ŠKÁLA PERFEKCIONISMU (ŠP)

Kateřina Balharová, David Herrmann, Veronika Kocmanová, Simona Šlesariková, Katarína Trošoková

Myšlenková flexibilita jako osobnostní rys

Perfekcionismus je multidimenzionální osobnostní dispozice, která je charakterizována jako snaha o bezchybnost a nastavení mimořádně vysokých standardů výkonu, které jsou doprovázeny s příliš kritickým hodnocením chování člověka. Perfekcionismus je komplexní charakteristika. Přichází v různých formách a má různé aspekty (Stoeber, v tisku).

Máme dvě dimenze. Dimenze první kombinuje osobní standardy, organizaci, perfekcionismus orientovaný na sebe sama a perfekcionismus orientovaný na jiných. Dimenze druhá kombinuje obavy z chyb, pochybností o činnostech, rodičovských očekávání, rodičovské kritiky a sociálně předepsaného perfekcionismu (Stoeber, v tisku).

Podle návrhu Frosta et al. (1993) byla jedna dimenze ,,pozitivní“ a druhá ,,maladaptivní“, postup vyvinutý výzkumníky dal dvě dimenze značení s hodnotícími konotacemi, jako jsou adaptivní a maladaptivní perfekcionismus, zdravý a nezdravý perfekcionismus, pozitivní a negativní perfekcionismus a funkční a dysfunkční perfekcionismus. Naštěstí tato praxe klesá a dnes tyto dvě dimenze se obvykle označují jako osobní standardy perfekcionismu a hodnotící obavy perfekcionismu (Dunkley, Blankstein, Halsall, Williams, & Winkworth, 2000) nebo perfekcionistické snahy a perfekcionistické zájmy (Stoeber & Otto, 2006). Stoeber spíše odkazuje na dvě dimenze jako perfekcionistické snahy a perfekcionistické obavy, které naznačí, že jde o dvě dimenze stejného konstruktu (perfekcionismus) a nikoliv o dvě různé formy perfekcionismu.

Za normální perfekcionisty považujeme ty, kteří opravdový pocit uspokojení získávají ze své vlastní práce a vyvinutého úsilí a jsou to taky ti, kterým nevadí být méně precizní, než situace umožňuje (Hamachek in Siegle & Schuler, 2000). Neurotičtí perfekcionisté nejsou schopni pociťovat uspokojení, protože dle nich nedělají věci nikdy dostatečně dobře a nejsou schopni se tohoto pocitu zbavit. Jejich jednání je hnáno pomocí strachu ze selhání. Hamachek (in Portešová, 2001) vymezil rozdíly mezi nimi na základě rozdílů ve vybraných oblastech, a to jsou cíle, strach z chyb, kvalita výkonu, pořádek, řád, rodiče a rodinné prostředí.

Tvorba položek a testových škál

Škála zkoumající míru perfekcionismu byla vytvořena dle dotazníku Obsessive-Compulsive Disorder (OCD) SELF-TEST, inventáře Obsessive-Compulsive Inventory (OCI) a doplňkovými otázkami

vymyšlenými celým týmem. Na základě inspirace těmito testy jsme zformulovali věty do podoby výroků. Pro odpovědi byla vybrána Likertova škála s hodnocením 1-4, kdy 1 – „Nesouhlasím“, 2 – „Spíše nesouhlasím“, 3 –„Spíše souhlasím“, 4 – „Souhlasím“, kdy se měl respondent přiklonit k odpovědi, která ho vystihuje. Z hodnocení jsme vynechali odpověď Nevím/Možná z důvodu přesnějších výsledků. Pro řádnou přehlednost jsme neužili žádnou inverzní položku.

Pro respondenty jsme užili název „Škála úspěšného života“, abychom předešli možným zkresleným výsledkům.

