kim, D., & Reschly, A. L. (2006). Measuring cognitive and psychological engagement: Validation of the Student Engagement Instrument. *Journal of school psychology*, 44(5), 427-445. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2006.04.002>
- Barańczuk, U. (2019). The five factor model of personality and emotion regulation: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 139, 217-227. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.11.025>
- Bolger, N., & Zuckerman, A. (1995). A framework for studying personality in the stress process. *Journal of personality and social psychology*, 69, 890. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.5.890>
- Bronfenbrenner, U., & Morris, P. A. (2006). The bioecological model of human development. In R. M. Lerner (Vol. Ed.), (6th ed.). *Handbook of child psychology: Vol. 1*, (pp. 793–828). John Wiley.

- Carr, A. (2015). *The handbook of child and adolescent clinical psychology: A contextual approach*. Routledge.
- Carver, C. S., & Connor-Smith, J. (2010). Personality and coping. *Annual review of psychology*, 61, 679-704. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.093008.100352>
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of personality and social psychology*, 56, 267-283.
- Castro, J., Soares, M.J., Pereira, A.T., & Macedo, A. (2017). Perfectionism and negative/positive affect associations: the role of cognitive emotion regulation and perceived distress/coping. *Trends in psychiatry and psychotherapy*, 39, 77-87.
<https://doi.org/10.1590/2237-6089-2016-0042>
- 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.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.02.009>
- Cohen, J. (2013). *Statistical power analysis for the behavioral sciences*. Routledge.
- Compas, B. E., Jaser, S. S., Bettis, A. H., Watson, K. H., Gruhn, M. A., Dunbar, J. P., Williams, E., & Thigpen, J. C. (2017). Coping, emotion regulation, and psychopathology in childhood and adolescence: A meta-analysis and narrative review. *Psychological bulletin*, 143, 939-991.
<https://doi.org/10.1037/bul0000110>
- Cowie, M. E., Nealis, L. J., Sherry, S. B., Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (2018). Perfectionism and academic difficulties in graduate students: Testing incremental prediction and gender moderation. *Personality and Individual Differences*, 123, 223-228.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.11.027>

- Crone, E. A., & Dahl, R. E. (2012). Understanding adolescence as a period of social–affective engagement and goal flexibility. *Nature reviews neuroscience*, 13, 636-650.
<https://doi.org/10.1038/nrn3313>
- Crone, E. A., & Fuligni, A. J. (2020). Self and others in adolescence. *Annual review of psychology*, 71, 447-469. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010419-050937>
- Crone, E. A., Green, K. H., Van De Groep, I. H., & Van Der Crujsen, R. (2022). A neurocognitive model of self-concept development in adolescence. *Annual Review of Developmental Psychology*, 4, 273-295. <https://doi.org/10.1146/annurev-devpsych-120920-023842>
- Curran, P. J., & Bauer, D. J. (2011). The disaggregation of within-person and between-person effects in longitudinal models of change. *Annual review of psychology*, 62, 583-619.
<https://doi.org/10.1146/annurev.psych.093008.100356>
- Curran, T., & Hill, A. (2019). Perfectionism is increasing over time: A meta-analysis of birth cohort differences from 1989 to 2016. *Psychological Bulletin*, 145, 410-429.
<https://doi.org/10.1037/bul0000138>
- Curran, T., Hill, A., & Pose, P. M. (2026). Perfectionism is accelerating over time: A cross-temporal meta-analytic review of 35 years of college student data. *Psychological Bulletin*. (In Press)
- Damian, L.E., Stoeber, J., Negru, O., & Băban, A. (2013). On the development of perfectionism in adolescence: Perceived parental expectations predict longitudinal increases in socially prescribed perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 55, 688-693.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2013.05.021>
- Damian, L.E., Stoeber, J., Negru, O., & Băban, A. (2014). Positive and negative affect in

