



Złożenie pracy online:
2015-06-28 13:55:12
Kod pracy:
12855

Małgorzata Sapalska
(nr albumu: 19768*PSYCH/JM)

Praca magisterska

Perfekcjonizm a radzenie sobie ze stresem

Perfectionism and coping with stress

Wydział: Nauk Społecznych i Informatyki
Kierunek: Psychologia
Specjalność: psychologia kliniczna i osobowości
Promotor: dr Marta Brachowicz

Streszczenie

Celem niniejszej pracy jest analiza sposobów radzenia sobie ze stresem przez młodzież o różnym nasileniu perfekcjonizmu oraz jego poszczególnych wymiarów. W związku z tym zostało postawione następujące pytanie badawcze: czy i jakie różnice w wyborze zachowań zaradczych występują u młodzieży osiągającej wysoki poziom perfekcjonizmu a zachowaniami zaradczymi u młodzieży z niskim poziomem perfekcjonizmu? Podstawą do udzielenia odpowiedzi na powyższe pytanie są badania przeprowadzone na grupie 160 adolescentów, w wieku od 17 do 19 lat. Program badawczy, który został przyjęty w pracy, zrealizowano na podstawie następujących metod: Kwestionariusz Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych CISS N. S. Endler i J. D. A. Parker, Kwestionariusz COPE do pomiaru strategii radzenia sobie ze stresem CH. Carver, Kwestionariusz FMPS do pomiaru perfekcjonizmu O. Frosta w adaptacji S. Tucholskiej oraz Arkusza personalnego własnej konstrukcji.

Otrzymane wyniki na podstawie badań własnych umożliwiają wyciągnięcie końcowych wniosków. Osoby z wysokim poziomem perfekcjonizmu preferują sposoby radzenia sobie ze stresem skoncentrowane na emocjach i unikaniu, w porównaniu do młodzieży z niskim poziomem perfekcjonizmu. Ponadto adolescentów z wysokim poziomem perfekcjonizmu charakteryzuje większa skłonność do prokrastynacji i większa emocjonalność niż ich nieperfekcyjnych rówieśników.

Słowa kluczowe

perfekcjonizm, stres, zachowania zaradcze, radzenie sobie ze stresem

Abstract

The aim of this study is to analyze ways of coping with stress by young people with varying degrees of perfectionism and its various dimensions. As a result, the following research question has been posed: Are there any, and if yes, what kind of differences in the choice of remedial behaviors can be found among adolescents with a high level and those with a low level of perfectionism? The answer to the above question is based on the research conducted among 160 adolescents, aged 17 to 19. The following methods were used in the study: Coping Inventory for Stressful Situations (CISS) by N.S. Endler and J.D.A. Parker, Multidimensional Coping Inventory (COPE) by Ch. Carver, The Frost Multidimensional Perfectionism Scale (FMPS) adapted by S. Tucholska and the author's own questionnaire.

The results based on individual research allow to draw conclusions. People with a high level of perfectionism prefer ways of coping with stress focused on emotions and avoidance, compared to those with a low level of perfectionism. In addition, adolescents with a high level of perfectionism are characterized by a higher tendency to procrastination and by being more emotional than their less perfect peers.

Keywords

perfectionism, stress, remedial behavior, coping with stress

*Składam serdeczne podziękowania mojej promotor, Dr Marcie Brachowicz, za
życzliwość, udzielenie cennych rad związanych z niniejszą pracą oraz poświęcony
czas.*

Spis treści

Wstęp	3
Rozdział 1. Zagadnienie perfekcjonizmu	7
1.1. Definicje perfekcjonizmu.....	7
1.2. Typologia perfekcjonizmu	9
1.3. Wybrane psychologiczne koncepcje perfekcjonizmu.....	12
1.3.1. Koncepcja perfekcjonizmu Hamachek.....	12
1.3.2. Koncepcja perfekcjonizmu Fletta i Hewitta	13
1.3.3. Koncepcja perfekcjonizmu Frosta	14
1.3.4. Koncepcja perfekcjonizmu Shafran	15
1.3.5. Koncepcja perfekcjonizmu Gaudreau'a i Thompson'a.....	16
1.4. Rozwojowe aspekty perfekcjonizmu	18
1.5. Perfekcjonizm a funkcjonowanie osoby	21
1.5.1. Przejawy i skutki perfekcjonizmu	22
1.5.2. Perfekcjonizm a zaburzenia zachowania.....	24
1.5.3. Perfekcjonizm a funkcjonowanie w rolach	26
Rozdział 2. Radzenie sobie ze stresem	29
2.1. Kwestie terminologiczne.....	29
2.2. Radzenie sobie ze stresem w wybranych koncepcjach psychologicznych	32
2.2.1. Transakcyjny model radzenia sobie ze stresem Lazarusa i Folkman.....	32
2.2.2. Model salutogenetyczny Antonovskiego	34
2.2.3. Koncepcja zachowania zasobów Hobfolla.....	37
2.3. Uwarunkowania zachowań zaradczych	38
2.3.1. Rodzinne uwarunkowania radzenia sobie ze stresem.....	39
2.3.2. Inteligencja emocjonalna a stosowane strategie zaradcze.....	41
2.3.3. Osobowość a zachowania zaradcze.....	42
2.4. Typologia zachowań zaradczych	45
2. 5. Z badań nad radzeniem sobie ze stresem u młodzieży	49
Rozdział 3. Metodologia badań własnych	53
3.1. Problemy i hipotezy badawcze.....	53
3.2. Charakterystyka zastosowanych metod	55

3.2.1. Kwestionariusz Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych CISS N. S. Endlera i J. D. A. Parkera	55
3.2.2. Kwestionariusz COPE do pomiaru strategii radzenia sobie ze stresem Ch. Carvera	57
3.2.3. Kwestionariusz FMPS do pomiaru perfekcjonizmu autorstwa O. Frosta	59
3.2.4. Arkusz personalny	60
3.3. Charakterystyka grupy badanych	60
3.4. Procedura badań	66
Rozdział 4. Powiązanie między perfekcjonizmem a zachowaniami zaradczymi badanej młodzieży	68
4.1. Powiązania między zmiennymi w całej grupie badanej młodzieży	68
4.1.1. Powiązania między perfekcjonizmem a stylami radzenia sobie ze stresem..	69
4.1.2. Powiązania pomiędzy perfekcjonizmem a sposobami radzenia sobie ze stresem	71
4.2. Powiązania między ujmowanymi zmiennymi w grupach skrajnych	74
4.2.1. Sposób wyodrębnienia grup skrajnych	74
4.2.2. Porównanie stylów radzenia sobie w grupach skrajnych.	76
4.2.3. Porównanie sposobów radzenia sobie w grupach skrajnych	85
Rozdział 5. Zachowania zaradcze badanej młodzieży o różnym typie perfekcjonizmu	98
5.1. Sposób wyodrębniania grup homogenicznych i ich charakterystyka	98
5.2. Style radzenia sobie badanej młodzieży o różnym typie perfekcjonizmu	102
5.3. Sposoby radzenia sobie badanej młodzieży o różnym typie perfekcjonizmu....	104
5.4. Weryfikacja hipotez i dyskusja wyników	108
Zakończenie	111
Bibliografia	115
Spis Tabel	125
Spis Wykresów	127
Spis Rysunków	128

Wstęp

W ostatnich dekadach wzrosło zainteresowanie perfekcjonizmem, czyli dążeniem do osiągnięcia i utrzymania jak najwyższych standardów (Chang, 2003; Chang i in., 2006; Flett, Hewitt, 2002; Shafran, Mansell, 2001, za: Chang i in., 2008). Szczególny wpływ na dążenie do ideału wywierają mass media – wmawiając ludziom ideały piękna, statusu majątkowego, a wreszcie szczęścia - które nie mogą być osiągnięte, jeśli nie będą doskonali w każdym aspekcie życia. Nasila to frustrację, gdyż rozwój technologii generuje wciąż nowe i bardziej idealne cele, za którymi należy podążać (Winter, 2013).

Wyznaczone standardy czy potrzeba sukcesu sprawiają, że ludzie sprawnie funkcjonują na co dzień. Czym więc jest perfekcjonizm i czym różni się od zdrowej potrzeby uzyskiwania zadowalających wyników? Słowo „perfekcyjny” jak podają Oxford English Dictionary i Webster’s Dictionary można tłumaczyć np. jako: nieposiadający wad i braków, doskonały pod każdym względem, bezbłędny, w pełni adekwatny i poprawny, precyzyjny.

Perfekcjonizmem można by określić dążenie do bycia bezbłędnym w jednej bądź wielu dziedzinach życia, a osobę pragnącą doskonałości – perfekcjonistą (Winter, 2013; Hańczak, 2014). Z przytoczonych definicji, mogłoby wynikać, że perfekcjonizm jest cechą pożądaną, która kojarzy się z wytrwałością i pracowitością, jednak istnieje jego nieadaptacyjne oblicze, utrudniające człowiekowi normalne funkcjonowanie.

W literaturze psychologicznej i psychiatrycznej perfekcjonizm początkowo był ujmowany jako jednowymiarowy konstrukt, ujmujący perfekcjonizm jako cechę wyłącznie nieadaptacyjną (Bibring, 1953; Bek, 1967, za: Burns, 1980; Enns, i in. 2005). Jednak nowsze badania ukazują perfekcjonizm jako pojęcie wielowymiarowe i złożone (Hill, i in. 2010). W tym ujęciu perfekcjonizm może być zarówno *zdrowy* jak i *niezdrowy* (Winter, 2013). Perfekcjonista, pragnie być najlepszym w każdej wykonywanej czynności. Cele i standardy, które sobie wyznacza są niezwykle wysokie i niejednokrotnie niemożliwe do spełnienia, co przekłada się na komfort życia perfekcjonisty, nieumiejętność odpoczynku a w konsekwencji bardzo często prowadzi do pracoholizmu. Nie pozostaje to bez wpływu na relacje łączące perfekcjonistę z innymi ludźmi, zarówno tymi prywatnymi jak i zawodowymi, gdyż często szuka i oczekuje od nich perfekcji. Codziennosc perfekcjonisty wiąże się ze strachem przed

porażką, dużą zależnością od opinii innych, niejednokrotnie też brakiem pewności siebie, co może wiązać się z nieustannym stresem, zwłaszcza jeśli dotyczy to młodzieży, która ustawicznie porównuje siebie i swoje osiągnięcia do dokonań innych. (Hańczak, 2014).