#	Znění položky
1	Rozdělané věci musím dokončit za každou cenu.
2	Není mi příjemné odejít od rozdělané činnosti.
3	Udělám vše pro splnění cíle, který jsem si stanovil/a.
4	Jsem velmi systematický/á (využívám diáře, poznámky, barvičky apod.).
5	Svůj volný čas mám přesně naplánovaný dopředu.
6	Vytáčí mě náhlé změny plánů.
7	Potrpím si na dochvilnost u sebe i ostatních lidí.
8	Cítím potřebu být nejlepší ve skupině.
9	Když někdo zvládne úkol lépe než já, mám pocit, že jsem celý úkol nezvládl.
10	Mám strach z hodnocení ostatních.
11	Mám strach z vlastních chyb.
12	Svou práci po sobě několikrát zkontroluji.
13	Mám strach ze selhání.
14	Těžce snáším neúspěchy.
15	Domnívám se, že rodiče na mě v dětství kladli přehnané nároky a požadavky na výkon.
16	Mám potřebu seřazovat věci kategoricky (knihy podle barvy, velikosti atd.).
17	Mé pracovní prostředí je vždy čisté a uspořádané.
18	Nedokážu se soustředit, když vidím, že má někdo špatně zapnutý knoflík, převrácenou kapuci apod.
19	Dbám na upravenost svého zevnějšku.

Metoda popisovaná v tomto textu není skutečným psychologickým testem! Vznikla v rámci cvičení z psychometrie na KPCH FF UPOL a je pouze didaktickou pomůckou. Jakékoli jiné využití je na vlastní nebezpečí.

20	Každou zjištěnou chybu v jakékoli činnosti nesu těžce.
21	Často trpím bolestmi hlavy (alespoň dvakrát týdně).
22	Všímám si chyb u ostatních lidí (a případně je opravuji).
23	Mám vysoká očekávání od sebe i od druhých.
24	Rád/a zastávám vedoucí pozice.
25	Po náročném rozhodnutí se mě zmocňuje panika, zda jsem udělal správně.

Níže uvádíme tabulku subškál a zařazení jednotlivých položek. Žádná položka nebyla vyřazena.

Subškála	Položky
Sebe-kritičnost a kritičnost vůči ostatním (váhavost)	7, 14, 18, 20, 22
Vysoké osobní standardy (úzkost)	1, 3, 6, 8, 21
Pochybnosti o efektivnosti vlastních akcí (sebedůvěra)	2, 9, 11, 13, 25
Snaha vyhovět sociálním očekáváním (vztahy)	10, 15, 23, 24
Extrémní zaměření na organizaci (pořádek a řád)	4, 5, 16, 17, 19

Standardizační soubor

K ověření reliability a validity metody a ke stanovení testových norem byl inventář administrován souboru 483 respondentů, z toho 118 mužů a 365 žen. Náš standardizační soubor obsahoval 20 lidí mladších 18 let, největší počet respondentů byl ve věku 18 až 26 let, a to konkrétně 331. Ve věku 27 až 35 let jsme měli 68 respondentů, ve věku 36 a více let se jedná o 64 lidí.

V průběhu kontroly datové tabulky jsme vyřadili celkem 7 respondentů. Po bližším přezkoumání odpovědí jsme se rozhodli vyřadit respondenty 5184, 5782, 5853, 6020, 6451, 7385, 8279. Tito respondenti vybírali u většiny položek stejnou odpověď, a to „nesouhlasím“, nebo šlo o velice nevěrohodné odpovědi („trolling“), což jsme zjistili na základě validizačního kritéria. Celkem jsme vyřadili 3 muže a 4 ženy.

Dále jsme pracovali bez vyřazených respondentů, náš soubor tedy obsahoval 115 mužů a 361 žen.

Důkazy o reliabilitě metody

Vnitřní konzistence

Cronbachův koeficient alfa pro pětadvadsetipoložkouvou škálu byl uspokojivý: 0,85. Znamená to, že naše škála perfekcionismu má velmi dobrou reliabilitu. Naskytla se nám možnost

vyřadit několik položek, což by zvýšilo hladinu Cronbachovy alfy, nicméně rozdíl by nebyl nikterak markantní. Rozhodli jsme se tedy všechny položky zachovat.