- adolescents: An investigation of the 2×2 model of perfectionism. *Cognition, Brain, Behavior*, 18, 1-16.
- Damian, L. E., Negru-Subtirica, O., Pop, E. I., & Baban, A. (2016). The costs of being the best: Consequences of academic achievement on students' identity, perfectionism, and vocational development. In *Reimagining the purpose of schools and educational organisations* (pp. 173-188). Springer, Cham.
- Damian, L. E., Stoeber, J., Negru-Subtirica, O., & Băban, A. (2017a). Perfectionism and school engagement: A three-wave longitudinal study. *Personality and Individual Differences*, 105, 179-184. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.09.044>
- Damian, L. E., Stoeber, J., Negru-Subtirica, O., & Băban, A. (2017b). On the development of perfectionism: The longitudinal role of academic achievement and academic efficacy. *Journal of Personality*, 85(4), 565-577. <https://doi.org/10.1111/jopy.12261>
- Damian, L.E., Negru-Subtirica, O., Stoeber, J., & Băban, A. (2017c). Perfectionistic concerns predict increases in adolescents' anxiety symptoms: A three-wave longitudinal study. *Anxiety, Stress, & Coping*, 30, 551-561. <https://doi.org/10.1080/10615806.2016.1271877>
- Damian, L. E., Negru-Subtirica, O., Stoeber, J., & Vois, D. (2021). On the longitudinal interplay between perfectionism and general affect in adolescents. *Journal of Research in Personality*, 93, 104102. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2021.104102>
- Damian, L. E., Negru-Subtirica, O., Pop, E. I., & Stoeber, J. (2022). Becoming a perfectionistic adolescent: Perceived parental behaviors involved in developmental trajectories of perfectionism. *European Journal of Personality*, 36, 24-46. <https://doi.org/10.1177/08902070211012902>
- Dobos, B., Piko, B. F., & Mellor, D. (2021). What makes university students perfectionists? The

- role of childhood trauma, emotional dysregulation, academic anxiety, and social support. *Scandinavian journal of psychology*, 62, 443-447. <https://doi.org/10.1111/sjop.12718>
- Dormann, C., & Griffin, M. A. (2015). Optimal time lags in panel studies. *Psychological Methods*, 20, 489-505. <https://doi.org/10.1037/met0000041>
- Dunkley, D. M., & Blankstein, K. R. (2000). Self-critical perfectionism, coping, hassles, and current distress: A structural equation modeling approach. *Cognitive therapy and research*, 24, 713-730. <https://doi.org/10.1023/A:1005543529245>
- 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., Ma, D., Lee, I.A., Preacher, K.J., & Zuroff, D.C. (2014). Advancing complex explanatory conceptualizations of daily negative and positive affect: Trigger and maintenance coping action patterns. *Journal of Counseling Psychology*, 61, 93-109. <https://doi.org/10.1037/a0034673>
- Dunkley, D. M. (2017). Perfectionism and daily stress, coping, and affect: Advancing multilevel explanatory conceptualizations. In *The Psychology of Perfectionism* (pp. 222-242). Routledge.
- Dunkley, D.M., Lewkowski, M., Lee, I.A., Preacher, K.J., Zuroff, D.C., Berg, J.L., & Westreich, R. (2017). Daily stress, coping, and negative and positive affect in depression: Complex trigger and maintenance patterns. *Behavior Therapy*, 48, 349-365. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2016.06.001>
- Eccles, J. S., Midgley, C., Wigfield, A., Buchanan, C. M., Reuman, D., Flanagan, C., & Mac Iver, D. (1997). Development during adolescence: The impact of stage–environment fit on