Nie jest możliwe by zupełnie wyeliminować z życia wszelkie stresory i trudne sytuacje, które są nieuniknione również w życiu adolescenta, dlatego bardzo ważna jest umiejętność radzenia sobie w obliczu stresu, by zachować dobre zdrowie i samopoczucie, czy satysfakcjonujące relacje interpersonalne. Młody człowiek, nie radząc sobie z przerastającym jego możliwości poziomem stresu, może doświadczać zaburzeń lękowych czy depresyjnych, które coraz częściej dotyczą nastolatków, a liczba samobójstw w tej grupie wiekowej wzrasta z każdym rokiem. Człowiek ma w swojej dyspozycji wiele sposobów służących adaptacji, które są w różnych stopniu uruchamiane u poszczególnych osób. Istnieje też duże zróżnicowanie pomiędzy ludźmi co do wykorzystywania różnych strategii radzenia sobie ze stresem. Jedni będą podejmować wysiłek, by poradzić sobie ze stresem, inni mogą dążyć do poprawy samopoczucia i zmniejszenia negatywnych emocji spowodowanych działaniem stresora. Wyniki dotychczasowych badań wskazują, iż młodzież stosuje różne strategie radzenia sobie ze stresem. Najczęściej stosują oni strategie skoncentrowane na własnych emocjach i angażowanie się w różne czynności nie mające związku z sytuacją stresową.

Biorąc pod uwagę powyższe informacje dotyczące perfekcjonizmu, poziom nieustannie rosnącego stresu oraz potrzebę radzenia sobie z nim, można stwierdzić, że istnieją podstawy do szukania zależności pomiędzy perfekcjonizmem, a radzeniem sobie ze stresem u młodzieży szkolnej. Problem podjętego programu badawczego można sformułować w postaci pytania ogólnego:

Czy i jakie różnice w wyborze zachowań zaradczych występują u młodzieży osiągającej wysoki poziom perfekcjonizmu a zachowaniami zaradczymi u młodzieży z niskim poziomem perfekcjonizmu?

Na postawie literatury w pracy zostały sformułowane następujące hipotezy:

Hipoteza ogólna: Występują różnice pomiędzy zachowaniami zaradczymi u młodzieży o wysokim poziomie perfekcjonizmu, a zachowaniami zaradczymi u młodzieży o niskim poziomie perfekcjonizmu.

H1: Młodzież o wysokim poziomie perfekcjonizmu charakteryzuje się niższą aktywnością zaradczą niż młodzież o niskim poziomie perfekcjonizmu.

H2: Młodzież o wysokim poziomie perfekcjonizmu bardziej niż młodzież o niskim poziomie perfekcjonizmu w zmaganiu się ze stresem preferuje style radzenia sobie skoncentrowane na emocjach.

H3: Młodzież uzyskująca wysokie wyniki w wymiarze perfekcjonizmu – *koncentracja na błędach* – częściej niż młodzież uzyskująca niższe wyniki w tym wymiarze preferuje style radzenia sobie skoncentrowane na angażowaniu się w czynności zastępcze.

H4: Młodzież uzyskująca wysokie wyniki w wymiarze perfekcjonizmu – *standardy osobiste* – częściej niż młodzież uzyskująca niższe wyniki w tym wymiarze preferuje style radzenia sobie skoncentrowane na zadaniu.

H5: Młodzież uzyskująca wysokie wyniki w wymiarze perfekcjonizmu – *krytyka rodziców* – częściej niż młodzież uzyskująca niższe wyniki w tym wymiarze preferuje strategie Zażywania Alkoholu lub Innych Środków Psychoaktywnych.

H6: Młodzież uzyskująca wysokie wyniki w wymiarze perfekcjonizmu – *preferencja porządku i organizacji* – częściej niż młodzież uzyskująca niższe wyniki w tym wymiarze preferuje strategie skoncentrowane na zadaniu.

W celu udzielenia odpowiedzi na postawione pytanie oraz weryfikację sformułowanych hipotez, przeprowadzono badania na grupie 160 osób - 55 kobiet i 45 mężczyzn w wieku od 17 do 19 lat. W badaniu zastosowano następujące metody psychologiczne:

- *Kwestionariusz Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych CISS N. S. Endlera i J. D. A. Parkera,*
- *Kwestionariusz COPE do pomiaru strategii radzenia sobie ze stresem Ch. Carvera,*
- *Kwestionariusz FMPS do pomiaru perfekcjonizmu autorstwa O. Frosta w adaptacji S. Tucholskiej,*
- *Ankieta personalna własnej konstrukcji.*

Uzyskane wyniki zostaną poddane analizie statystycznej.

Kwestie empiryczne oraz teoretyczne zostaną zaprezentowane w pięciu rozdziałach.

Pierwszy rozdział będzie obejmował problematykę perfekcjonizmu. Przedstawione zostaną sposoby definiowania terminu perfekcjonizmu, typologie, koncepcje, aspekty rozwojowe, uwarunkowania oraz sposób funkcjonowania psychospołecznego osób perfekcyjnych.

Drugi rozdział dotyczył będzie radzenia sobie ze stresem. Zaprezentowane będą kwestie terminologiczne, koncepcja perfekcjonizmu Hamachek, koncepcja

perfekcjonizmu Fletta i Hewitta, koncepcja perfekcjonizmu Frosta, koncepcja perfekcjonizmu Shafran oraz koncepcja perfekcjonizmu Gaudreau'a i Thompson'a, uwarunkowania, typologie, a także wyniki badań nad radzeniem sobie ze stresem przez młodzież.

Kolejny rozdział zostanie poświęcony metodologii badań własnych. Przedstawiony zostanie w nim problem badawczy i hipotezy. Ponadto zawierał on będzie opis narzędzi psychologicznych, charakterystykę badanych osób oraz omówienie procedury badań własnych.

W dwóch ostatnich rozdziałach zawarta będzie analiza i interpretacja uzyskanych rezultatów badań i podsumowanie.

Końcowe części pracy obejmować będą zakończenie, spis literatury, tabel, wykresów oraz rysunków.

Rozdział 1. Zagadnienie perfekcjonizmu

Perfekcjonizm wzbudza coraz większe zainteresowanie badaczy, gdyż w dzisiejszych czasach nakładane są na ludzi coraz wyższe wymagania, a usilne dążenie do sprostanienia im za wszelką cenę, może być powodem wielu problemów w życiu człowieka. Próba dążenia do wyznaczonych standardów, potrzeba osiągnięć czy poprawa wyników nie są niczym złym i usprawniają funkcjonowanie człowieka w społeczeństwie. Problem pojawia się wówczas, gdy człowiek stawia sobie cele nierealne do osiągnięcia i uzależnia swoją wartość opierając się na wywiązywaniu się z założonych celów czy własnej produktywności (Antony, Swinson, 2008).

1.1. Definicje perfekcjonizmu

Słowo „perfekcyjny” bierze swój początek od łacińskiego słowa „perficere” oznaczającego „tworzyć dokładnie czy całkowicie” (R. Winter, 2013). Według definicji słownikowej perfekcjonizmem jest *skłonność do nieakceptowania wszystkiego, co nie jest doskonałe* (Merriam Webster Online <http://www.merriam-webster.com/dictionary/perfectionism>) (dostęp 20.06.2014).

Z kolei Random House Dictionary (za: Winter, 2013) definiuje perfekcjonizm jako:

- *stan lub jakość bycia lub stawania się całkiem doskonałym/a,*
- *najwyższy stopień kwalifikacji, umiejętności czy doskonałości,*
- *cecha lub właściwość w najwyższym stopniu doskonałości.*

Natomiast w literaturze psychologicznej perfekcjonizm definiowany był początkowo jako *tyrania powinności* (Horney, 1950, za: Shafran, Mansell, 2001, s. 879). Szerzej został opisany nieco później jako *usposobienie osobowości charakteryzujące się dążeniem do bezbłędności i stawianiem sobie zbyt wysokich standardów wykonywanych działań i towarzyszącą tendencją do zbyt krytycznej oceny swojego zachowania* (Frost, Marten, Lahart, Rosenblate, 1990; Hewitt i Flett, 1991, za: Stoeber, Damian, 2014, s. 3).

Podobnie, jako konstrukt jednowymiarowy, opisał perfekcjonizm David Burns (Burns, 1980b, za: Swinson, 2008) określając perfekcjonistów jako osoby, *których standardy wykraczają poza ich możliwości bądź rozsądek*. Według tego ujęcia, osoby

perfekcyjne kompulsywnie próbują osiągnąć wyznaczone sobie nierealne cele, od których realizacji uzależniają własną samoocenę (A. Swinson, 2008, s.18). Jednak perfekcjonizm może być również traktowany jako pojęcie wielowymiarowe – czyli składające się z kilku różnych komponentów, które szerzej opisane zostaną w dalszej części rozdziału.

W ciągu ostatnich lat, kilku badaczy zaproponowało wielowymiarowe modele i pomiary perfekcjonizmu m.in. *The Frost Multidimensional Perfectionism Scale – Wielowymiarowa Skala Perfekcjonizmu według Frosta* (FMPS; Frost, Marten i in., 1990, za: Chang i in., 2008) oraz *Multidimensional Perfectionism Scale – Wielowymiarowa Skala Perfekcjonizmu* (MPS; Hewitt i Flett, 1991, za: Chang i in., 2008). Są podobne w nazwie, ale mimo to, wysnuwają stanowisko, że perfekcjonizm zawiera w sobie całkiem różne wymiary. Dla przykładu, FMPS składa się z sześciu wymiarów perfekcjonizmu: przywiązywanie zbyt dużej wagi do błędów (CM), wysokie standardy własne (PS), wątpliwości dotyczące podejmowanych działań (DA), duże oczekiwania rodzicielskie (PE), nadmierny rodzicielski krytycyzm (PC) oraz potrzeba dobrej organizacji (O). Natomiast MPS zawiera trzy różne aspekty perfekcjonizmu:

- perfekcjonizm zorientowany na ja (SOP), zawiera wysokie standardy samooceny i nadmierną motywacją do osiągnięcia doskonałości,
- społeczny perfekcjonizm (SPP), zawiera przekonanie, że inni dyktują normy perfekcjonizmu i oczekiwania względem siebie,
- perfekcjonizm zorientowany na innych (OOP), zawiera nierealne oczekiwania dotyczące innych (Hewitt i Flett, 1991, za: Enns i in., 2005).