Cronbachova Alfa: 0,85

Žádná z položek dle hodnot "Alfa po odstranění" tedy nevykazuje rapidní navýšení, proto by se dalo konstatovat, že položky fungují dobře.

Proměnná	Souhrn pro měření: Průměr=64,88 SmOdch.=10,42 Platných N:483 Cronbach alfa:0,85 Standardiz alfa:0,85 Průměrná korelace mezi položkami: 0,18				
	Průměr po odstranění	Rozptyl po odstranění	Směrodatná odchylka po odstranění	Prv. celk. Korel.	Alfa po odstranění
p1	62,07	101,95	10,10	0,36	0,84
p2	62,00	101,22	10,06	0,39	0,84
p3	61,94	104,07	10,20	0,25	0,84
p4	62,10	99,39	9,97	0,40	0,84
p5	62,54	99,68	9,98	0,41	0,84
p6	62,14	99,86	9,99	0,40	0,84
p7	61,85	103,68	10,18	0,22	0,85
p8	62,25	99,31	9,97	0,44	0,84
p9	62,57	99,01	9,95	0,49	0,84
p10	62,13	100,34	10,02	0,38	0,84
p11	61,89	99,64	9,98	0,44	0,84
p12	61,90	100,48	10,02	0,44	0,84
p13	61,91	98,22	9,91	0,53	0,83
p14	62,17	97,76	9,89	0,52	0,83
p15	62,88	102,05	10,10	0,28	0,84
p16	62,50	97,46	9,87	0,46	0,84
p17	62,70	100,01	10,00	0,38	0,84
p18	63,06	100,28	10,01	0,38	0,84
p19	61,97	103,61	10,18	0,27	0,84
p20	62,55	99,44	9,97	0,51	0,84
p21	63,07	103,35	10,17	0,21	0,85
p22	62,27	99,89	9,99	0,46	0,84
p23	62,05	98,94	9,95	0,53	0,84
p24	62,43	102,89	10,14	0,23	0,85
p25	62,12	100,56	10,03	0,38	0,84

Stabilita v čase

19 respondentů vyplnilo dotazník podruhé zhruba do měsíce, což podle Urbánka odpovídá kratší době odstupu. Měli bychom tedy počítat s nadhodnocením v důsledku možného zapamatování

zvolených položek. Průměrný čas rozestupu mezi oběma měřeními byl: 14 dní, maximum bylo: 25 dní, minimum bylo: 7 dní. Korelace hrubých skórů mezi 1. a 2. měřením - 0,92.

Metodu lze považovat za reliabilní viz výše (Cronbachův koeficient: 0,85).

Důkazy o validitě metody

Kriteriální validita metody

K posouzení validity našeho testu jsme se rozhodli použít metodu vytvoření časového harmonogramu celého dne. Respondent vyplní rozvržení svého dne a podle detailnosti výpovědi můžeme určit přibližnou míru perfekcionismu. Předpokládáme, že respondenti s vyšší mírou perfekcionismu svoji výpověď zaznamenají detailněji a členitěji - například s četnějšími časovými údaji jednotlivých činností.

Respondenty jsme obodovali dle jejich odpovědí na naši otázku. V případě, že respondent odpověď neuvedl, dostal 0 bodů, pokud byla odpověď velmi stručná nebo se vůbec netýkala naši otázky, přidělili jsme 1 bod. Když odpověď obsahovala detailnější popis harmonogramu dne, respondent dostal 2 body a v případě, že uvedl také konkrétní časy, přidělili jsme mu nejvyšší počet bodů, tedy 3. Bodování bylo navrženo celým týmem.