- young adolescents' experiences in schools and in families (1993). In J. M. Notterman (Ed.), *The evolution of psychology: Fifty years of the American Psychologist* (pp. 475–501). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10254-034>
- Egan, S. J., Wade, T. D., & Shafran, R. (2011). Perfectionism as a transdiagnostic process: A clinical review. *Clinical psychology review, 31*, 203-212.
<https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.04.009>
- Enns, M. W., & Cox, B. J. (2002). The nature and assessment of perfectionism: A critical analysis. In G. L. Flett & P. L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism* (pp. 33-62). Washington, DC: APA. <https://doi.org/10.1037/10458-002>
- Feldman, G., Hayes, A., Kumar, S., Greeson, J., & Laurenceau, J. P. (2007). Mindfulness and emotion regulation: The development and initial validation of the Cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revised (CAMS-R). *Journal of psychopathology and Behavioral Assessment, 29*, 177-190. <https://doi.org/10.1007/s10862-006-9035-8>
- Fletcher, K. L., & Shim, S. S. (2019). How do adolescents approach social relationships?: The cost of perfectionistic concerns. *Personality and Individual Differences, 147*, 177-182.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.04.029>
- Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (Eds.). (2002). *Perfectionism: Theory, research, and treatment*. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10458-000>
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Oliver, J. M., & Macdonald, S. (2002). *Perfectionism in children and their parents: A developmental analysis*. In G. L. Flett & P. L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (p. 89–132). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10458-004>
- Flett, G. L., Druckman, T., Hewitt, P. L., & Wekerle, C. (2012). Perfectionism, coping, social

- support, and depression in maltreated adolescents. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 30, 118-131. <https://doi.org/10.1007/s10942-011-0132-6>
- Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2014). A proposed framework for preventing perfectionism and promoting resilience and mental health among vulnerable children and adolescents. *Psychology in the Schools*, 51, 899-912. <https://doi.org/10.1002/pits.21792>
- Fredricks, J. A. (2011). Engagement in school and out-of-school contexts: A multidimensional view of engagement. *Theory into Practice*, 50, 327-335. <https://doi.org/10.1080/00405841.2011.607401>
- Fredricks, J.A., Blumenfeld, P.C., Paris, A.H. (2004). School engagement: potential of the concept, state of the evidence. *Review of Educational Research*, 74, 59–109. <https://doi.org/10.3102/00346543074001059>
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive therapy and research*, 14, 449-468. <https://doi.org/10.1007/BF01172967>
- Governale, A., & Garbarino, J. (2019). Ecological models of adolescent development. *The Encyclopedia of Child and Adolescent Development*, 1-12. <https://doi.org/10.1002/9781119171492.wecad302>
- Gross, J.J. (2008). Emotion regulation. In M. Lewis, J. M. Haviland-Jones, & L. F. Barrett (Eds.), *Handbook of emotions* (pp. 497-513). New York: Guilford Press.
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological inquiry*, 26, 1-26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Gross, J.J., & Thompson, R.A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3-24). New York: Guilford Press.
- Gross, J. T., & Cassidy, J. (2019). Expressive suppression of negative emotions in children and

- adolescents: Theory, data, and a guide for future research. *Developmental psychology*, 55, 1938-1950. <https://doi.org/10.1037/dev0000722>
- Grugan, M. C., Olsson, L. F., Hill, A. P., & Madigan, D. J. (2025). Perfectionism, School Burnout, and School Engagement in Gifted Students: The Role of Stress. *Gifted Child Quarterly*, 0. <https://doi.org/10.1177/00169862251328015>
- Gullone, E., & Taffe, J. (2012). The Emotion Regulation Questionnaire for Children and Adolescents (ERQ-CA): A psychometric evaluation. *Psychological Assessment*, 24, 409-417. <https://doi.org/10.1037/a0025777>
- Hamaker, E. L., Kuiper, R. M., & Grasman, R. P. (2015). A critique of the cross-lagged panel model. *Psychological methods*, 20, 102-116. <https://doi.org/10.1037/a0038889>
- Hayatbini, N., Knauff, K., & Kalia, V. (2021). Cognitive reappraisal moderates the relationship between perfectionism and cognitive flexibility. *Journal of Clinical Psychology*, 77, 1685-1699. <https://doi.org/10.1002/jclp.23124>
- 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, 456-470. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.3.456>
- Hewitt, P.L., & Flett, G.L. (1993). Dimensions of perfectionism, daily stress, and depression: A test of the specific vulnerability hypothesis. *Journal of Abnormal Psychology*, 102, 58-65. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.102.1.58>
- Hewitt, P. L., Flett, G. L., Sherry, S. B., Habke, M., Parkin, M., Lam, R. W., McMurtry, B., Ediger, E., Fairlie, P. & Stein, M. B. (2003). The interpersonal expression of perfection: Perfectionistic self-presentation and psychological distress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 1303 –1325. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.6.1303>