Istniejące skale pomiarów reprezentują adaptacyjny i nieadaptacyjny wymiar perfekcjonizmu. Autorzy (Frost i in., 1993, za: Chang i in., 2008) zasugerowali, iż pewne skale pomiarów perfekcjonizmu są adaptacyjne (mianowicie: wysokie standardy własne, potrzeba dobrej organizacji i perfekcjonizm zorientowany na własną osobę), podczas gdy inne są nieadaptacyjne (przywiązywanie zbyt dużej wagi do błędów, wątpliwości dotyczące podejmowanych działań, duże oczekiwania rodzicielskie, nadmierny rodzicielski krytycyzm, perfekcjonizm skierowany na inne osoby, oraz perfekcjonizm społeczny).

Perfekcjonizm jest nowym konstruktem, który wymaga dalszych badań dotyczących między innymi odpowiedzi na następujące pytania:

- 1) Jakie są podstawowe cechy perfekcjonizmu?

- 2) Czy perfekcjonizm zawiera zarówno pozytywne jak i negatywne aspekty?
- 3) Czy perfekcjonizm należy traktować jako konstrukt jednowymiarowy, czy składający się z kilku różnych aspektów? (Tozzi, i in., 2004).

Pomimo braku zgodności, co do definicji perfekcjonizmu, można wyróżnić kilka wspólnych właściwości, które pojawiają się w większości jego definicji:

- Perfekcjonisci wyznaczają sobie standardy i cele zbyt wysokie, których osiągnięcie jest zazwyczaj nierealne.
- Mimo, iż dążenie do wyznaczonych sobie, wysokich standardów jest użyteczne, to perfekcjonistyczne oczekiwania co ich realizacji są tak wysokie, że utrudniają wykonanie zadania.
- Perfekcjonizm występuje często z przeżywaniem lęku i depresji (Swinson, 2008).

1.2. Typologia perfekcjonizmu

Od lat naukowcy prowadzą dyskusję czy perfekcjonizm jest jednoznacznie szkodliwy, destrukcyjny, czy też istnieją jakieś jego aspekty pozytywne, konstruktywne. Badania wykazały, iż można wyróżnić 2 główne typy perfekcjonizmu:

- „perfekcjonistyczne dążenia (*perfectionistic strivings*) – wymiar ten obejmuje aspekty perfekcjonizmu, które mogą być uważane za normalne, zdrowe, albo adaptacyjne - takie jak: dążenie do doskonałości, samorientowanie na perfekcjonizmie i wysokie standardy własne.
- „perfekcjonistyczne troski / obawy” (*perfectionistic concerns*) - w tym wymiarze zawarte są aspekty perfekcjonizmu uważane za neurotyczne, niezdrowe i nieadaptacyjne takie jak: niepokój o błędy i wątpliwości w czynach, perfekcjonizm społeczny, uczucia rozbieżności między oczekiwaniami a wynikami, negatywne reakcjami na niedoskonałość. (Frost, Heimberg, Holt, Mattia, Neubauer, 1993; Stoeber, Otto, 2006, za: Kubori, Yoshie, Kudo, Ohtsuki, 2011).

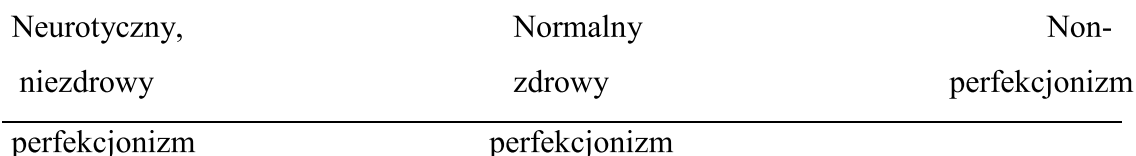
Opierając się na dwóch powyższych wymiarach, możnaby zaklasyfikować wszystkich ludzi do trzech grup perfekjonistów, mianowicie:

- **Normalny, zdrowy perfekcjonizm** – wykazujący wysoki stopień perfekcjonistycznych dążeń i niski stopień perfekcjonistycznych trosk. Charakteryzuje on osoby energiczne, z pozytywną samooceną, nie mających problemu z szybką decyzywnością. Zdają sobie sprawę ze swoich mocnych, jak i słabych stron. Ich motywacją do działania jest bardziej chęć zysku (osiągnięć) niż strach przed porażką.

- **Neurotyczny, niezdrowy perfekcjonizm** – wykazujący zarówno wysoki stopień perfekcjonistycznych dążeń jak i perfekcjonistycznych trosk. Jednostki o tym typie perfekcjonizmu, mają tendencję do wyznaczania sobie zbyt wymagających, wręcz nierealnych standardów. Są drobiazgowi, skoncentrowani na szczególe, ich myślenie sprowadza się do dwóch kategorii „wszystko albo nic”. Samoocenę uzależniają bezpośrednio od osiągnięcia narzuconych sobie celów i jakości ich wykonania. Perfekjoniści neurotyczni podejmują działania w obawie przed poniesieniem porażki, czy odrzuceniem.

- **Nonperfekjoniści** – wykazujący niski stopień perfekcjonistycznych dążeń. Nonperfekjoniści nie dążą do osiągania wysokich standardów i nie odczuwają z tego powodu wstydu. Nie mają wymagań w stosunku do siebie ani do innych. Są mili i spokojni, ale w takim stopniu, że nierzadko uważa się ich za beztroskich, niezorganizowanych, czy leniwych (Winter, 2013; Stoeber, 2012).

Klasyfikację tę można by ująć na kontinuum, gdzie na jednym końcu będzie niezdrowy neurotyczny perfekcjonizm, na drugim końcu non perfekcjonizm, a po środku będzie normalny perfekcjonizm. Podział ten, obrazuje poniższy Rysunek 1.1.



Rysunek 1.1. Kontinuum perfekcjonizmu

Źródło: Winter, 2013, s. 26.

Na dystans między zdrowiem a chorobą składa się wiele czynników m.in. to jak bardzo jednostka dąży do osiągnięcia wyznaczonych celów, reakcja na niepowodzenia, czy rozpiętość między tym co możliwe do osiągnięcia, a tym do czego człowiek dąży (R. Winter, 2013).

Perfekcjonizm można ująć także w dwóch aspektach, jako:

1. **Adaptacyjny** – osoby z tym typem perfekcjonizmu charakteryzują się wysokimi standardami własnymi i wytrwałością w dążeniu do założonych celów. Osobom takim raczej udaje się utrzymać wysoką samoocenę, ponieważ wyznaczają sobie realistyczne

cele i uważają, że sukces został osiągnięty, nawet jeżeli ich wysokie standardy nie zostały w pełni zrealizowane.

2. **Dezadaptacyjny** – perfekjoniści dezadaptacyjni wyznaczają sobie nierealne, nadmiernie wysokie standardy wykonania. Niska samoocena wydaje się być nieunikniona u osób z tym rodzajem perfekcjonizmu, ponieważ często czują, że nie są w stanie osiągnąć tak wysokich standardów działania (Shafran, Mansell, 2001, za: Abd-El-Fattah, Fakhroo, 2012).

Chang (2006) nie wprowadzając zamieszania w innych koncepcjach perfekcjonizmu zaproponował nowy wielowymiarowy model perfekcjonizmu, wprowadzając pojęcie - *perfekcjonizm wykonania*. Konstruktor ten opiera się na nadmiernie wysokich zorientowanych na ja oraz społecznie przypisanych standardach wykonania, przyjętych uprzednio przez jednostkę (Chang, 2009). Podział zaproponowany przez Chang (2006) ilustruje zamieszczony poniżej rysunek.

	Pozytywne następstwa	Negatywne następstwa
Perfekcjonizm zorientowany na ja	Adaptacyjny	Dezadaptacyjny
Społecznie przypisany perfekcjonizm	Adaptacyjny	Dezadaptacyjny

Rysunek 1.2. Wymiary perfekcjonizmu, oraz skutki ich działania w zależności od źródła
 Źródło: Chang, 2006, za: Chang 2009, s. 335.

Autor (Chang, 2006), zgodnie z zaproponowanym przez siebie modelem, wymienił dwa wymiary pozytywne oraz dwa wymiary negatywne dotyczące perfekcjonizmu wykonania, mianowicie:

1. **Pozytywny, zorientowany na ja perfekcjonizm wykonania**, który jest definiowany jako wysokie standardy własne wykonania, prowadzące jednostkę do osiągnięcia pozytywnych rezultatów / pozytywnych osiągnięć.

2. **Negatywny zorientowany na ja perfekcjonizm wykonania**, definiowany jako wysokie standardy własne wykonania, prowadzące do osiągnięć przynoszących dla jednostki negatywne skutki.

3. **Pozytywny społecznie przypisany perfekcjonizm wykonania**, definiowany jako wysokie standardy własne wykonania, oczekiwane/narzucone przez innych, lecz przynoszące jednostce pozytywne rezultaty.

4. **Negatywny społecznie przypisany perfekcjonizm wykonania**, definiowany jako wysokie standardy własne wykonania, oczekiwane/narzucone przez innych, lecz przynoszące jednostce negatywne rezultaty.

Podsumowując, perfekcjonizm może być pozytywną cechą i prowadzić do sukcesów, lecz może być też źródłem wielu problemów. Dla lepszego zrozumienia zagadnienia, poszczególne wymiary perfekcjonizmu i ich wpływ na funkcjonowanie jednostki, zostaną przedstawione w kolejnych podrozdziałach.

1.3. Wybrane psychologiczne koncepcje perfekcjonizmu

Pierwotnie, perfekcjonizm był postrzegany jako jednolity i jednowymiarowy konstrukt. Definicja perfekcjonizmu (Burns 1980, Garner i in. 1983; Pacht, 1984) koncentrowała się wyłącznie na składnikach poznawczych ukierunkowanych na siebie (*self - directed cognitions*) i aspektach, takich jak: wyznaczenie nierealistycznych standardów, selektywna uwaga dotycząca niepowodzeń i myślenie w kategoriach „wszystko albo nic”, czyli całkowity sukces albo zupełna porażka. W efekcie rozwoju rozumienia perfekcjonizmu, zyskało ono bardziej złożoną – wymiarową strukturę Frost, 1990, i in., Hewitt i in., 1991b, za: Tozzi i in., 2004).