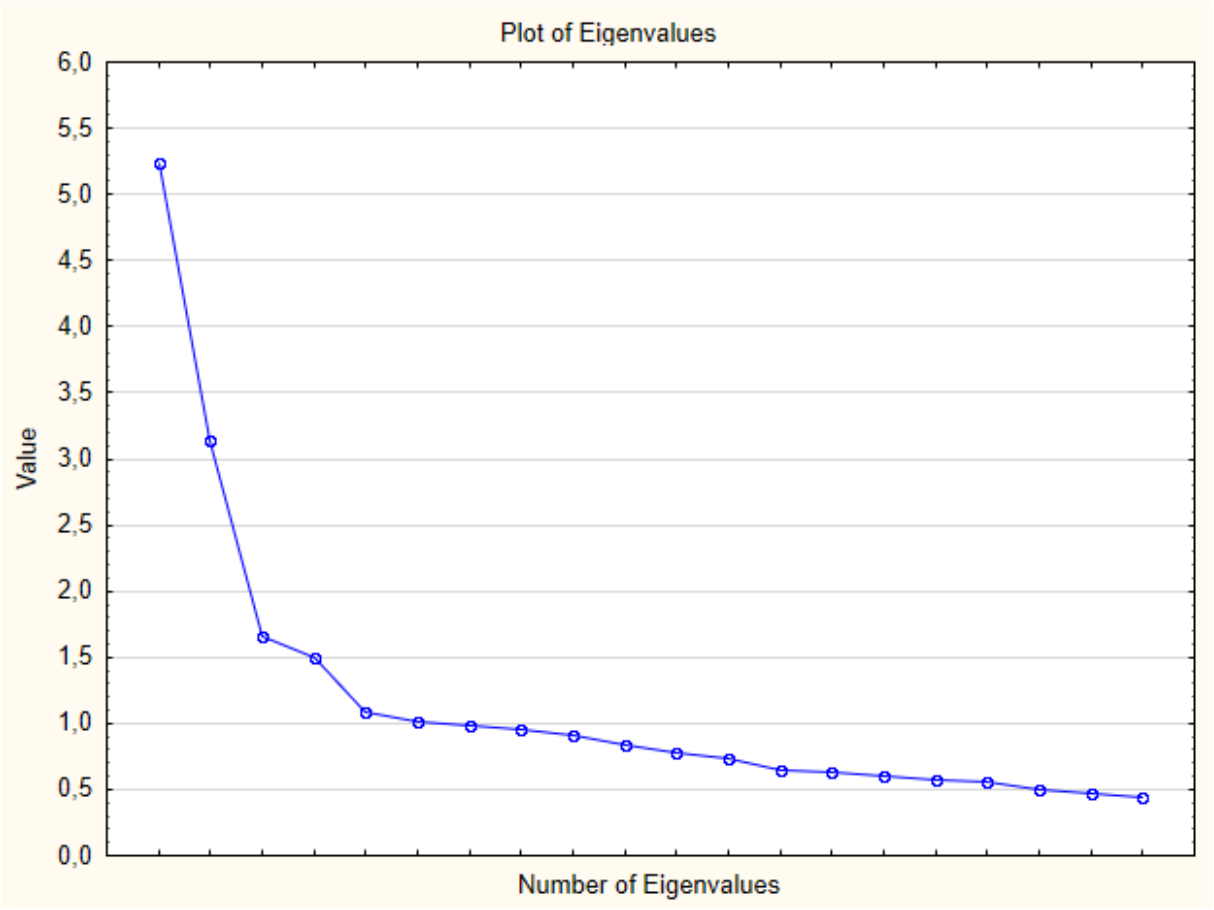
Na základě uvedených hodnot jsme vypočítali korelaci mezi validizačním kritériem (který byl převeden na číselnou hodnotu) a hrubým skórem všech respondentů na jednotlivé položky testu. Číselná hodnota korelace je 0,04; což značí velmi triviální korelaci. Takovýto výsledek korelace připisujeme nesprávné formulaci validizačního kritéria.