- Hewitt, P. L., Habke, A. M., Lee-Baggley, D. L., Sherry, S. B., & Flett, G. L. (2008). The impact of perfectionistic self-presentation on the cognitive, affective, and physiological experience of a clinical interview. *Psychiatry*, 71, 93-122. <https://doi.org/10.1521/psyc.2008.71.2.93>
- Hewitt, P. L., Blasberg, J. S., Flett, G. L., Besser, A., Sherry, S. B., Caelian, C., Papsdorf, M., Cassels, T. G., & Birch, S. (2011). Perfectionistic self-presentation in children and adolescents: Development and validation of the Perfectionistic Self-Presentation Scale—Junior Form. *Psychological Assessment*, 23, 125–142. <https://doi.org/10.1037/a0021147>
- Hewitt, P. L., Flett, G. L., & Mikail, S. F. (2017). *Perfectionism: A relational approach to conceptualization, assessment, and treatment*. Guilford Publications.
- Hewitt, P. L., Smith, M. M., Flett, G. L., Ko, A., Kerns, C., Birch, S., & Peracha, H. (2022). Other-oriented perfectionism in children and adolescents: Development and validation of the Other-Oriented Perfectionism Subscale-junior form (OOPjr). *Journal of psychoeducational assessment*, 40, 327-345. <https://doi.org/10.1177/07342829211062009>
- Hobden, K., & Pliner, P. (1995). Self-handicapping and dimensions of perfectionism: Self-presentation vs self-protection. *Journal of Research in Personality*, 29(4), 461-474. <https://doi.org/10.1006/jrpe.1995.1027>
- Hughes, D. J., Kratsiotis, I. K., Niven, K., & Holman, D. (2020). Personality traits and emotion regulation: A targeted review and recommendations. *Emotion*, 20, 63-67. <https://doi.org/10.1037/emo0000644>
- IBM Corp. Released 2012. *IBM SPSS Statistics for Windows, Version 21.0*. Armonk, NY: IBM Corp.
- John, O.P., & Gross, J.J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual differences, and life span development. *Journal of Personality*, 72,

- 1301-1334. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2004.00298.x>
- Lamarre, C., & Marcotte, D. (2021). Anxiety and dimensions of perfectionism in first year college students: The mediating role of mindfulness. *European Review of Applied Psychology*, 71, 100633. <https://doi.org/10.1016/j.erap.2021.100633>
- Lazarus, R. S. (1993). From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks. *Annual review of psychology*, 44, 1-22.
<https://doi.org/10.1146/annurev.ps.44.020193.000245>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company.
- Lee, Y. J., & Anderman, E. M. (2020). Profiles of perfectionism and their relations to educational outcomes in college students: The moderating role of achievement goals. *Learning and Individual Differences*, 77, 101813. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2019.101813>
- Lerner, R. M., Lerner, J. V., & Benson, J. B. (2011). Positive youth development: Research and applications for promoting thriving in adolescence. *Advances in child development and behavior*, 41, 1-17. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-386492-5.00001-4>
- Li, Y. (2011). School engagement: What it is and why it is important for positive youth development. In *Advances in child development and behavior* (Vol. 41, pp. 131-160). JAI.
<https://doi.org/10.1016/B978-0-12-386492-5.00006-3>
- Lin, S., & Muenks, K. (2022). Perfectionism profiles among college students: A person-centered approach to motivation, behavior, and emotion. *Contemporary Educational Psychology*, 71, 102110. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2022.102110>
- Little, T. D., Card, N. A., Preacher, K. J., & McConnell, E. (2009). Modeling longitudinal data

