ŠKÁLA ATELOFOBIE

Lenka Kavalířová, Veronika Malínková

Atelofobie

Úzkost a strach jsou normální reakce organismu na ohrožení, které pomáhají mobilizovat tělo i mysl k akci, jejímž cílem je ohrožující situaci řešit. Jedná se o adaptivní emoce, bez kterých bychom nemohli přežít. Pokud nepřesahují určitou míru, nijak nám psychicky ani fyzicky neškodí a jsou nám dobrým pomocníkem (Praško, Prašková, & Prašková, 2008). V případě, že však tyto emoce nemáme pod kontrolou, mohou být pro život značně limitující.Dlouhodobý chorobný strach z určitých situacíoznačujeme jako fobii. Tento strach vyvolávásilnou potřebu se fobickým situacím vyhýbat.

V tomto projektu se zaměříme na zkoumání míry atelofobie. Atelofobie patří mezi tzv. specifické fobie, které jsou charakterizovány nadměrným strachem z nějakého objektu, zvířete nebo specifické situace na iracionálním podkladu. Atelofobiilze definovat jako extrémní formu perfekcionismu (Syed, 2021). Jedinci s touto fobií hodnotí sami sebe velmi přísně, často si stanovují nerealistické cíle a mají pocit, že nic, co udělají, není „dost dobré“ (Day, 2016). Mohou prožívat úzkosti z chyb, které se staly v minulosti, nebo kterých by se mohli dopustit v budoucnu. Atelofobici se vyhýbají situacím, ve kterých by mohli udělat chybu. Takové situace vnímají jako hrozbu. Atelofobie mnohdy vede k silné úzkosti, sníženému sebevědomí, depresi či panickým atakám. Chorobný strach z nedokonalosti může mít vliv na všechny aspekty života – školu, práci, rodinný/partnerský život či sociální oblast.

Tvorba položek

Pro účely naší škály jsme nejprve vytvořily seznam 15 položek, jejichž počet jsme následně zredukovaly na 10. Tvorbě položek předcházelo definování konkrétních facet, pod které by bylo možné jednotlivé položky zařadit. Jednalo se následující oblasti: 1) vyhýbání se chybám; 2) perfekcionismus, 3) neustálé sebehodnocení.

Položky mají formu oznamovacích vět v první osobě. Respondent u každé položky volí, zda s daným tvrzením souhlasí, a to výběrem z možností na škále Likertova typu:

nesouhlasím – spíše nesouhlasím – spíše souhlasím – souhlasím

Stupně odpovědí jsou bodovány 1 – 4 body, kdy 1 bod značí nesouhlas, 4 body značí souhlas. Položky č. 5 a 9 jsou kódovány reverzně, 4 bodům tedy odpovídá varianta „nesouhlasím“.

Záměrně jsme se vyhnuly zařazení varianty odpovědi „nevím“, abychom předešly případnému velkému množství neutrálních odpovědí.

Znění položek bylo následující:

1. *Mám-li před sebou nějakou výzvu, dlouho zvažuji, zda ji mám přijmout.*
2. *Vyhýbám se činnostem, ve kterých nejsem dost dobrý/á.*
3. *Při představě, že se mi něco nepodaří, se mi rozbuší srdce.*
4. *Z domu vždy vycházím dokonale upravený/á.*
5. *Okolí mě přijímá i s mými nedostatky.*
6. *Moje spokojenost se odvíjí od mých úspěchů.*
7. *Raději zůstanu doma, než abych přišel/a na schůzku pozdě.*
8. *Dosažení svých cílů podřizuji vše.*
9. *Rád/a se učím ze svých chyb.*
10. *Často přemýšlím a přemítám nad proběhlými konverzacemi.*

Na závěr testu jsme zařadily validizační otázku ve znění: *Jak často se vám stává, že než abyste udělali v něčem chybu, raději to neuděláte vůbec?* Respondent měl odpovědět číslem na stupnici 1-10, kdy hodnota 1 znamená nikdy, 10 znamená stále.