Explorační faktorová analýza

Z celkového počtu respondentů jsme byli nuceni několik z nich vyřadit kvůli nedůvěryhodnosti vyplněného dotazníku nebo jiných příčin, které byly v rozporu se řádným vyhodnocením našich dat. Následující grafy jsou tedy vytvořeny z respondentů zbývajících.

Byla využita metoda hlavních komponent a jsme vyextrahovali celkem 5 faktorů. Dle sutinového grafu by bylo vhodnější užití 4 faktorů, jejichž body se pohybují nad hodnotou 1,5, kde se nachází i zlom. Po úvaze jsme se ale rozhodli, že faktor ”plánování” - byť těsně nad hodnotou 1,0 - rovněž zahrneme, jelikož nám přišel jako jeden z důležitých rysů v rámci tématiky pefrekcionismu. Navíc můžeme vycházet z teorie, která považuje vlastní čísla vyšší jak jedna za hlavní faktory. Korelaci jednotlivých položek z našeho dotazníku jsme provedli pomocí normalizované Verimax rotace pro zjištění korelačních hodnot v rámci jednotlivých faktorů.

Scree plot vlastních čísel



Tabulka rotovaných faktorových zátěží:

Položka	Selhání	Potřeba dokončení	Výkon	Řád	Plánování
1	0,05	0,82	0,04	0,04	0,14
2	0,11	0,7	0,03	0,12	0,16
3	-0,13	0,68	0,2	-0,11	0,18
4	-0,07	0,35	0,06	0,33	0,51
5	-0,03	0,21	0,2	0,15	0,66
6	0,38	-0,03	0,03	0,09	0,57
7	-0,02	0,22	0,02	-0,09	0,59
8	0,15	0,09	0,78	-0,01	0,13
9	0,46	0,05	0,51	0,01	0,1

10	0,76	-0,07	0,02	0,01	-0,02
11	0,8	0,04	0,06	-0,03	-0,04
12	0,33	0,33	0,04	0,26	0,18
13	0,77	0,02	0,14	0,11	0,04
14	0,71	0,08	0,24	0,03	0,04
15	0,16	-0,1	0,32	0,13	0,19
16	0,08	0,07	0,15	0,62	0,33
17	-0,1	0,4	0	0,55	0,31
18	0,08	-0,01	0,18	0,7	0,03
19	-0,04	0,4	0,01	0,46	-0,13
20	0,57	0,01	0,3	0,18	0,03
21	0,29	-0,05	-0,12	0,46	-0,12
22	0,25	-0,05	0,32	0,45	0,12
23	0,24	0,17	0,61	0,13	0,18
24	-0,13	0,11	0,76	0,12	-0,19
25	0,65	-0,03	-0,05	0,14	0,1
Expl.Var	3,86	2,35	2,36	2,16	1,88
Prp.Totl	15%	9%	9%	9%	8%

Orientační normy

Převod hrubých skórů na T skóry jsme rozdělili zvlášť dle pohlaví, jelikož nám rozdíly v dosažených výsledcích přišly velmi významné (podle Personova korelačního koeficientu p-hodnota = 0,001; koeficient nám poskytuje informace rovnou o mírách účinku). Každou skupinu jsme rozdělili na věkové kategorie: méně než 18, 18-26, 27-35 a více než 36 let. Respondenti mohou v testu získat 0-100 bodů, převodní normy jsou v rozmezí méně než 30-100 bodů hrubého skóru.