1.3.1. Koncepcja perfekcjonizmu Hamachek

Po raz pierwszy podwójny charakter perfekcjonizmu został opisany przez Hamachek (Hamachek, 1978, za: Tozzi i in., 2004), który uwzględnił zdrowe dążenie do wysokich standardów - *normalny perfekcjonizm* oraz perfekcjonizm *neurotyczny*. Perfekcjonistów neurotycznych opisał jako osoby, które we własnym mniemaniu nie są wystarczająco dobre i nie są w stanie odczuwać satysfakcji, gdyż mimo tego, iż zrobią coś na wysokim poziomie, będą odczuwać niedosyt, że mogli zrobić to jeszcze lepiej.

W przeciwieństwie do nich – normalni perfekcyjniści osiągają wysokie cele i są w stanie cieszyć się z własnych sukcesów, nawet jeśli nie są one doskonałe (F. Tozzi i in., 2004).

Poszczególni autorzy wymieniają różne aspekty perfekcjonizmu, mianowicie: perfekcjonistyczne dążenia i nieprzystosowawcze zamartwianie się o ocenę (Frost, i in., 1993, za: Stoeber i in., 2006), aktywny i pasywny perfekcjonizm (Adkins, i in., 1996, za: Stoeber, i in., 2006), pozytywny i negatywny perfekcjonizm (Terry-Short, i in., 1995, za: Stoeber, i in., 2006), adaptacyjny i nieadaptacyjny perfekcjonizm (Rice, i in., 1998), funkcjonalny i dysfunkcjonalny perfekcjonizm (Rhéaume, i in., 2000, za: Stoeber, i in., 2006), zdrowy i niezdrowy perfekcjonizm (Stumpf, i in., 2000, za: Stoeber, i in., 2006), wysokie standardy własne i nadmierna troska o ocenę (*evaluative concerns perfectionism*) (Blankstein, i in., 2002, za: Stoeber, i in., 2006) sumienny perfekcjonizm (*conscientious*) oraz perfekcjonizm dotyczący samooceny (*self-evaluative perfectionism*) (Hill i in., 2004, za: Stoeber, i in., 2006). Z opisanych powyżej aspektów perfekcjonizmu wynika, że może być on zarówno pozytywny, jak i negatywny. Jednak wielu naukowców nie zgadza się z pozytywnym, zdrowym czy adaptacyjnym aspektem perfekcjonizmu (Flett, i in., 2002a, 2005; Greenspon, 2000; Benson, 2003, za: Stoeber i in., 2006).

Mimo propozycji Hamachek (1978) wyróżniającej dwie formy perfekcjonizmu, przez długi czas traktowany był on jako dysfunkcjonalny i neurotyczny, z pominięciem jego pozytywnych aspektów. Dopiero od lat dziewięćdziesiątych, perfekcjonizm zaczęto postrzegać jako konstrukt wielowymiarowy – a to za sprawą dwóch niezależnych grup badawczych: Fletta i Hewitta (1991) oraz Frosta (1990); Stoeber, Otto, 2006).

1.3.2. Koncepcja perfekcjonizmu Fletta i Hewitta

Wielowymiarowa koncepcja perfekcjonizmu według Fletta i Hewitta (1991) zawiera 3 typy perfekcjonizmu:

1. Perfekcjonizm zorientowany na ja – polega na wyznaczaniu sobie bardzo wysokich standardów, którym niezwykle trudno sprostać. Osoba jest nadmiernie krytyczna wobec siebie, nie potrafi zaakceptować popełnionych przez siebie błędów czy doświadczonych porażek.

2. **Spoleczny perfekcjonizm** - zawiera przekonanie, że inni dyktują normy perfekcjonizmu i oczekiwania względem perfekcjonistów, które są wygórowane i nierealne do spełnienia. Osoby są przekonane, że jeśli nie spełnią wymagań, nie uzyskają aprobaty.

3. **Perfekcjonizm zorientowany na innych** - zawiera nierealne oczekiwania dotyczące innych ludzi. Osoby takie obawiając się rozczarowania, raczej niechętnie powierzają zadania (Burns, 1980b, za: Antony, Swinson, 2008).

1.3.3. Koncepcja perfekcjonizmu Frosta

Kolejną wielowymiarową koncepcję zaproponował Frost (1990) wyróżniając sześć wymiarów perfekcjonizmu:

1. **Przywiązywanie zbyt dużej wagi do błędów** – tendencja do unikania błędów i przeświadczenie, że popełnienie ich oznacza porażkę.

2. **Wysokie standardy własne** – osiągnięcie, bądź nie osiągnięcie wyznaczonych sobie celów, warunkuje samoocenę jednostki.

3. **Wątpliwości dotyczące podejmowanych działań** – oznacza poczucie niekompletnego wywiązania się z powierzonego zadania. Osoba taka, może zwlekać z oddaniem wyników swojej pracy, w obawie, iż nie jest wystarczająco dopracowana, może wielokrotnie sprawdzać i nanosić poprawki.

4. **Potrzeba dobrej organizacji** – nadmierne dążenie do nienagannej organizacji, porządku.

5. **Duże oczekiwania rodzicielskie** – odczuwanie presji wywieranej przez rodziców na perfekcyjne zachowania i działania. Warto zauważyć, że wymiar ten odnosi się raczej bezpośrednio do źródeł perfekcjonizmu niż do samego jego wymiaru jako takiego.

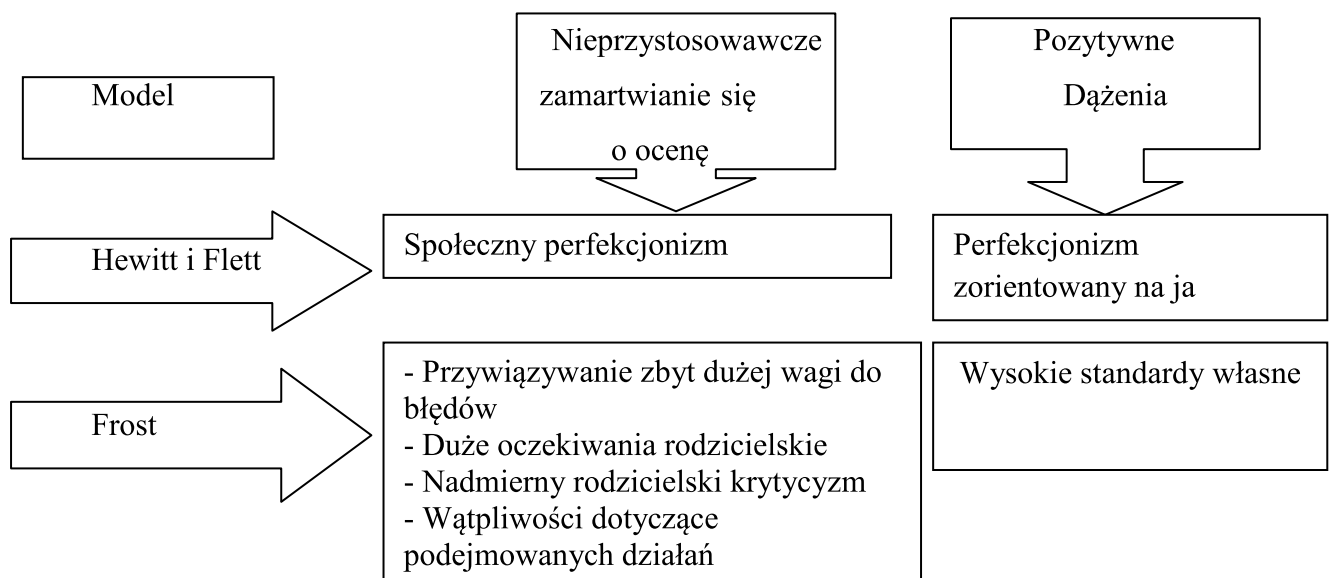
6. **Nadmierny rodzicielski krytycyzm** – nadmierna krytyka ze strony rodziców, zbyt duże oczekiwania, mogą stać się przyczyną perfekcjonizmu u dziecka.

Porównując i analizując wyniki swojej pracy dotyczącej perfekcjonizmu Hewitt i Flett oraz Frost (1993) wykazali, że *perfekcjonizm zorientowany na ja* zaproponowany przez Hewitt'a i Flett'a koreluje z *potrzebą dobrej organizacji* i *wysokimi standardami własnymi* Frosta. Ponadto „społecznie przypisany perfekcjonizm” wykazuje podobieństwo z „przywiązywaniem zbyt dużej wagi do błędów”, „nadmiernym rodzicielskim krytycyzmem” oraz „dużymi oczekiwaniami rodzicielskimi” (Chang,

2014). Następnie po wielu badaniach, przyporządkowali wszystkie dziewięć wymiarów perfekcjonizmu, które zawierają się w dwóch opisanych wyżej koncepcjach, do dwóch bardziej ogólnych kategorii perfekcjonizmu:

- *Pozytywne dążenia* obejmujące adaptacyjny aspekt perfekcjonizmu, zawierające: „wysokie standardy własne”, „potrzebę dobrej organizacji” oraz „perfekcjonizm zorientowany na ja”.
- *Nieprzystosowawcze zamartwianie się o ocenę* obejmujące nieadaptacyjne formy perfekcjonizmu, w których zawiera się: *przywiązywanie zbyt dużej wagi do błędów, wątpliwości dotyczące podejmowanych działań, duże oczekiwania rodzicielskie i perfekcjonizm społeczny.*

Podział ten ilustruje zamieszczony poniżej Rysunek 1.3. zaproponowany przez Frosta (1993).



Rysunek 1.3. Analiza Czynnika Frosta (Frost's Factor Analysis)

Źródło: Chang, 2014, s. 38.

1.3.4. Koncepcja perfekcjonizmu Shafran

Koncepcja oparta na poznawczo behawioralnym modelu perfekcjonizmu. Według tej koncepcji perfekcjonizm ujmowany jest tylko w wymiarze negatywnym. Opiera się na perfekcjonizmie skoncentrowanym na ja, osoba dąży do realizowania postawionych sobie nadmiernie wysokich standardów w jednej dziedzinie życia, mimo negatywnych konsekwencji tych działań. Samoocena jednostki w tym ujęciu, jest w

większości, a niejednokrotnie wyłącznie zależna od realizacji i osiągnięcia wyznaczonych sobie celów i poziomu ich wykonania (Riley, i in., za: Shafran, i in., 2002).