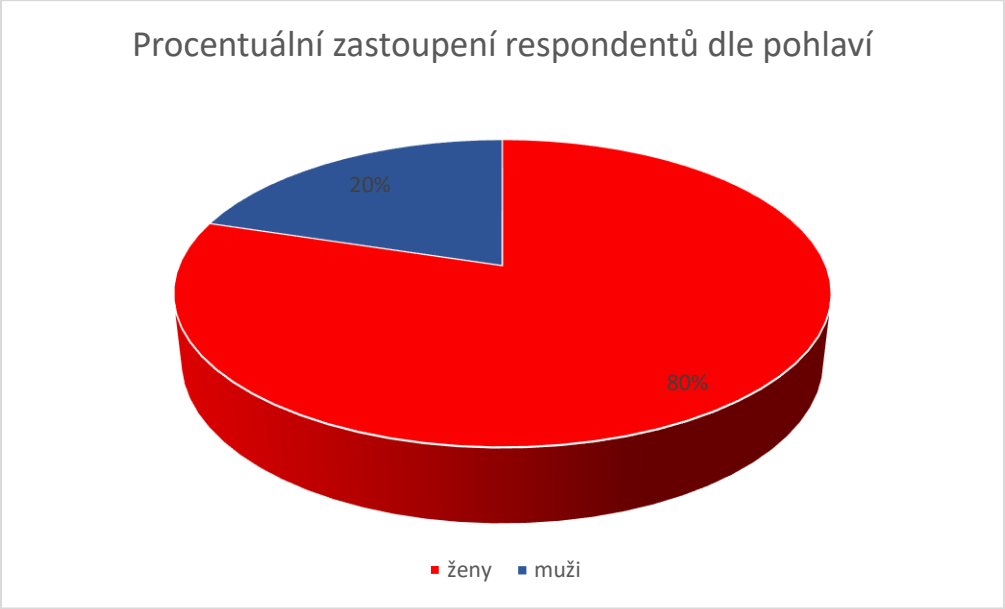
Výzkumný a standardizační soubor

Sběr dat probíhal v termínu 25.10. – 13.11.2022. Respondenty jsme oslovily prostřednictvím sociálních sítí, elektronické pošty a osobních kontaktů. Jednalo se tedy o příležitostný výběr. Test byl administrován na sdílené online platformě pro studenty Katedry psychologie FF UPOL a byla zajištěna anonymita respondentů. Respondenti byli po otevření odkazu seznámeni s účelem testování a instrukcemi pro vyplnění. Pro ověření stability v čase jsme vybrané respondenty požádaly, aby si zapsali přidělené číslo a nejdříve po 7 dnech vyplnili test znovu. Vzhledem k možným negativním konotacím názvu škály, jež by mohly ovlivnit výběr odpovědí, jsme se rozhodly pro použití krycího názvu Škála náročnosti na sebe.

Pro vyplnění testu nebyl stanoven žádný věkový limit ani jiná podmínka. Jediný sociometrický údaj, který respondenti zadávali, byl rok narození. Našemu nejstaršímu respondentovi bylo 90 let, nejmladšímu 13 let. Průměrný věk činil 31 let se směrodatnou odchylkou 13,01. Medián věku byl 24 let.

Celkem test vyplnilo 456 respondentů, z toho 364 žen a 92 mužů. Opakovaně test vyplnilo 32 respondentů.