- from research on adolescence. In R. M. Lerner & L. Steinberg (Eds.), *Handbook of adolescent psychology* (Vol. 1: Individual bases of adolescent development, pp. 15-54). Hoboken, NJ: Wiley. <https://doi.org/10.1002/9780470479193.adlpsy001003>
- Lucas, R. E. (2023). Why the cross-lagged panel model is almost never the right choice. *Advances in Methods and Practices in Psychological Science*, 6, 25152459231158378. <https://doi.org/10.1177/25152459231158378>
- Luo, Y., Wang, Z., Zhang, H., Chen, A., & Quan, S. (2016). The effect of perfectionism on school burnout among adolescence: The mediator of self-esteem and coping style. *Personality and Individual Differences*, 88, 202-208. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.08.056>
- Madigan, D. J. (2019). A meta-analysis of perfectionism and academic achievement. *Educational Psychology Review*, 31, 967-989. <https://doi.org/10.1007/s10648-019-09484-2>
- Manova, V., & Khoury, B. (2023). The relationship between mindfulness and perfectionism in university students during emerging adulthood. *Emerging Adulthood*, 11, 828-844. <https://doi.org/10.1177/21676968221126799>
- McGrath, D. S., Sherry, S. B., Stewart, S. H., Mushquash, A. R., Allen, S. L., Nealis, L. J., & Sherry, D. L. (2012). Reciprocal relations between self-critical perfectionism and depressive symptoms: Evidence from a short-term, four-wave longitudinal study. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 44, 169-181. [10.1037/a0027764](https://doi.org/10.1037/a0027764)
- Milyavskaya, M., Harvey, B., Koestner, R., Powers, T., Rosenbaum, J., Ianakieva, I., & Prior, A. (2014). Affect across the year: How perfectionism influences the pattern of university students' affect across the calendar year. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 33, 124-142. <https://doi.org/10.1521/jscp.2014.33.2.124>

- Mofield, E., Parker Peters, M., & Chakraborti-Ghosh, S. (2016). Perfectionism, coping, and underachievement in gifted adolescents: Avoidance vs. approach orientations. *Education sciences*, 6, 21. <https://doi.org/10.3390/educsci6030021>
- Moroz, M., & Dunkley, D. M. (2019). Self-critical perfectionism, experiential avoidance, and depressive and anxious symptoms over two years: A three-wave longitudinal study. *Behaviour Research and Therapy*, 112, 18-27. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2018.11.006>
- Negru-Subtirica, O., Pop, E. I., Crocetti, E., & Meeus, W. (2020). Social comparison at school: Can GPA and personality mutually influence each other across time? *Journal of Personality*, 88(3), 555-567. <https://doi.org/10.1111/jopy.12510>
- Nepon, T., Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2016). Self-image goals in trait perfectionism and perfectionistic self-presentation: Toward a broader understanding of the drives and motives of perfectionists. *Self and Identity*, 15, 683-706. <https://doi.org/10.1080/15298868.2016.1197847>
- Olton-Weber, S., Hess, R., & Ritchotte, J. A. (2020). Reducing levels of perfectionism in gifted and talented youth through a mindfulness intervention. *Gifted Child Quarterly*, 64, 319-330. <https://doi.org/10.1177/0016986220953392>
- OECD (2025). “Promoting good mental health in children and young adults: Best practices in public health”, OECD Publishing, Paris. <https://doi.org/10.1787/ebb8aa47-en>
- Orth, U., Meier, L. L., Bühler, J. L., Dapp, L. C., Krauss, S., Messerli, D., & Robins, R. W. (2024). Effect size guidelines for cross-lagged effects. *Psychological methods*, 29, 421–433. <https://doi.org/10.1037/met0000499>
- Papp, L. M. (2004). Capturing the interplay among within-and between-person processes using

multilevel modeling techniques. *Applied and Preventive Psychology*, 11, 115-124.