1.3.5. Koncepcja perfekcjonizmu Gaudreau'a i Thompson'a

W tym ujęciu perfekcjonizm jest wielowymiarową dyspozycją osobowości, która reprezentuje zarówno tendencję do dążenia do doskonałości jak i ocenianie siebie w sposób krytyczny. Poszczególne aspekty perfekcjonizmu wchodzi w skład dwóch szerszych wymiarów:

1) Perfekcjonizm skoncentrowany na ocenie (ECP evaluative concerns perfectionism) zawiera tendencję do postrzegania, że inni wywierają presję by być doskonałym, co łączy się z surową oceną własnych działań i wątpliwościami dotyczącymi własnych zdolności co do sprostania wyznaczonym standardom.

2) Perfekcjonizm koncentrujący się na osobistych standardach (personal standards perfectionism (PSP), który stanowi wewnętrzną tendencją do stawiania sobie zbyt wysokich standardów i dążenie do ich osiągnięcia.

Koncepcja ta zakłada, że w modelu 2x2 występuje wewnątrz osobowa kombinacja perfekcjonizmu skoncentrowanego na błędach oraz na standardach osobistych, co jest kluczowe dla wyodrębnienia czterech podtypów perfekcjonizmu:

1) Brak perfekcjonizmu (*non – perfectionism*) – są to osoby, u których występuje niski poziom zarówno perfekcjonizmu skoncentrowanego na ocenie (nie dostrzegają, jakoby inni wymagali od nich dążenia do perfekcjonistycznych standardów), jak i perfekcjonizmu koncentrującego się na osobistych standardach (nie wykazują tendencji do perfekcjonistycznych dążeń)

2) „Czysty” perfekcjonizm skoncentrowany na standardach osobistych (*pure personal standards perfectionism*) – ten podtyp perfekcjonizmu charakteryzuje osoby, u których współwystępuje wysoki poziom perfekcjonizmu koncentrującego się na standardach osobistych i niski poziom perfekcjonizmu skoncentrowanego na ocenie. Nie jest jednoznaczne czy ten podtyp należy zaliczyć do „zdrowego” czy „niezdrowego” charakteru perfekcjonizmu.

3) „Czysty” perfekcjonizm skoncentrowany na ocenie (*pure evaluative concerns perfectionism*) – występuje u osób z wysokim poziomem perfekcjonizmu

skoncentrowanego na ocenie (ECP) i niskim poziomem perfekcjonizmu skoncentrowanego na standardach osobistych (PSP). Ten podtyp reprezentuje zewnętrznie regulowany perfekcjonizm, w którym cele, wartości i motywacje osoby, pochodzą w większości z presji wywieranej przez środowisko społeczne. Postrzeganie presji zewnętrznej w postaci nagród warunkowych i kontrolowanie interakcji społecznych zostały uznane jako czynnik ryzyka do niedostosowania społecznego.

4) Perfekcjonizm mieszany (*mixed perfectionism*) – podtyp, który posiadają osoby z wysokim poziomem perfekcjonizmu skoncentrowanego na ocenie (ECP) i perfekcjonizmu skoncentrowanego na standardach osobistych (PSP). Osoby te odczuwają presję dążenia do doskonałości wywieraną na nich przez innych, a jednocześnie sami przylegają do tych perfekcjonistycznych standardów – jako do ich własnych. Podtyp mieszany, traktowany jest jako niezdrowy typu perfekcjonizmu (Gaudreau, Thompson, 2009).

Omawiane podtypy perfekcjonizmu ilustruje poniższy Rysunek 1.4.

Perfekcjonizm skoncentrowany na standardach osobistych

		<u>Perfekcjonizm skoncentrowany na ocenie</u>	
		Niski	Wysoki
osobistych	Niski	Brak perfekcjonizmu	„Czysty” perfekcjonizm skoncentrowany na ocenie
	Wysoki	„Czysty” perfekcjonizm skoncentrowany na standardach osobistych	Perfekcjonizm mieszany

Rysunek 1.4. Model 2x2 dyspozycyjnego perfekcjonizmu

Źródło: Gaudreau, Thompson, 2009, s. 533.

Istnieje wiele definicji, koncepcji i typów perfekcjonizmu. Autorzy rozróżniają adaptacyjne i nieadaptacyjne przejawy perfekcjonizmu. Niektórzy, postrzegają go jako motywujący, zdrowy i „normalny”, dla innych jest natomiast nieadaptacyjny, dysfunkcyjny i „neurotyczny” (M. Martin, i in., 2005). Dla lepszego zrozumienia charakteru perfekcjonizmu, w następnym rozdziale zostaną omówione uwarunkowania perfekcjonizmu.

1.4. Rozwojowe aspekty perfekcjonizmu

Pomimo, iż w ostatnich latach skupiono więcej uwagi na perfekcjonizmie u młodzieży, to wciąż niewiadomo zbyt wiele o rozwoju perfekcjonizmu w ciągu życia. W literaturze dotyczącej perfekcjonizmu można znaleźć różne modele zmierzające do wyjaśnienia, jak rozwija się perfekcjonizm, ale wszyscy zgadzają się, że dzieciństwo i okres dorastania są kluczowe dla rozwoju perfekcjonizmu, a wpływ rodziców jest niezwykle istotny (Flett i in., 2002; Gilman, Ashby, 2006; Stoeber, Childs, 2011, za: Damian i in., 2013).

Flett wraz ze współpracownikami (2002) wymienili trzy obszary wpływające na rozwój perfekcjonizmu, mianowicie: rodzina, dziecko i czynniki środowiskowe. Począwszy od wymiaru rodzinnego, zaproponowali cztery modele wpływów rodziny, w tym oczekiwania społeczne, reakcje społeczne, społeczne uczenie się i model wychowania lękowego.

I. Wpływ rodziny

1) Model oczekiwań społecznych - badacze uważają, iż w modelu oczekiwań społecznych, perfekcjonizm może rozwijać się w odpowiedzi na aprobatę ze strony rodziców, uwarunkowaną wynikami osiąganymi przez dziecko. U dzieci doświadczających takiej warunkowej akceptacji, może rozwijać się poczucie bezradności, jeśli nie są w stanie sprostać oczekiwaniom rodziców. W efekcie takie uzależnienie własnej wartości u dziecka zależne od osiągnięć, może prowadzić do rozwoju perfekcjonizmu społecznego. Jednak jak sugerują badacze, perfekcjonizm może się rozwinąć także w sytuacji braku wymagań stawianych przez rodziców - w tej sytuacji, dzieci mogą starać się osiągnąć doskonałość by pozyskać uwagę rodziców.

2) Model reakcji społecznej - w modelu reakcji społecznej opisanym przez Fletta i in. (2002) perfekcjonizm u dzieci może się rozwinąć w odpowiedzi na trudne warunki środowiskowe, włączając w to przemoc fizyczną, cierpienie psychiczne spowodowane odrzucającą postawą rodziców, chaotyczną dynamiką w rodzinie, czy doświadczaniem przez dzieci wstydu. W tej sytuacji u dziecka mogą rozwinąć się perfekcjonistyczne tendencje jako mechanizmy radzenia sobie z poniżaniem, by zmniejszyć narażenia na wstyd, czy też rozwinąć poczucie kontroli w niestabilnym środowisku. W modelu reakcji społecznej, dzieci za niespełnienie oczekiwań doświadczają wrogości i emocjonalnego chłodu ze strony rodziców.

3) Model społecznego uczenia się - charakterystyczna dla modelu społecznego uczenia się – jest tendencja dzieci do modelowania perfekcjonistycznych zachowań obserwowanych u swoich rodziców. Według Speirs Neumeister (2004), który bezpośrednio zapytał uczestników badania, co przyczyniło się do rozwoju ich perfekcjonizmu, to zarówno grupa perfekcjonistów zorientowanych na ja, jak i grupa osób z perfekcjonizmem społecznym, odpowiedziały, że zaobserwowały perfekcjonistyczne zachowania u swoich rodziców. Społeczne uczenie się perfekcjonizmu jest szczególnie prawdopodobne w przypadku małych dzieci, które mają większą tendencję do idealizowania i naśladowania swoich rodziców (Flett i in., 2002, za: Cook, 2012). Jak twierdzi Hamachek (Hamachek, 1978, za: Cook, 2012), perfekcjonizm może rozwijać się poprzez modelowanie, „pozytywne”, czyli identyfikacja z perfekcjonistą, który okazuje satysfakcję z robienia czegoś najlepiej/perfekcyjnie.

4) Model wpływu – lękowa postawa rodziców – jak twierdzą Flett i in. (2002), rodzice którzy nadmiernie koncentrują się na błędach i ich ewentualnych konsekwencjach, mogą prowadzić do rozwoju u swoich dzieci perfekcjonistycznych tendencji w których zawiera się przywiązywanie zbyt dużej wagi do błędów. Dzieci wychowywane przez lękowych rodziców są bardziej narażone na rozwój perfekcjonizmu, gdy rodzice są nadopiekuńczy, przeceniają znaczenie wywarcia pozytywnego wrażenia na innych, nieustannie przypominają o niebezpieczeństwach wynikających z popełnienia błędu, wskazują także, że inni będą surowo ich oceniać za popełniane błędy. Jednak nie ma jeszcze badań, które by jednoznacznie potwierdziły występowanie tego rodzaju wpływu u perfekcjonistów (Speirs-Neumeister, i in., 2009).

II. Oprócz czynników środowiska rodzinnego, na rozwój perfekcjonizmu mogą wpływać też takie czynniki jak: temperament dziecka, styl przywiązania, otwartość na wpływy środowiska, oraz potrzeba akceptacji i uznania (Flett, i in., 2002, za: Speirs-Neumeister, i in., 2009)

III. Jako ostatni obszar odgrywający rolę w rozwoju perfekcjonizmu, badacze (Flett i Hewitt, 2002) wymienili, czynniki środowiskowe - w tym specyfika środowiska, oraz kultura, w której człowiek żyje. Flett i in. (2002) zasugerowali także, że konkurencja w środowisku uczniowskim, podobnie relacje z rówieśnikami, mogą wpływać na rozwój perfekcjonizmu.

Większość teorii przedstawia perfekcjonizm jako stabilną cechę (Fletta, i in., za: Herman, i in., 2011). Jednak jak wynika z kilku przeprowadzonych badań podłużnych

próbujących odpowiedzieć na pytanie – czy i kiedy pojawia się stabilizacja tej cechy, jest mało prawdopodobne, że perfekcjonizm stabilizuje się przed okresem późnego dzieciństwa lub wczesnej dorosłości.