Průměry a směrodatné odchylky

Věková skupina	**Muži** průměr (sm. ochylka)	**Ženy** průměr (sm. ochylka)
Méně než 18	77,25 (10,244)	66,73 (9,803)
18-26 let	61,35 (9,899)	66,97 (9,953)
27-35 let	58 (9,897)	65,21 (9,858)
Více než 36 let	59,8 (9,869)	63,79 (9,946)

Tabulka pro převod na T skór pro ženy

Hrubý skór (počet respondentů)	Méně než 18 let (15 respond.)	18-26 let (255 respond.)	27-35 let (50 respond.)	Více než 36 let (22 respond.)
méně než 30	13	13	14	16
31	14	14	15	17
32	15	15	16	18
33	16	16	17	19
34	17	17	18	20
35	18	18	19	21
36	19	19	20	22
37	20	20	21	23
38	21	21	22	24
39	22	22	23	25
40	23	23	24	26
41	24	24	25	27
42	25	25	27	28
43	26	26	28	29
44	27	27	29	30
45	28	28	30	31
46	29	29	31	32

Metoda popisovaná v tomto textu není skutečným psychologickým testem! Vznikla v rámci cvičení z psychometrie na KPCH FF UPOL a je pouze didaktickou pomůckou. Jakékoli jiné využití je na vlastní nebezpečí.

47	30	30	32	33
48	31	31	33	34
49	32	32	34	35
50	33	33	35	36
51	34	34	36	37
52	35	35	37	38
53	36	36	38	39
54	37	37	39	40
55	38	38	40	41
56	39	39	41	42
57	40	40	42	43
58	41	41	43	44
59	42	42	44	45
60	43	43	45	46
61	44	44	46	47
62	45	45	47	48
63	46	46	48	49
64	47	47	49	50
65	48	48	50	51
66	49	49	51	52
67	50	50	52	53
68	51	51	53	54
69	52	52	54	55
70	53	53	55	56
71	54	54	56	57
72	55	55	57	58
73	56	56	58	59
74	57	57	59	60

Metoda popisovaná v tomto textu není skutečným psychologickým testem! Vznikla v rámci cvičení z psychometrie na KPCH FF UPOL a je pouze didaktickou pomůckou. Jakékoli jiné využití je na vlastní nebezpečí.

75	58	58	60	61
76	59	59	61	62
77	60	60	62	63
78	61	61	63	64
79	62	62	64	65
80	63	63	65	66
81	64	64	66	67
82	65	65	67	68
83	66	66	68	69
84	67	67	69	70
85	68	68	70	71
86	69	69	71	72
87	70	70	72	73
88	71	71	73	74
89	72	72	74	75
90	73	73	75	76
91	74	74	76	77
92	75	75	77	78
93	76	76	78	79
94	77	77	79	80
95	78	78	80	81
96	79	79	81	82
97	80	80	82	83
98	81	81	83	84
99	82	82	84	85
100	83	83	85	86

Tabulka pro převod na T skór pro muže

Metoda popisovaná v tomto textu není skutečným psychologickým testem! Vznikla v rámci cvičení z psychometrie na KPCH FF UPOL a je pouze didaktickou pomůckou. Jakékoli jiné využití je na vlastní nebezpečí.

Hrubý skór (počet respondentů)	Méně než 18 let (5 respond.)	18-26 let (73 respond.)	27-35 let (18 respond.)	Více než 36 let (19 respond.)
méně než 30	4	18	22	20
31	5	19	23	21
32	6	20	24	22
33	7	21	25	23
34	8	22	26	24
35	9	23	27	25
36	10	24	28	26
37	11	25	29	27
38	12	26	30	28
39	13	27	31	29
40	14	28	32	30
41	15	29	33	31
42	16	31	34	32
43	17	32	35	33
44	18	33	36	34
45	19	34	37	35
46	20	35	38	36
47	21	36	39	37
48	21	37	40	38
49	22	38	41	39
50	23	39	42	40
51	24	40	43	41
52	25	41	44	42
53	26	42	45	43
54	27	43	46	44
55	28	44	47	45

Metoda popisovaná v tomto textu není skutečným psychologickým testem! Vznikla v rámci cvičení z psychometrie na KPCH FF UPOL a je pouze didaktickou pomůckou. Jakékoli jiné využití je na vlastní nebezpečí.