<https://doi.org/10.1016/j.appsy.2004.09.002>

Rice, K.G., Suh, H., & Davis, D.E. (2018). Perfectionism and emotion regulation. In J. Stoeber (Ed.), *The psychology of perfectionism: Theory, research, applications* (pp. 243-262).

London: Routledge.

Richard, F.D., Bond, C.F., & Stokes-Zoota, J.J. (2003). One hundred years of social psychology quantitatively described. *Review of General Psychology*, 7, 331-363.

<https://doi.org/10.1037/1089-2680.7.4.331>

Richard, A., Dunkley, D. M., Zuroff, D. C., Moroz, M., Elizabeth Foley, J., Lewkowski, M., Myhr, G. & Westreich, R. (2021). Perfectionism, efficacy, and daily coping and affect in depression over 6 months. *Journal of clinical psychology*, 77, 1453-1471.

<https://doi.org/10.1002/jclp.23079>

Richard, A., & Dunkley, D. M. (2024). Self-Critical Perfectionism and Anxious and Depressive Symptoms Over 2 Years: Moderated Mediation Models of Anxiety Sensitivity and

Experiential Avoidance. *Behavior Therapy*. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2024.02.001>

Richardson, C.M., Rice, K.G., & Devine, D.P. (2014). Perfectionism, emotion regulation, and the cortisol stress response. *Journal of Counseling Psychology*, 61, 110-118.

<https://doi.org/10.1037/a0034446>

Roxborough, H. M., Hewitt, P. L., Kaldas, J., Flett, G. L., Caelian, C. M., Sherry, S., & Sherry, D. L. (2012). Perfectionistic self-presentation, socially prescribed perfectionism, and suicide in youth: A test of the perfectionism social disconnection model. *Suicide and Life-*

Threatening Behavior, 42, 217-233. <https://doi.org/10.1111/j.1943-278X.2012.00084.x>

Rudolph, S.G., Flett, G.L., & Hewitt, P.L. (2007). Perfectionism and deficits in cognitive

- emotion regulation. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 25, 343-357. <https://doi.org/10.1007/s10942-007-0056-3>
- Rukmini, S., Sudhir, P.M., & Math, S.B. (2014). Perfectionism, emotion regulation and their relationship to negative affect in patients with social phobia. *Indian Journal of Psychological Medicine*, 36, 239-245. [10.4103/0253-7176.135370](https://doi.org/10.4103/0253-7176.135370)
- Salmela-Aro, K., Tang, X., Symonds, J., & Upadaya, K. (2021). Student Engagement in Adolescence: A Scoping Review of Longitudinal Studies 2010–2020. *Journal of Research on Adolescence*, 31, 256-272. <https://doi.org/10.1111/jora.12619>
- Schlenker, B. R. (1985). Identity and self-identification. In B. R. Schlenker (Ed.), *The self and social life* (pp. 65-99). McGraw-Hill
- Schlenker, B. R., & Pontari, B. A. (2000). The strategic control of information: Impression management and self-presentation in daily life. In A. Tesser, R. B. Felson, & J. M. Suls (Eds.), *Psychological perspectives on self and identity* (pp. 199–232). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10357-008>
- Schrick, B. H., Sharp, E. A., Zvonkovic, A., & Reifman, A. (2012). Never let them see you sweat: Silencing and striving to appear perfect among US college women. *Sex Roles*, 67(11), 591-604. <https://doi.org/10.1007/s11199-012-0223-6>
- Seong, H., & Chang, E. (2021). Profiles of perfectionism, achievement emotions, and academic burnout in South Korean adolescents: Testing the 2× 2 model of perfectionism. *Learning and Individual Differences*, 90, 102045. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2021.102045>
- Shernoff, D. J. (2013). *Optimal learning environments to promote student engagement*. Springer Science + Business Media. <https://doi.org/10.1007/978-1-4614-7089-2>
- Sherry, S. B., Richards, J. E., Sherry, D. L., & Stewart, S. H. (2014). Self-critical perfectionism is