Przeważająca część badań nad perfekcjonizmem polega na subiektywnie określonym perfekcjonizmie, co ma związek z poznawczymi aspektami konstruktów np. samokrytyką, postrzeganiem siebie, własnymi przekonaniem. Zdolność do samooceny we wczesnym okresie dzieciństwa jest jeszcze niestabilna i bezpośrednio związana z wpływami środowiska (Ciacchetti, i in., 1995; Dweck, i in., 1988; Fincham, i in., 1986, za: Herman, i in., 2011), należałoby więc sceptycznie podchodzić co do tego czy zgłaszane cechy perfekcjonizmu przez badanych w tym okresie życia, były stabilne (Ciacchetti, i in., 1995; Fincham, i.in.1986, za: Herman, i in., 2011).

W osiągnięciach szkolnych, zarówno perfekcioniści adaptacyjni jak i dezadaptacyjni mają tendencję do stawiania sobie wysokich standardów osiągnięć na egzaminach. Otrzymując niższe wyniki od oczekiwanych planują poświęcić więcej czasu na naukę przy kolejnych sprawdzianach, celem sprostania wyznaczonym sobie standardom. Perfekcioniści adaptacyjni w porównaniu z rówieśnikami, otrzymują zazwyczaj wyższe wyniki na egzaminach i są nastawieni pozytywnie do wszelkich sprawdzianów umiejętności (Bieling, i in., 2003, za: Yeh, Ting, 2008). Natomiast perfekcjonizm dezadaptacyjny u uczniów nie jest istotnie związany z osiągnięciami szkolnymi, jednak osoby te mają pewne trudności w nauce, odczuwają większy lęk związany z egzaminami (Brown, i in., 1999). Zarówno adaptacyjni jak i dezadaptacyjni perfekcioniści posiadają kilka wspólnych cech typowych w procesie nauczania szkolnego, ale mają też własne cechy, charakterystyczne dla danego typu perfekcjonizmu (Yeh, Ting, 2008).

Większość koncepcji zakłada, że perfekcjonizm poprzedza i przyczynia się do pozytywnych bądź negatywnych następstw zachowania, jednak brak jest jednoznacznych dowodów – badań podłużnych, uwzględniających sekwencję czasową i pierwotność występowania cechy. Bez tych istotnych dowodów, można by stwierdzić, że to np. zaburzenia emocjonalne wpływają na perfekcjonizm. Oznacza to, że deficyty umiejętności społecznych, dysfunkcjonalność rodziny, czy rozregulowanie emocjonalne w okresie dzieciństwa mogą stworzyć podatny grunt do wytworzenia niezdrowego obrazu własnej osoby, wzorów radzenia sobie ze stresem, a utrwalone w późniejszych latach mogłyby prowadzić do perfekcjonizmu (Hewitt, Flett, 1991, za: Herman, i in., 2011).

Postrzeganie siebie u dzieci w okresie szkoły podstawowej jest zależne od postrzegania ich przez nauczycieli i rówieśników, szczególnie w dwóch obszarach: umiejętności szkolnych i społecznych (Cole, i in., 2001, za: Herman, i in., 2011). Zgodnie z teorią kompetencji Cole i in. (2011) - nauczyciele i rówieśnicy w szkole spostrzegają kompetencje społeczne i szkolne dzieci, a następnie przekazują im te spostrzeżenia. Badania potwierdzające tę teorię wykazały, że deficyty umiejętności szkolnych i społecznych w dzieciństwie przyczyniają się do późniejszego samokrytycyzmu, krytycznego postrzegania własnej osoby i zewnętrznego poczucia umiejscowienia kontroli (Ostander, i. in., 2006, za: Herman, i in., 2011).

Złe relacje dziecka z dorosłymi i rówieśnikami mogą prowadzić do stałych przekonań i wyobrażeń, że oczekiwania innych wobec niego są wygórowane i nieosiągalne. Również postawy rodzicielskie we wczesnym dzieciństwie odgrywają znaczącą rolę w kształtowaniu oczekiwań dziecka wobec siebie, dążenia do wyznaczonych celów i jego poczucia kontroli (Ostander, i in., 2006, za: Herman, i in., 2011).

1.5. Perfekcjonizm a funkcjonowanie osoby

Codziennosc wymaga podejmowania decyzji i nieustannych wyborów, nie wszystkie są proste i czasami trudno jest podjąć jakąś decyzję, jednak u niezdrowych perfekcjonistów występuje widoczna skłonność do jak najdłuższego rozważania dostępnych opcji i odwlekania w czasie podjęcia decyzji. Wynika to z towarzyszących im obaw, niejednokrotnie paraliżujących, że mogą podjąć niewłaściwą decyzję. Wielokrotnie przeżywają w wyobraźni konsekwencje decyzji, które mogliby podjąć. Często kierują się dewizą: „Kiedy nie ryzykujesz, nic nie tracisz”. Perfekjoniści nie akceptują przeciętności, swoje sukcesy minimalizują, lecz wyolbrzymiają porażki – jest to negatywna strona życia perfekjonisty (Winter, 2013). Szczegółowy wpływ na poszczególne aspekty życia perfekjonisty i przyczyny rozwoju tej cechy, zostaną omówione w dalszej części rozdziału.

1.5.1. Przejawy i skutki perfekcjonizmu

Zgodnie z obecnym stanem wiedzy o naturze osobowości i temperamencie człowieka, wpływ na kształtowanie osobowości mają zarówno czynniki genetyczne jak i wychowanie czy doświadczenie. Na podstawie tego, co wiadomo o rozwoju innych rysów osobowościowych, można przypuszczać, że czynniki biologiczne i psychologiczne, w takim samym stopniu mogą być przyczyną perfekcjonizmu i cech osobowości, często związanych z perfekcjonizmem (Winter, 2013; Antony, Swinson, 2008).

1) Wpływy biologiczne

Niektóre nawet bardzo małe dzieci, wydają się być bardzo, nawet nadmiernie przejęte czystością, porządkiem i ładem. Można stwierdzić, że jest to determinanta biologiczna, gdyż pojawia się wcześnie, kiedy jeszcze wpływ rodziców nie mógł być znaczący. Wiele badań wykazało wpływ genów na kształtowanie się osobowości, jednym ze sposobów takiego badania jest porównywanie zachowań bliźniąt jednojajowych – ponieważ są one jednakowe pod względem genetycznym. Uważa się, że znaczenie genów w kształtowaniu różnych cech osobowości wynosi około 40 procent, a pozostałym czynnikiem przypisuje się około 60 procent. Dziecko rodzi się z określonymi cechami, ale pod wpływem interakcji z rodzicami, otoczeniem, zarówno reakcje emocjonalne i behawioralne mogą ulec zmianie.

2) Wpływy środowiska

Osiągnięcie wysokich standardów jest społecznie nagradzane, na poziomie szkoły – poprzez wysiłek i systematyczną pracę, która umożliwia uzyskanie dobrych ocen, pochwał nauczycieli, a w konsekwencji dostanie się do renomowanych szkół i uczelni. Nagradzany jest także nienaganny – zależny od kultury i panujących kanonów mody, wygląd fizyczny. W naszej kulturze europejskiej, znacznie ważniejsze jest to co zewnętrzne, materialne, niż charakter i przedstawiane wartości moralne. Młodzi ludzie, którzy nie mają jeszcze ukształtowanej tożsamości, są niezwykle podatni na prezentowane przez media obrazy doskonałości i zasady akceptacji. Media określają, czego ludzie powinni pragnąć, do czego dążyć i czego oczekiwać.

3) Wpływy rodziców

Rodzice odgrywają bardzo ważną rolę w życiu większości ludzi, od najmłodszych lat dziecko obserwuje ich nastroje, gesty, komunikaty, które informują go

czy jest ono akceptowane i kochane. Już od najmłodszych lat, każde dziecko reaguje w sposób dla siebie szczególny na zachowania rodziców. Ta interakcja wpływa na kształtowanie się u jednostki życia psychicznego i emocjonalnego. W poniższych przykładach opisane zostaną pewne zachowania rodziców i ich wpływ na rozwój perfekcjonizmu u dziecka.

- **Rodzice upokarzający** - jeśli w okresie wczesnego dzieciństwa, rodzice w jakikolwiek sposób swoim zachowaniem, doprowadzają do upokorzenia dziecka, to w miarę upływu lat będzie ono coraz bardziej kontrolować swoje emocje, by nie doznać już poczucia wstydu. W ten sposób rozwiną się u tej osoby dwa ważne aspekty perfekcjonizmu, mianowicie, pragnienie akceptacji i potrzeba kontrolowania, które mogą już towarzyszyć jej przez całe życie.

- **Rodzice perfekjonistyczni** – rodzice posiadający cechy perfekcjonizmu, mają tendencję do nietolerowania błędów zarówno wobec siebie, jak i wobec dzieci, oczekują zachowania doskonałego. Nie akceptują błędów i otwarcie krytykują swoje dziecko za najdrobniejszą pomyłkę. Ponadto rodzice – perfekjoniści, mają dużą trudność w okazywaniu uczuć, gdyż często sami ich nie zaznali. Takie połączenie bardzo wysokich oczekiwań i braku okazywanego ciepła, niektórzy psychologowie określają pojęciem „kontrola bezuczuciowa”. Swoją akceptację w stosunku do dziecka, często uzależniają od osiągniętych przez niego wyników. Dzieje się tak dlatego, że rodzice, sukces bądź porażkę dziecka, traktują jako swoją własną. Wiele dzieci w takich rodzinach, dorasta w nigdy niezrealizowanym oczekiwaniu na jakąś oznakę bezwarunkowej akceptacji ze strony rodziców. W konsekwencji, dziecko czuje potrzebę by zadowolić rodziców i w procesie internalizacji zaczyna wymagać perfekcji od siebie.

- **Rodzina dysfunkcyjna** – w rodzinach, w których panuje zamęt, nieprzewidywalność, czy niepewność, dziecko może próbować wypracować sobie własne mechanizmy obronne, aby zapewnić sobie poczucie bezpieczeństwa. Zazwyczaj jest to próba kontrolowania czegoś, nad czym jako dziecko jest w stanie zapanować. Nawet w dorosłym, już uporządkowanym życiu, takie osoby będą nadal starały się mieć kontrolę nad otoczeniem. Często niezdrowy perfekcjonizm, traktowany jest właśnie jako jeden ze skutków wychowywania się w rodzinie dysfunkcyjnej.

