

Perfekcionisma izpēte: mērķgrupas un mērījumi

Mag. Psych. Inese Jokste

Perfekcionisma izpēte: mērķgrupas un mērījumi

Perfekcionisma definēšana

Vispārīgais perfekcionisms –
**īpaši augstu personīgo standartu
uzstādīšana**

(piem., Blatt, 1995; Frost, Marten, Lahart & Rosenblate, 1990; Parker, 2000; Slaney, Rice & Ashby, 2000).



Mērķgrupas perfekcionisma pētījumos

Perfekcionisma un dažādu mainīgo **sakarības** ir tikušas plaši pētītas, piem., **stress** (Smith, Saklofske, Yan, & Sherry, 2017), **personības iezīmes** (Cruce, Pashak, Handal, Munz, & Gfeller, 2012) **problēmu risināšanas stratēģijas** (Gnilka, McLaulin, Ashby, & Alle, 2017), **depresīvi simptomi** (Flett, Coulter, Hewitt, & Nepon, 2011), **fizioloģiskas reakcijas** (Besser, Flett, Hewitt, & Guez, 2008) un **negatīviem emocionāliem stāvokļiem** (Hewitt & Flett, 1991) u.c.

Pētījumi ir tikuši veikti gan klīniskajā, gan vispārīgajā populācijās, taču ir dažas mērķgrupas, kurām ir tikusi pievērsta īpaša uzmanība...

Mērķgrupas perfekcionisma pētījumos

Perfekcionisms ir bieži pētīts koncepts **indivīdos ar augstām intelektuālajām spējām** (e.g., Kornblum, & Ainely, 2005; Margot, & Rinn, 2016). Īpaši pievēršot uzmanību **perfekcionisma attīstībai bērnībā** un to **sekmējošiem faktoriem**; perfekcionisma **tipoloģijām** šajā grupā; **sastopamības biežumam** un **sekām**, ko var radīt perfekcionisms (Neumeister, 2018).

Otra grupa, kurai ir tikusi pievērsta īpaša pētnieku uzmanība saistībā ar perfekcionismu ir **sportisti un dejotāji**, respektīvi, grupa, kur ir **perfekts sniegums** ir tas, uz ko tiecas un kur gūst atzinību (Hill, Jowett, Malison-Howard, 2018).

Perfekcionisma modeļi – viendimensionālā pieeja

Adlers (1956) runā par **centieniem pēc izcilības** kā veselīgu vai neveselīgu attieksmi (savā vai cilvēces labā).

Misildīns (Missildine) (1963) apraksta **perfekcionistisku iezīmju veidošanos bērnībā** (pašvērtējums kā galvenais elements).

Hollenders (1965) definē perfekcionismu kā **pārlietu augstas, situācijai neatbilstošas prasības** pret sevi vai citu.

Maslovs (1970) piemin perfekcionismu savā **pašaktualizācijas teorijā**.



Perfekcionisma modeļi – viendimensionālā pieeja

Perfectionism Cognitions Inventory (PCI)

(Flett, Hewitt, Blankstein, & Gray, 1998)

25 pantu pašvērtējuma skala, **viendimensionāls konstrukts**.

5 punktu Likerta tipa atbilžu skala no «nemaz ne» līdz «visu laiku» .

Unikāla iezīme – mēra drīzāk **domu par perfekcionismu biežumu**, ne perfekcionisma kā piemītošu iezīmi.

«I should be perfect.»

«Why can't I be perfect?»

Piemērota: Sportistiem, citiem respondentiem, kam ir svarīgi sasniegumi; Vispārīgā piemērotība vel jāpierāda

Perfekcionisma modeļi – divdimensionālā pieeja

1978. gadā Hamačeks (Hamachek) piedāvāja ideju par **divdimensionālo perfekcionismu**, uzskatot, ka perfekcionisms var būt **pozitīvs/ adaptīvs** un **negatīvs** neadaptīvs (Matte, & Lafontaine, 2012).



Perfekcionisma modeļi – divdimensionālā pieeja

Almost Perfect Scale –Revised; APS-R;
(Slaney et al., 2001)

23 pantu pašvērtējuma skala, kas nosaka perfekcionismu kā **adaptīvu vai neadaptīvu**.

7 punktu Likerta tipa atbilžu skala no «noteikti piekrītu» līdz « noteikti nepiekrītu» .