- a vulnerability factor for depression but not anxiety: A 12-month, 3-wave longitudinal study. *Journal of Research in Personality*, 52, 1-5. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2014.05.004>
- Short, M. M., & Mazmanian, D. (2013). Perfectionism and negative repetitive thoughts: Examining a multiple mediator model in relation to mindfulness. *Personality and Individual Differences*, 55, 716-721. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2013.05.026>
- Silvers, J. A. (2022). Adolescence as a pivotal period for emotion regulation development. *Current opinion in psychology*, 44, 258-263. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.09.023>
- Sirois F. (2016). Perfectionism and health behaviors: A self-regulation resource perspective. In F. Sirois & D. Molnar (Eds.), *Perfectionism, health, and well-being* (pp. 45-67). Switzerland: Springer.
- Sisk, L. M., & Gee, D. G. (2022). Stress and adolescence: vulnerability and opportunity during a sensitive window of development. *Current Opinion in Psychology*, 44, 286-292. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.10.005>
- Skinner, E. A., & Zimmer-Gembeck, M. J. (2007). The development of coping. *Annu. Rev. Psychol.*, 58, 119-144. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.58.110405.085705>
- Skinner, E. A., Rickert, N. P., Vollet, J. W., & Kindermann, T. A. (2022). The complex social ecology of academic development: A bioecological framework and illustration examining the collective effects of parents, teachers, and peers on student engagement. *Educational Psychologist*, 57, 87-113. <https://doi.org/10.1080/00461520.2022.2038603>
- Smith, M. M., Sherry, S. B., McLarnon, M. E., Flett, G. L., Hewitt, P. L., Saklofske, D. H., & Etherson, M. E. (2018). Why does socially prescribed perfectionism place people at risk for depression? A five-month, two-wave longitudinal study of the Perfectionism Social

Disconnection Model. *Personality and Individual Differences*, 134, 49-54.

<https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.05.040>

Smith, M. M., Sherry, S. B., Ray, C., Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (2021). Is perfectionism a vulnerability factor for depressive symptoms, a complication of depressive symptoms, or both? A meta-analytic test of 67 longitudinal studies. *Clinical Psychology Review*, 84, 101982. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2021.101982>

Smith, M. M., Sherry, S. B., Vidovic, V., Saklofske, D. H., Stoeber, J., & Benoit, A. (2019). Perfectionism and the five-factor model of personality: A meta-analytic review. *Personality and Social Psychology Review*, 23, 367-390. <https://doi.org/10.1177/1088868318814973>

Stöber, J. (1998). The Frost Multidimensional Perfectionism Scale revisited: More perfect with four (instead of six) dimensions. *Personality and Individual Differences*, 24, 481-491. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(97\)00207-9](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(97)00207-9)

Stoeber, J., & Otto, K. (2006). Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and Social Psychology Review*, 10, 295-319. https://doi.org/10.1207/s15327957pspr1004_2

Stoeber, J. (2014). How other-oriented perfectionism differs from self-oriented and socially prescribed perfectionism. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 36, 329-338. <https://doi.org/10.1007/s10862-013-9397-7>

Stoeber, J., & Roche, D. L. (2014). Affect intensity contributes to perfectionistic self-presentation in adolescents beyond perfectionism. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 32, 164-180. <https://doi.org/10.1007/s10942-013-0176-x>