Cechy osobowości perfekjonistycznej, są częściowo wrodzone, a w jakiejś części wyuczone i niełatwo jest rozróżnić predyspozycję genetyczną i zachowania, które są wykształcone w procesie rozwojowym, świadczy to o złożoności charakteru

człowieka i przeplataniu się wpływów natury i kultury (Winter, 2013; Antony, Swinson, 2008; Ramirez Basco, 2009).

1.5.2. Perfekcjonizm a zaburzenia zachowania

W tym podrozdziale rozważane będą problemy związane z perfekcjonizmem, który może przyczynić się do prokrastynacji, odczuwanego niepokoju i gniewu. Natomiast w skrajnej formie, perfekcjonizm może przejawiać się w zaburzeniach funkcjonowania, takich jak: zaburzenia obsesyjno – kompulsywne, depresja, czy zaburzenia łaknienia.

1) Prokrastynacja – odwlekanie zrealizowania pewnych spraw przez perfekcjonistę wiąże się z jego konkretnymi oczekiwaniami, co do wykonania zadania i chęcią osiągnięcia sukcesu. Odkładanie ukończenia jakiegoś zadania, jego zmiana, ulepszanie, ciągłe poprawki, oddalają także w czasie możliwą krytykę, a perfekcjonista uważa się za usprawiedliwionego, gdyż chce oddać pracę jego zdaniem jak najlepszą. Z badań wynika, że prokrastynacja u studentów wiąże się z nadmiernymi oczekiwaniami rodziców i ich krytycyzmem. Strach przed poniesieniem porażki i przed niesprostaniem wymaganiom rodziców, są prawdopodobnie najbardziej powszechnymi przyczynami prokrastynacji (Winter, 2013).

2) Niepokój – nieznaczne odczuwanie niepokoju, raczej jest pomocne, gdyż może motywować do realizacji zadań, jednak gdy niepokój pojawia się zbyt często i jest intensywny, może przyczynić się do zakłócania snu, koncentracji czy radości życia. Przyczyną niepokoju może być też chęć przewidywania i kontrolowania wydarzeń z jednoczesnym przekonaniem perfekcjonisty, że jeśli nie będzie miał tej kontroli to może zdarzyć się coś złego. Perfekcjoniści wyznaczają sobie i innym bardzo wysokie standardy, a ryzyko, że nie sprosta się tym standardom staje się źródłem niepokoju. Nadmierne zamartwianie się czy jest się wystarczająco dobrym w pełnieniu danej roli - ucznia, partnera, pracownika, również wiąże się z odczuwaniem niepokoju (Antony, Swinson, 2008).

3) Gniew – perfekcjoniści społeczni i perfekcjoniści wobec siebie mogą być bardziej podatni na frustrację, irytację, a w konsekwencji na gniew, gdyż często nie udaje im się podolać swoim zawyżonym standardom wykonania, będą oni raczej tłumić swój gniew i obwiniać siebie o zaistniałą sytuację. Z kolei perfekcjoniści zorientowani na innych

odczuwają frustrację z powodu zachowania osób w ich otoczeniu, które nie są tak idealne, jak oni by tego oczekiwali, w związku z tym będą wyładowywać swój gniew na otoczeniu (Winter, 2013).

4) Depresja – zdrowi perfekcjoniści, charakteryzujący się sumiennością, wysokimi standardami i dobrą organizacją życia, odczuwają satysfakcję ze swoich osiągnięć i nadzieję, że mogą w jakimś stopniu kontrolować przyszłość, dzięki temu chronią się przed depresją. Natomiast niezdrowi perfekcjoniści mają wysoki poziom nasilenia trzech skal: reakcja na błędy, bezradność co do przyszłości i wątpliwość w działaniu, co zwiększa ich skłonność do depresji. Wszyscy perfekcjoniści pragną osiągnąć cel, jednak szybko się zniechęcają, napotykając przeszkody w zrealizowaniu celu. Niepowodzenia, traktują zwykle jako porażkę w panowaniu nad sytuacją. Jednak to nie same wydarzenia stresujące mają wpływ na poziom frustracji, ale to jak człowiek te wydarzenia interpretuje. Jak mówi jeden z badaczy Paul Hewitt, perfekcjonista wykazuje tendencję *by surowo oceniać, skupiać się na negatywnych aspektach konkretnego działania i nie czerpać z niego żadnego zadowolenia* (Winter, 2013, s. 53). Młodzież z cechami perfekcjonizmu jest szczególnie narażona na nagłe zmiany nastrojów, gdyż po każdej poniesionej porażce odczuwają wstyd dwa razy mocniej niż ich rówieśnicy. Takie wydarzenia jak: wymagowane odrzucenie przez rodzica, partnera, porażki w szkole, przyczyniają się do depresji i prób samobójczych. Badania odnoszące się do leczenia depresji przeprowadzone przez Narodowy Instytut Zdrowia Psychicznego dowiodło, że osoby z silnymi przekonaniem perfekcjonistycznymi mają większy problem by wyleczyć się z depresji, zarówno przy leczeniu farmakologicznym, jak i psychoterapii (Ramirez Basco, 2009; Winter, 2013).

5) Zaburzenia obsesyjno – kompulsywne - zaburzenie to polega na myślach i impulsach natrętnych, niechcianych, wywołujących niepokój. Aby zapanować nad napięciem, osoba odczuwa przymus wykonywania pewnych powtarzalnych zachowań. Badania wskazują, że w powstawaniu tego typu zaburzeń szczególną rolę odgrywa perfekcjonizm dezadaptacyjny (niezdrowy). Rola perfekcjonizmu w zaburzeniu obsesyjno – kompulsywnym jest taka, że wszystkie przymusowe działania zazwyczaj muszą być powtarzane wielokrotnie w odpowiedniej kolejności, aż do momentu, gdy zostaną zrobione „tak, jak trzeba” (Antony, Swinson, 2008; Hańczak, 2014).

6) Zaburzenia odżywiania – do zaburzeń tego typu zalicza się anoreksje i bulimię. Anoreksja polega na głodzeniu się w celu utrzymania bardzo niskiej wagi, oraz strachem przed przytyciem. Natomiast bulimia to zaburzenie polegające na napadach

głodu i spożywania dużych ilości jedzenia, a następnie na prowokowaniu wymiotów celem cofnięcia negatywnych skutków przesadnego jedzenia. U perfekcjonistów wewnętrznych, dążących do ideału, często występują zaburzenia odżywiania. Zaburzenia te częściej dotyczą młodych kobiet, chociaż dotyczy to także około dziesięciu procent mężczyzn. Kobiety cierpiące na anoreksję dążą do wyznaczonego sobie ideału, są perfekcjonistkami i żadne obniżenie wagi nie jest dla nich satysfakcjonujące. Jak twierdzą naukowcy powodem zaburzeń łaknienia jest brak poczucia miłości i akceptacji, dlatego osoby z deficytem tych potrzeb próbują je zaspokoić poprzez dążenie do np. idealnej wagi, idealnego wyglądu. Osobom cierpiącym na anoreksję bądź bulimie, czynności takie jak głodzenie się, czy wymioty dają silne poczucie kontroli w jakimś aspekcie życia, a także przynajmniej na chwilę pozwalają pozbyć się poczucia winy (Antony, Swinson, 2008; Winter, 2013; Hańczak, 2014).

1.5.3. Perfekcjonizm a funkcjonowanie w rolach

Dążenie do perfekcji, jest widoczne w wielu obszarach życia perfekcjonisty. W każdym z tych obszarów można wymienić zarówno pozytywne, jak i negatywne skutki perfekcjonizmu. Nadmiernie wysokie standardy i oczekiwania mogą dotyczyć jednej ze sfer aktywności perfekcjonisty, lecz najczęściej dotyczą wielu obszarów, ponieważ perfekcjonista pragnie kontrolować całe swoje życie (Winter, 2013; Hańczak, 2014). Poniżej przedstawiony zostanie wpływ perfekcjonizmu na poszczególne obszary życia.

1) Praca – perfekcyjniści w pracy są bardzo zmotywowanymi ludźmi, mają wobec siebie wysokie wymagania, są zdyscyplinowani i nie wymagają nadzoru. Bardzo dobrze radzą sobie w organizowaniu pracy innym i pilnowaniu, by obowiązki były należycie wykonane. Kolejną pozytywną cechą jest ostrożność w działaniu, perfekcjonista zawsze przemyśli plan działań zanim przystąpi do realizacji, dzięki temu minimalizuje popełnienie błędów. Jest gotów zostać po godzinach pracy, by jak najlepiej wykonać swoje obowiązki i nie będzie wymagał za to dodatkowego wynagrodzenia. Do pracy motywuje go, docenianie jego wysiłków, gdyż niezwykle ważne dla niego jest to, jak postrzegają go inni. Lubi mieć kontrolę nad przyszłością, toteż będzie wybierał firmy,

w których zmiany nie są zbyt często wprowadzane. Dobrze sprawdza się w pracach, gdzie wymagana jest wysoka jakość wykonania. Perfekcjonizm może ułatwić, ale też utrudnić pracę. Przez zbytnią drobiazgowość, skupiając się na sprawach, które nie wymagają aż tak dużej uwagi, perfekcjonista może nie dotrzymywać terminów wykonania danego zadania. Nadmierna dbałość o szczegóły wynika z obaw perfekjonisty, że najmniejszy popełniony przez niego błąd wpływa negatywnie na jego wizerunek i może być przyczyną publicznego upokorzenia, dlatego nie może sobie pozwolić na pomyłki. Brak pewności siebie również może mieć negatywne konsekwencje dla perfekjonisty, gdyż nie dzieląc się swoimi pomysłami i nie dając możliwości oceny tych koncepcji, może pozbawić się dodatkowych gratyfikacji. Perfekjoniści są narażeni na pracoholizm i szybkie wypalenie zawodowe, ze względu na to, że angażują się w pracę zbyt mocno, gdy mają czas wolny, odczuwają wyrzuty sumienia, że marnują czas i w konsekwencji zabierają obowiązki zawodowe do domu i na urlop, tracąc całą swoją energię. Wielu perfekjonistów nie potrafi powierzyć zadań innym ludziom, ponieważ nie wierzą, że ktoś może wykonać zadanie tak dobrze jak oni sami. Powoduje to niejednokrotnie rezygnację z powierzania zadań i perfekjonista dodatkowo obciąża się samodzielnym wykonaniem kolejnych zadań co pochłania jego czas, nie dotrzymuje umówionych terminów i jest przyczyną narastających frustracji (Ramirez Basco, 2009; Hańczak, 2014).