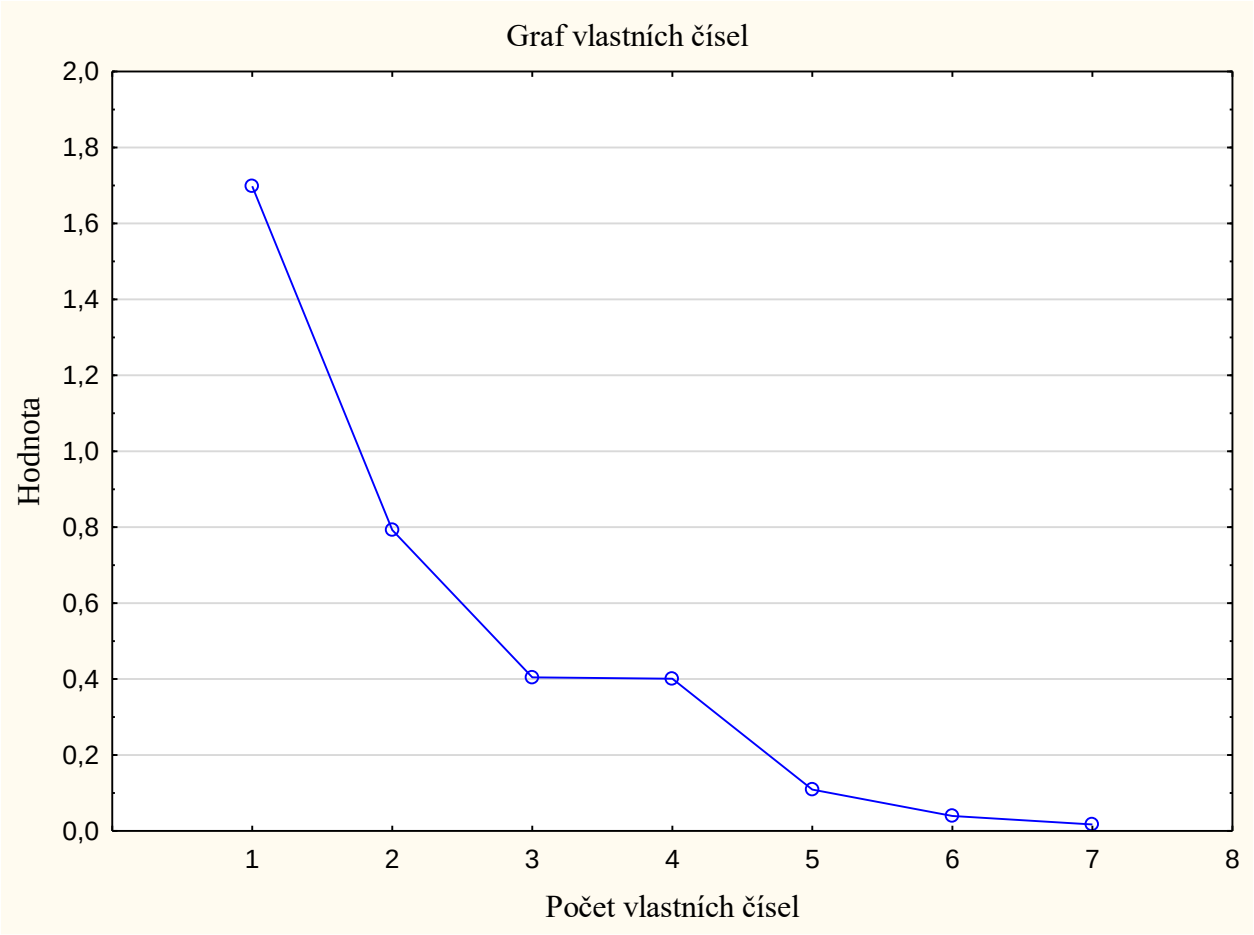
Obrázek 1: Zastoupení mužů a žen



Faktorová struktura inventáře

Pro zobrazení faktorové struktury jsme aplikovaly exploratorní faktorovou analýzu – metodu hlavní osy. Při zobrazení sutinového grafu (obrázek 2) je možné identifikovat 1 dominantní faktor a 1 další, méně výrazný faktor. V analýze jsme se rozhodly pracovat s oběma faktory.

Obrázek 2: Sutinový graf



Při dalším zpracování dat jsme se zaměřily na zkoumání zátěže jednotlivých faktorů a komunalitu, jak je patrno z tabulky 1. Dominantní faktor1 jsme nazvaly „Nízká sebejistota“.Zahrnuje celkem 7 položek, největší zatížení se vyskytlo u položky č. 2 (*0,63)* se zněním *„Vyhýbám se činnostem, ve kterých nejsem dost dobrý/á.“* a u položky č. 3 *(0,52)„Při představě, že se mi něco nepodaří, se mi rozbuší srdce.“* Druhý faktor je sycen položkou č. 4 (0,27) *„Z domu vycházím vždy dokonale upravený/á.“,* položkou č. 6 (0,65) *„Moje spokojenost se odvíjí od mých úspěchů.“*, a položkou č.8 (0,54) *„Dosažení svých cílů podřizuji vše.“* tento faktor jsme nazvaly „Perfekcionismus“. Přehled faktorů a jim odpovídajících položek je zobrazen v tabulce 2.

