

## МЕТОД ЗА ИЗМЕРВАНЕ НА ПЕРФЕКЦИОНИЗЪМ

Максимка Рашева\*

*Изследването оценява факторната структура и психометричните свойства на мултидимензионалната скала за измерване на перфекционизъм, разработена от Frost et al. (1990) в българска извадка. Резултатите насочват, че пет от оригиналните шест фактора се очертават при факторния анализ. Първият компонент е комбинация от два от оригиналните фактори на Фрост: „родителски очаквания“ и „родителска критичност“. Останалите четири компонента: „организация“, „съсредоточаване върху грешките“, „лични стандарти“ и „съмнение в действието“, са идентични с оригиналните фактори. Вътрешната консистентност на скалата и подскалите е задоволителна. Подскалите „лични стандарти“ и „организация“ са свързани с позитивен стремеж към постижение. Тези фактори имат положително влияние върху психологичното здраве. Други подскали като: „съсредоточаване върху грешките“, „съмнение в действието“ и „родителски очаквания и критичност“ са свързани с тревожност и депресия. Скалата се очертава като психометрично силен инструмент и е от потенциална ценност и полза при изследване конструкта на перфекционизма и неговите връзки с личността и психопатологията.*

Повече от четири десетилетия концептът на перфекционизма е обект на проучване от страна на клинични психолози и психолози на личността. В най-ранните разработки той е разглеждан като еднодименсионален конструкт. Проучванията се ограничават само до клиничната практика и прекалено много наблягат на негативните му аспекти (Khawaja & Armstrong, 2005). По-съвременните изследвания подчертават мултидименсионалната структура на перфекционизма (Frost et al., 1990; Heiwitt et al., 1991), която по различни начини е свързана с редица адаптивни и малко адаптивни по-

---

\* Ст.н.с. д-р Максимка Рашева – Институт по психология при Българската академия на науките.  
Адрес за контакти: [macha@ipsyh.bas.bg](mailto:macha@ipsyh.bas.bg)

ведения. Поради тази причина изследователите се насочват към проучване на двойствените ефекти на перфекционизма, а именно на връзките му с мотивация и стремеж към постижение (Stoeber & Eismann, 2007), бърнаут (Zhang et al., 2007; Stoeber & Kenner, 2008), разстройства в храненето (Chang et al., 2008; Pearson & Gleaves, 2006), тревожност, безнадеждност и депресия (Chang et al., 2007; DiBartolo et al., 2007; Harris et al., 2008; Nuprich et al., 2008), суицидни нагласи (O'Connor, 2007) и др.

Според теоретичния модел, разработен от Фрост и сътр. (1990), поставянето на крайно високи стандарти е най-основната черта на перфекционизма. Тя се допълва и от склонността да се правят критични оценки на собственото поведение, изразяващи се в съсредоточаване върху грешките и несигурност в действията и поведението. Авторите подчертават, че перфекционистите високо оценяват очакванията и оценките на родителите си, а също така за тях от особена важност е реда и организацията. За да измерят така теоретизираните аспекти на перфекционизма, те разработват метод, наречен: Multidimensional Perfectionism Scale (Frost et al., 1990). Главната дименсия в този модел е **съсредоточаването върху грешките** и отразява негативни реакции към допуснатите грешки. Последните се интерпретират като неуспех, който неминуемо ще доведе до загуба на уважение от страна на другите хора. „Ако допусна грешка, хората няма да имат високо мнение за мен“.

Петте други дименсии включват:

– Съмнения в качеството на действията – отразява концентриране върху това, дали нещата се вършат правилно, повтаряне на работата и последващо закъснение на изпълнението ѝ; „Обикновено се съмнявам в нещата, които всеки ден върша“.

– Високи лични стандарти на представяне и тенденция към оценяване на себе си на основата на представянето. „Мразя да бъда по-малко от най-добрия“.

– Възприемане на високи родителски очаквания – отразява степента, до която родителите се възприемат като имащи високи очаквания. „Родителите ми очакваха превъзходство от мен“.

– Възприемане на висока родителска критичност – отразява степента, до която родителите се възприемат като прекалено критични. „Като дете ме наказваха, ако нещо не съм свършил перфектно“.

– Предпочитания към ред и организация. „Опитвам се да бъда организирана личност“. Тази подскала се изключва при изчисляване на общия бал.

Изследването на вътрешната консистентност показва Алфа на Кронбах за цялата скала – 0,91, а за подскалите варира от 0,77 до 0,93.

Според авторите адаптивният перфекционизъм се характеризира с високи лични стандарти, високи равнища на подреденост и организираност и е свързан със стремеж към постижение. Неадаптивният перфекционизъм включва възприемане на високи родителски очаквания и критичност, съсредоточаване върху грешките, съмнения относно действията, високи лични стандарти и води до психологичен дистрес.

Поради това, че описаната скала е мултидименсионална, проучването на факторната ѝ структура е от първостепенно значение.