Stoeber, J. (2015). How other-oriented perfectionism differs from self-oriented and socially prescribed perfectionism: Further findings. *Journal of Psychopathology and Behavioral*

- Assessment*, 37, 611-623. <https://doi.org/10.1007/s10862-015-9485-y>
- Stoeber, J. (2018). The psychology of perfectionism: An introduction. In J. Stoeber (Ed.), *The psychology of perfectionism* (pp. 3-16). Routledge.
- Stoeber, J., Edbrooke-Childs, J.H., & Damian, L.E. (2018). Perfectionism. In R.J.R. Levesque (Ed.), *Encyclopedia of adolescence* (Vol. 4, pp. 2732-2739). Springer.
https://doi.org/10.1007/978-3-319-32132-5_279-2
- Stricker, J., Buecker, S., Schneider, M., & Preckel, F. (2019). Multidimensional Perfectionism and the big five personality traits: a meta-analysis. *European Journal of Personality*, 33, 176-196. <https://doi.org/10.1002/per.2186>
- Stricker, J., Schneider, M., & Preckel, F. (2019). School satisfaction differentially predicts multidimensional perfectionism one year later. *Personality and Individual Differences*, 143, 30-35. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.02.014>
- Teixeira, A., Silva, E., Tavares, D., & Freire, T. (2015). Portuguese validation of the Emotion Regulation Questionnaire for Children and Adolescents (ERQ-CA): Relations with self-esteem and life satisfaction. *Child Indicators Research*, 8, 605-621.
<https://doi.org/10.1007/s12187-014-9266-2>
- Tobin, R., & Dunkley, D. M. (2021). Self-critical perfectionism and lower mindfulness and self-compassion predict anxious and depressive symptoms over two years. *Behaviour Research and Therapy*, 136, 103780. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2020.103780>
- Tobin, R., & Dunkley, D. M. (2025). Perfectionism, situational mindfulness and self-compassion, and daily affect. *Journal of Counseling Psychology*, 73, 200–21.
<https://doi.org/10.1037/cou0000850>
- Voelkl, K. E. (1997). Identification with school. *American Journal of Education*, 105(3), 294-

318. <https://doi.org/10.1086/444158>

Vois, D., & Damian, L. E. (2020). Perfectionism and emotion regulation in adolescents: A two-wave longitudinal study. *Personality and Individual Differences*, 156, 109756.

<https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109756>

Wang, Y., Li, L. M. W., & Xie, F. (2019). Cultural difference in maladaptive functions of perfectionistic self-presentation. *Asian Journal of Social Psychology*, 22, 290-300.

<https://doi.org/10.1111/ajsp.12371>

Wimberley, T. E., Mintz, L. B., & Suh, H. (2016). Perfectionism and mindfulness: Effectiveness of a bibliotherapy intervention. *Mindfulness*, 7, 433-444. [https://doi.org/10.1007/s12671-015-](https://doi.org/10.1007/s12671-015-0460-1)

[0460-1](https://doi.org/10.1007/s12671-015-0460-1)

Zhou, X., Chen, D., Wu, H., Ying, J., Shen, Y., Zhu, Q., Zheng, L., Lin, M.P. & You, J. (2023).

The protective effect of trait mindfulness on the associations between negative perfectionism and suicidal ideation among Chinese adolescents: a longitudinal moderated mediation

model. *Mindfulness*, 14, 395-405. <https://doi.org/10.1007/s12671-023-02069-9>

Zimmer-Gembeck, M. J., & Skinner, E. A. (2011). The development of coping across childhood and adolescence: An integrative review and critique of research. *International journal of*

behavioral development, 35, 1-17. <https://doi.org/10.1177/0165025410384923>

Zimmermann, P., & Iwanski, A. (2014). Emotion regulation from early adolescence to emerging adulthood and middle adulthood: Age differences, gender differences, and emotion-specific developmental variations. *International journal of behavioral development*, 38, 182-194.

<https://doi.org/10.1177/0165025413515405>