Tabulka 1: Faktorové zátěže (rotace - normalizovaný varimax)

Položka	Faktor 1	Faktor 2	Komunalita	Znění položky
1	**0,48**	0,03	0,23	Mám-li před sebou nějakou výzvu, dlouho zvažuji, zda ji mám přijmout.
2	**0,63**	0,18	0,44	Vyhýbám se činnostem, ve kterých nejsem dost dobrý/á.
3	**0,52**	0,30	0,36	Při představě, že se mi něco nepodaří, se mi rozbuší srdce.
4	0,02	**0,27**	0,07	Z domu vždy vycházím dokonale upravený/á.
5	**0,34**	-0,04	0,11	Okolí mě přijímá i s mými nedostatky.
6	0,18	**0,65**	0,45	Moje spokojenost se odvíjí od mých úspěchů.
7	**0,30**	0,03	0,09	Raději zůstanu doma, než abych přišel/a na schůzku pozdě.
8	-0,06	**0,54**	0,30	Dosažení svých cílů podřizuji vše.
9	**0,33**	-0,06	0,11	Rád/a se učím ze svých chyb.
10	**0,41**	0,13	0,18	Často přemýšlím a přemítám nad proběhlými konverzacemi.

Tabulka 2: Subškály a znění položek

Subškála 1 (pol. 1,2,3,5,7,9,10) **Nízká sebejistota**	Mám-li před sebou nějakou výzvu, dlouho zvažuji, zda ji mám přijmout. Vyhýbám se činnostem, ve kterých nejsem dost dobrý/á. Při představě, že se mi něco nepodaří, se mi rozbuší srdce. Okolí mě přijímá i s mými nedostatky. Raději zůstanu doma, než abych přišel/a na schůzku pozdě. Rád/a se učím ze svých chyb. Často přemýšlím a přemítám nad proběhlými konverzacemi.
Subškála 2 (pol. 4,6,8) **Perfekcionismus**	Z domu vždy vycházím dokonale upravený/á. Moje spokojenost se odvíjí od mých úspěchů. Dosažení svých cílů podřizuji vše.

Testové škály a hrubý skór

Do finální škály atelofobie byly zařazeny oba identifikované faktory jako subškály. Jednotlivé položky byly skórovány jedním až čtyřmi body od nesouhlasu po souhlas, dvě z nich reverzně. V rámci první sedmipoložkové subškály bylo možné dosáhnout hrubého skóre 7-28 bodů, v rámci druhé třípoložkové subškály se jednalo o hodnoty 3-12 bodů. Celkový hrubý skór pak měl rozsah 10-40 bodů.

Důkazy o reliabilitě metody

Vnitřní konzistence

Pro zjištění reliability jednotlivých subškál i celkové škály jsme použily Cronbachův koeficient alfa. Vnitřní konzistence celkové škály dosahuje hodnoty 0,61; konzistence jednotlivých subškál je: 0,62 a 0,46.

Bohužel se nám nepodařilo dosáhnout hranice uspokojivé reliability v rámci celého testu ani v jednotlivých subškálách. Jako spolehlivější se jeví subškála „Nízká sebejistota“ s hodnotou 0,62, která však sama o sobě neměří námi sledovanou oblast.

Ani při hlubším prozkoumání chování jednotlivých položek jsme nenalezly vhodné řešení pro zvýšení reliability testu. Pro zvýšení reliability na hodnotu alespoň 0,7 bychom musely do škály přidat alespoň 6 kvalitních položek.

Stabilita v čase

Respondenti byli požádáni, aby vyplnili test ještě jednou po jednom až dvou týdnech od prvního vyplnění. Retestu se účastnilo 32 osob, z toho 30 žen a 2 muži. Pro výpočet stability v čase jsme použili Pearsonův korelační koeficient, který nám ukázal výsledek u celé škály 0,85. Tato hodnota poukazuje na poměrně silnou závislost mezi prvním a druhým měřením, což značí dobrou spolehlivost v čase. Z hlediska jednotlivých subškál bylo dosaženo výsledku 0,78 u subškály 1 (Nízká sebejistota) a 0,79 u subškály 2 (Perfekcionismus).

Důkazy o validitě metody

Respondentům byla na konci dotazníku položena doplňující otázka se zněním *Jak často se vám stává, že než abyste udělali v něčem chybu, raději to neuděláte vůbec?* Pro odpověď bylo nutné zvolit číslo mezi 1-10, kdy hodnota 1 znamená nikdy, 10 znamená stále. Na tuto přídavnou otázku odpovědělo dohromady 368 osob. Pomocí Pearsonova korelačního koeficientu jsme pak získaly hodnotu 0,47, která poukazuje na středně silný vztah mezi celkovou škálou a validizační otázkou. Stejnou metodou jsme ověřily validitu i u subškály č. 1, kde jsme se dostaly na hodnotu 0,5, což značí středně silný vztah. Výsledek u subškály č. 2 s hodnotou 0,14 poukazuje na slabý vztah mezi sledovanými soubory hodnot.