Unikāla iezīme – vārds « perfekts» neparādās pantos.

«If you don't expect much out of yourself you will never succeed.»

«I often feel frustrated because I can't meet my goals.»

Piemērotība: Vispārējā perfekcionisma noteikšanai

Perfekcionisma modeļi – divdimensionālā pieeja

Romantisko Attiecību Perfekcionisma Skala

Romantic Relationship Perfectionisms Scale; (Matte, & Lafontain, 2013)

14 pantu pašvērtējuma skala, kas nosaka perfekcionismu romantiskajās attiecībās kā **uz sevi vērstu vai uz partneri vērstu**.

7 punktu Likerta tipa atbilžu skala no «nekādā gadījumā nepiekrītu» līdz «pilnīgi noteikti piekrītu».

«Man nav iebildumu, ja mans partneris/ mana partnere dara ko citu nekā es to no viņa/viņas sagaidu.»

«Ir svarīgi, lai mans partneris attaisnotu manas, uz viņu liktās, cerības

Piemērotība: Perfekcionisma romantiskajās attiecībās noteikšanai

Perfekcionisma modeļi – Trīsdimensionālā pieeja

Trīsdimensionālo modeli, kur identificēti trīs perfekcionisma veidi –

uz sevi vērsta, uz citiem vērsta un sociāli noteiktais perfekcionisms –

1989. gadā piedāvāja

Hjūits (Hewitt) un Flets (Flett).

2016. gadā Smits (Smith), Saklofski (Saklofske), Stobers (Stoebers) un Šerija (Sherry) piedāvā **jaunu pieeju** perfekcionisma trijām dimensijām:

rigidais perfekcionisms, paškritiskais perfekcionisms un narcistiskais perfekcionisms.

Perfekcionisma modeļi – Trīsdimensionālā pieeja

Multidimensionālā perfekcionisma skala

(Multidimensional Perfectionism Scale; HFMPs; Hewitt & Flett, 2004)

45 pantu pašvērtējuma skala, kas **nosaka piemītošo perfekcionisma veidu** (katram 15 panti). 7 punktu Likerta tipa atbilžu skala no «nepiekrītu» līdz «piekrītu».

Unikāla iezīme – ļauj novērtēt Sociāli noteikto perfekcionismu, par kura nozīmi sabiedrības veselībā un labklājībā tiek veikti arvien vairāk pētījumu

«When I am working on something, I cannot relax until it is perfect»

«The people around me expect me to succeed at everything I do»

Piemērotība: Vispārējā perfekcionisma noteikšanai

Perfekcionisma modeļi – Trīsdimensionālā pieeja

The Big Three Perfectionism Scale

(Smith, Saklofske, Stoeber, & Sherry, 2016).

45 pantu pašvērtējuma skala, kas **nosaka piemītošo perfekcionisma veidu**. 5 punktu Likerta tipa atbilžu skala no «noteikti nepiekrītu» līdz «noteikti piekrītu».

Unikāla iezīme – balstās DSM-5 klasifikācijā

«I expect those close to me to be perfect»

«My value as a person depends on being perfect»

Piemērotība: Izmantojams klīniskai perfekcionisma izpētei

Perfekcionisma modeļi – Multidimensionālā pieeja

Frosts (Frost), Martens (Marten), Lahārta (Lahart)
un Rozenblata (Rosenblate) 1990. gadā piedāvā
perfekcionisma multidimensionālo koncepciju, kas
ietver sevī sekojošas dimensijas:
**bailes kļūdīties, personīgie standarti,
vecāku kritika, vecāku gaidas,
šaubas par rīcību un organizētību.**



Perfekcionisma modeļi – Multidimensionālā pieeja

Frosta Multidimensionālā perfekcionisma skala

The Frost Multidimensional Perfectionism Scale
(FMPS; Frost, Marten, Lahart & Rosenblate, 1990)

35 pantu pašvērtējumsa skala ar sešām apakšskalām, kas attiecīgi nosaka perfekcionisma dimensijas. 5 punktu Likerta tipa atbilžu skala no «noteikti piekrītu» līdz «noteikti nepiekrītu».

Unikāla iezīme – visplašāk izmantotais mērinstruments, visdažādākajām grupām

«I have extremely high goals»

«I usually have doubts about the simple everyday things I do»

Piemērotība: Vispārējā perfekcionisma noteikšanai

**Paldies par
uzmanību!**

DRS
R