56	29	45	48	46
57	30	46	49	47
58	31	47	50	48
59	32	48	51	49
60	33	49	52	50
61	34	50	53	51
62	35	51	54	52
63	36	52	55	53
64	37	53	56	54
65	38	54	57	55
66	39	55	58	56
67	40	56	59	57
68	41	57	60	58
69	42	58	61	59
70	43	59	62	60
71	44	60	63	61
72	45	61	64	62
73	46	62	65	63
74	47	63	66	64
75	48	64	67	65
76	49	65	68	66
77	50	66	69	67
78	51	67	70	68
79	52	68	71	70
80	53	69	72	71
81	54	70	73	72
82	55	71	74	73
83	56	72	75	74

Metoda popisovaná v tomto textu není skutečným psychologickým testem! Vznikla v rámci cvičení z psychometrie na KPCH FF UPOL a je pouze didaktickou pomůckou. Jakékoli jiné využití je na vlastní nebezpečí.

84	57	73	76	75
85	58	74	77	76
86	59	75	78	77
87	60	76	79	78
88	61	77	80	79
89	61	78	81	80
90	62	79	82	81
91	63	80	83	82
92	64	81	84	83
93	65	82	85	84
94	66	83	86	85
95	67	84	87	86
96	68	85	88	87
97	69	86	89	88
98	70	87	90	89
99	71	88	91	90
100	72	89	92	91

Zhodnocení metody

Velikost vzorku a následný sběr dat považujeme za početně dostatečný - 476 respondentů. Námi vytvořené faktory se se souborem subškál shodují jen místy, nicméně obě skupiny spadají do pojmu perfekcionismu. Prostřednictvím tabulky rotovaných faktorových zátěží bylo možné určit pět našich vybraných faktorů. Dle Scree plotu bychom poslední faktor (plánování) měli vyřadit, přišlo nám připadá ale vhodnější jeho ponechání z hlediska zapadání do celkového pojetí perfekcionismu. Za slabší stránku testu bychom mohli označit nejasnou otázku v poslední položce našeho dotazníku, která sloužila jako validizační kritérium. Respondenti občas pochopili otázku jinak než měli, a proto některé výpovědi nebyly zcela v souladu se zadáním. Tento negativní aspekt testu se odrazil i na vypočítané korelaci.

Použitá literatura

Dunkley, D. M., Blankstein, K. R., Halsall, J., Williams, M., & Winkworth, G. (2000). The relation between perfectionism and distress: Hassles, coping, and perceived social support as mediators and moderators. Journal of Counseling Psychology, 47, 437-453.

Frost, R. O., Heimberg, R. G., Holt, C. S., Mattia, J. I., & Neubauer, A. L. (1993). A comparison of two measures of perfectionism. Personality and Individual Differences, 14, 119-126.

Stoeber, J. (2018). The psychology of perfectionism: An introduction. In J. Stoeber (Ed.), The psychology of perfectionism: Theory, research, applications (pp. 3-16). London: Routledge.
Získané z www.researgate.net 26. 11. 2017

Stoeber, J., & Otto, K. (2006). Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. Personality and Social Psychology Review, 10, 295-319

Urbánek, T., Denglerová, D. & Širůček, J. (2011). Psychometrika - Měření v psychologii. Praha: Portál.

Hamachek, D. E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. Psychology, 15, 27-33. (Cit. podle Š. Portešová, (2001), Problematika perfekcionismu u českých nadaných adolescent, Nepublikovaná doktorská disertace, Masarykova univerzita, Brno.

Hamachek, D. E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. Psychology, 15, 27-33. (Cit. podle D. Siegle, & P. A. Schuler, (2000), Perfectionism differences in gifted middle school students [Electronic versin], Roeper Review, 23(1), 39-44.

Metoda popisovaná v tomto textu není skutečným psychologickým testem! Vznikla v rámci cvičení z psychometrie na KPCH FF UPOL a je pouze didaktickou pomůckou. Jakékoli jiné využití je na vlastní nebezpečí.