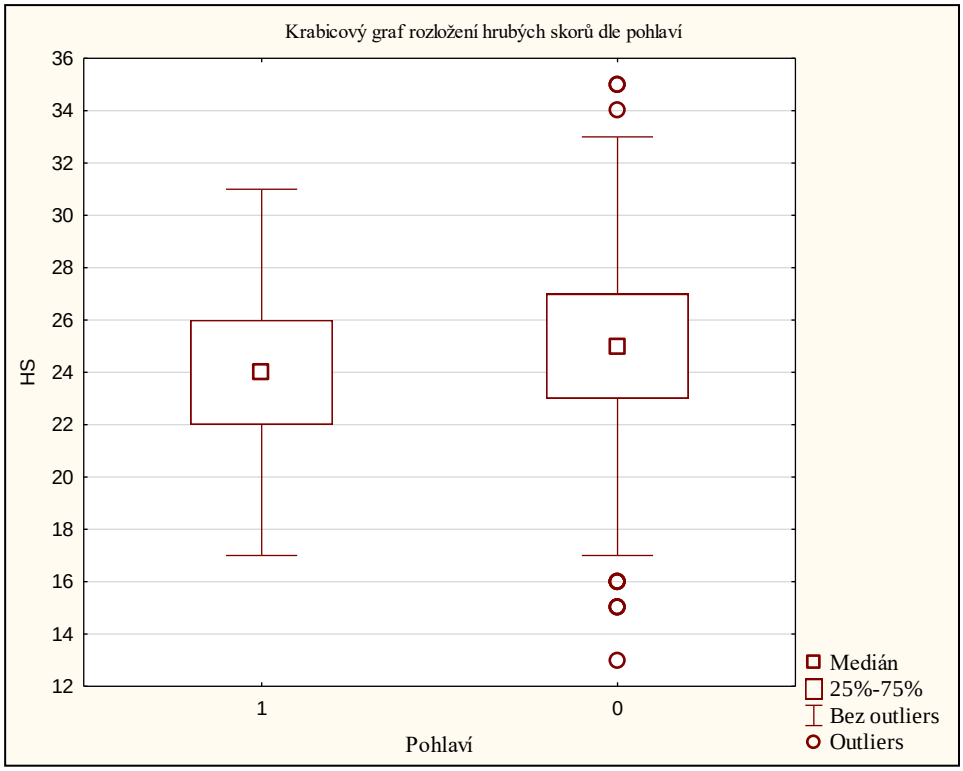
Orientační normy

Dosažené hrubé skóry jsme nejprve rozdělily podle pohlaví.Ukázalo se, že hodnoty se u mužů a žen příliš neliší, o něco málo vyšších skórů dosahovaly ženy, které současně vykazovaly i o něco větší variabilitu ve výsledcích (viz tabulka 3 a obrázek 3). Vzhledem k nízkému zastoupení mužů jsme vytvořilynormy pro dvě identifikované subškály.

Tabulka 3: průměrné hrubé skóry dle pohlaví

Průměrný skór u mužů	Průměrný skór u žen	Počet mužů	Počet žen
24	25	92	364

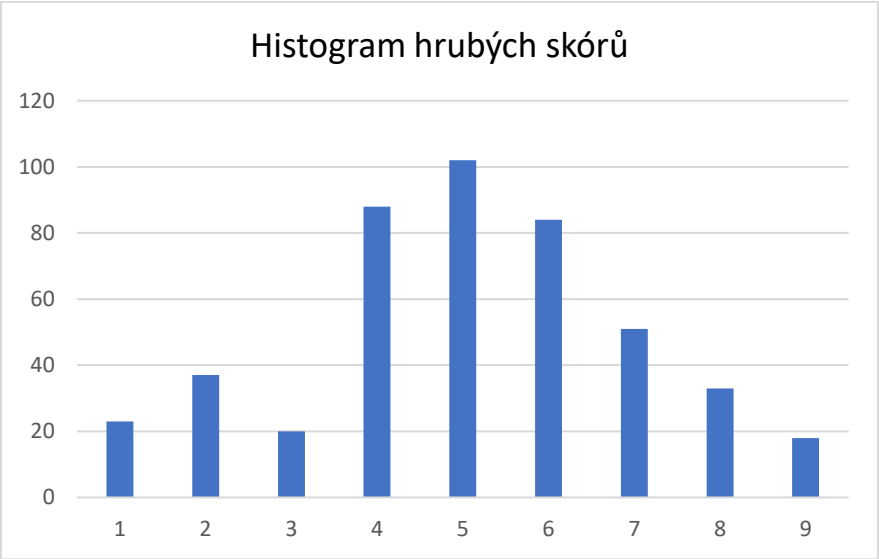
Obrázek 3: Krabicový graf rozložení hrubých skórů dle pohlaví



Pro tvorbu orientačních norem pro hlavní škálu a dvě subškály jsme zvolily převod na standardní skóry staniny, které představují praktický nástroj pro komunikaci výsledků. Abychom mohly rozhodnout o provedení lineární nebo nelineární (plošné) transformace, bylo nejprve třeba zjistit podobu rozdělení dat. Použitý histogram ukázal normální rozdělení

hodnot hrubých skórů, přistoupily jsme tedy k výpočtu pomocí lineární transformace. Získaný Z-skór byl převeden na staniny, jejichž hodnoty se pohybují od 1 do 9. Čím vyšší byla dosažená hodnota staninu, tím vyšší byla míra atelofobie.

Obrázek 4: Histogram hrubých skórů



Tabulka 4: Staninové normy pro hlavní škálu

Hrubý skór	Stanin
10-18	1
19-20	2
21	3
22-23	4
24-25	5
26-27	6
28-29	7
30-31	8
32-40	9

Tabulka 5: Staninové normy pro subškálu Nízká sebejistota

Hrubý skór	Stanin
7-11	1
12-13	2
14	3
15-16	4
17	5
18-19	6
20	7
21-22	8
23-28	9

Tabulka 6: Staninové normy pro subškálu Perfekcionismus

Hrubý skór	Stanin
3-4	1
5	2
6	3
7	4
8	5
9	7
10	8
11-15	9

Zhodnocení metody

Představený test je rychlým nástrojem k ověření míry nadměrného strachu z chyby, tzv. atelofobie. Náš soubor čítal uspokojivý počet 456 respondentů. Test o malém rozsahu 10 položek byl dobře použitelný z hlediska administrace i nízkých nároků na respondenty. V rámci opětovného testování byla prokázána dostatečná stabilita v čase. Orientační normy využívající staniny vysvětlují, jak se získanými daty dále pracovat.

Slabou stránkou testu je jeho nedostatečná reliabilita, na kterou mohla mít vliv skutečnost, že problematika není dostatečně teoreticky ukotvena a přesahuje do dalších oblastí. Pro další zkoumání by bylo vhodné jednotlivé položky úžeji zaměřit na zkoumané téma a rozšířit jejich počet. Dále by bylo žádoucí zvýšit počet reverzních položek. Doporučeným počtem je zhruba polovina z celkové škály. Tento krok by mohl mít za cíl i zvýšení reliability.

Na základě provedené faktorové analýzy bychom podle hodnot vlastních čísel měly extrahovat pouze jeden faktor, ale rozhodly jsme se využít možností zkušebního projektu a extrahovaly jsme faktory dva, ačkoliv jsme si vědomy skutečnosti, že počet tří položek na škálu je hraniční a lze jej využít jen v případě dostatečné reliability.

Orientační normy by bylo vhodné vytvořit zvlášť pro muže a zvlášť pro ženy, ale znamenalo by to rozšířit soubor o další muže, kterých byl v souboru nedostatečný počet.

Co se týče validizační otázky, může být vytknuta její neobjektivita. Doporučejeme dalším výzkumníkům zvážit jiné znění otázky. Prezentovaný projekt byl naší první větší psychometrickou prací a bohužel se nám nevyhnuly chyby začátečníků.

V tuto chvíli není dostupný žádný jiný inventář zkoumající problematiku atelofobie. Bylo by zajímavé pro další výzkumníky tuto oblast hlouběji prozkoumat.

Literatura

Day, P. (2016). *Portraying assessment: The fear of never being good enough*. Plymouth University 5th Annual PedRIO Conference. Dostupné z: https://www.plymouth.ac.uk/uploads/production/document/path/6/6516/Plymouth_University_5th_Annual_PedRIO_Conference__.pdf

Praško, J., Prašková, H., & Prašková, J. (2008). *Specifické fobie*. Portál.

Syed, A. (2021). *Atelophobia: What Is It, How It Is Managed, and More*. Osmosis from Elsevier. Dostupné z: https://www.osmosis.org/answers/atelophobia