2) W relacjach interpersonalnych - relacje z innymi osobami, wliczając w to partnerów, przyjaciół, członków rodziny, znajomych, są dla większości ludzi niezwykle ważnym elementem życia. Perfekcjonizm ma niewątpliwie pozytywny wpływ na relacje, ale ma także negatywny, który może doprowadzić nawet do ich rozpadu. Perfekcjonizm może znacząco utrudniać znalezienie odpowiedniego partnera, ponieważ perfekjoniści szukają osób idealnych w każdym aspekcie. Niejednokrotnie są w stanie zerwać z kimś znajomością tylko dlatego, że odkryją w danej osobie jakąś niedoskonałość. Często perfekjoniści nie są tolerancyjni wobec osób, które wykonują coś inaczej, niż oni sami, może stać się to źródłem konfliktów i napięć w bliskich relacjach, z członkami rodziny, bądź partnerami. Perfekjonista wymaga najwyższych standardów nie tylko od siebie, ale też od swoich dzieci czy partnerów, próbując kontrolować relacje, które według niego są pełne chaosu, a on lubi uporządkowanie i przewidywalność. Kolejną trudnością w relacjach z perfekjonistą jest jego duża wrażliwość na krytykę i brak dystansu do siebie. Nie akceptuje faktu, że ktoś może

mieć inne zdanie niż oni sam, więc nie próbuje dojść do porozumienia z tą osobą, unika emocji i często ucieka w pracę, bo tam ma większe poczucie uporządkowania i kontroli. Jednak perfekjoniści to też ludzie bardzo rozważni i wrażliwi, co pomaga im zawierać przyjaźnie, nie narażają ich na zranienie, czy odrzucenie. Bez pośpiechu poznają innych ludzi, ich sposób myślenia i działania, stopniowo wpuszczają wybrane osoby do swojego prywatnego świata. Taka zapobiegliwość zmniejsza w jakimś stopniu ryzyko emocjonalnych konsekwencji rozpadu więzi. Przebywając w grupie osób, perfekjonista jest opanowany, stara się opierać swoje wypowiedzi na faktach, waży słowa, jego wypowiedzi są zawsze przemyślane. Nie narzuca się i nie lubi prosić o pomoc, w obawie, że będzie to źle odebrane (Ramirez Basco, 2009; M. Hańczak, 2014).

Rozdział 2. Radzenie sobie ze stresem

Jednym z dotkliwych problemów dzisiejszych czasów jest uwarunkowany różnymi czynnikami i nieustannie narastający poziom stresu (Marcinkowska, Pużak, 2013). Według Hobfolla (2006, s. 19), *żyjemy w okresie historycznym zwanym przez socjologów Epoką Lęku, czy też Epoką Stresu*. Sytuacje stresowe towarzyszą człowiekowi przez całe życie, niejednokrotnie przyczyniając się do obniżenia jakości życia jak i chorób określanych jako stresopochodne, do których zaliczyć można m. in.: migreny, wrzody, alergie, zawały, depresje czy chwiejny nastrój (Rybakiewicz, 2005).

Coraz większe zainteresowanie badaczy wzbudza problematyka psychologicznych mechanizmów stresu jak również sposobów radzenia sobie z nim i mimo licznych badań w tej dziedzinie wciąż nie ma konsensusu co do definiowania podstawowych terminów.

2.1. Kwestie terminologiczne

Stres stanowi nieodłączny aspekt życia każdego człowieka. Potocznie nazywany: sytuacją trudną, przykrą, zmartwieniem (Kocowski, 1997, za: Aouil, 2005).

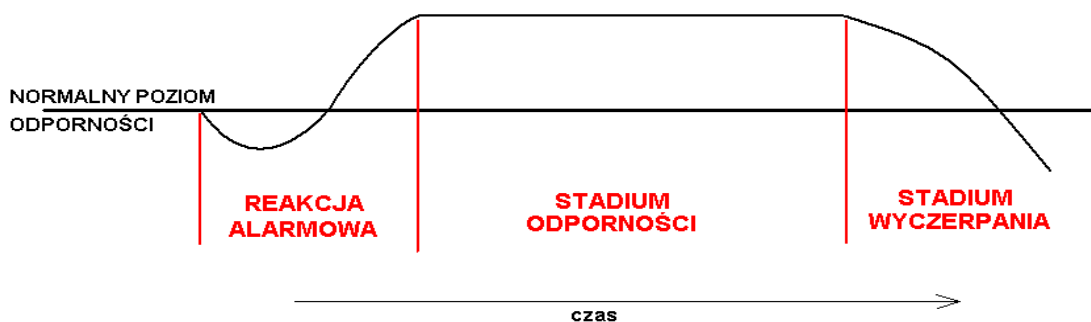
Zimbardo (2008) definiuje stres jako *zespół reakcji organizmu na zdarzenia bodźcowe, które zakłócają stan jego równowagi i wystawiają na próbę lub przekraczają jego zdolność radzenia sobie* (Zimbardo, i in., 2008, s. 399).

Pojęcia stresu wprowadził do użycia Hans Selye, który jako pierwszy naukowiec zajął się wpływem stresu na ludzki organizm. Po wielu badaniach i propozycjach różnych definicji stresu przyjął on zmodyfikowaną definicję stresu, traktującą stres jako: *niespecyficzną reakcję organizmu na wszelkie wymagania, jakie mu się stawia* (Selye, 1975, za: Terelak, 2008, s. 29) Następnie wprowadził dodatkowe pojęcia, pozwalające spojrzeć na stres jako na reakcję organizmu nie tylko negatywną, ale też pozytywną. Wymienił kolejno:

- dystres (zły stres)- powodujący nieprzyjemne uczucia, dezorganizację działania,
- eustres (dobry stres) – motywujący, prowadzący do rozwoju osobowości (Selye, 1974; Matthews, 2007, za: Terelak, 2008).

Hans Selye po wielu badaniach przedstawił teorię, zwaną teorią stresu Selyego, według której różne rodzaje stresorów mogą wywołać taką samą reakcję bądź zespół reakcji organizmu, mobilizując go do adaptacji w celu przywrócenia równowagi – osiągnięcia homeostazy (Zimbardo, i in., 2008).

Powyższy sposób reakcji na różne stresory – został opisany przez Selyego jako „Ogólny Zespół Adaptacyjny” (GAS – *General Adaptation Syndrome*), obejmuje zmiany niespecyficzne, na które składa się trzy stadia: reakcja alarmowa, odporność oraz wyczerpanie.



Rysunek 2.1. Fazy ogólnego zespołu przystosowania

Źródło: Terelak, 2008, s. 28.

Pierwszym stadium jest reakcja alarmowa, czyli mobilizacja organizmu do działania. Jeśli stresor działa dość długo, następuje stadium drugie: stadium odporności – jest to swoista adaptacja do czynników stresujących, w której organizm dobrze znosi szkodliwe działanie stresora. Zbyt długie działanie bodźców stresujących, prowadzi do stadium trzeciego: stadium wyczerpania – organizm przestaje zwalczać negatywne działania stresorów, wyczerpują się jego zasoby obronne. Faza ta, wiąże się z pewnymi niebezpieczeństwami, otóż, przedłużające się stadium wyczerpania, powoduje osłabienie układu odpornościowego, który nie jest w stanie zwalczyć wielu infekcji i komórek rakowych (Terelak, 2008; Zimbardo, i in., 2008). (patrz Rysunek 2.1.)

Istnieje wiele koncepcji stresu, jednak na potrzeby tej pracy, wymieniona została jedna z nich – jako ta pierwotna. Większe znaczenie ma, nie tyle stres jako taki, co problematyka radzenia sobie z nim (Ogińska-Bulik, i in., 2008).

W literaturze psychologicznej, do określenia działań podejmowanych w celu zmiany sytuacji stresowej, używa się terminu *coping*, co można przetłumaczyć jako „radzenie sobie” (Hryniewicka, 2006). Jest to podstawowe pojęcie w teorii Lazarusa, które według sformułowanej przez niego definicji, oznacza „stale zmieniające się

(dynamiczne) poznawcze i behawioralne wysiłki mające na celu opanowanie, określonych *zewnętrznych* i *wewnętrznych* wymagań, ocenianych przez osobę jako obciążające lub przekraczające jej zasoby (Lazarus i Folkman, 1984, za: Terelak, 2008, s. 64).

Według H. Sęk „radzenie sobie” polega na ukształtowaniu *nowych sposobów spełniania wymagań i realizacji celów w sytuacji, gdy wymagania zewnętrzne i wewnętrzne istotne dla jednostki powodują obciążenie psychiczne i stan naruszenia potencjałów adaptacyjnych człowieka*. Przytoczone ujęcie zwraca uwagę na dynamikę mechanizmów „radzenia sobie”, która *składa się z wielu bardzo różnorodnych procesów i zachowań, które wyróżniają się nie specjalną jakością (treścią), ale funkcją i celem, a także czynnikami warunkującymi ich uruchomienie, uczynienie* (Sęk, 1991, za: Hryniewska, 2006, s. 44).

Współcześnie radzenie sobie ze stresem można ująć w trzech aspektach, jakimi są: proces, strategia i styl. Jak zauważa Heszen-Niejodek (2000, 2005, za: Umecka, Tucholska, 2009), te trzy konstrukty nie wykluczają się, lecz wzajemnie się uzupełniają.

Jako strategię radzenia sobie ze stresem rozumieć należy *określone, poznawcze i behawioralne wysiłki, jakie jednostka podejmuje w konkretnej sytuacji stresowej* (Wrześniewski, 2000, za: Umecka, Tucholska, 2009, s. 267). Różnice między ludźmi co do stosowania danych strategii wynikają z różnej ilości tych strategii, ich rodzajów i skłonności by posługiwać się danym typem strategii. Wydarzenie stresowe wyzwała w każdym człowieku uruchomienie danego zasobu zachowań, które zależą od zaistniałej sytuacji i są charakterystyczne dla danej osoby, a także od aktualnego stanu psychofizycznego, płci, wieku, czy uwarunkowań osobowościowych (Heszen - Niejodek, 1991, 1997; Wrześniewski, 2000, za: Umecka, Tucholska, 2009). Wyróżnić można cztery podstawowe strategie radzenia sobie ze stresem, a każda z nich spełnia funkcję zarówno rozwiązania problemu jak i regulacji emocji. Lazarus (1986) do strategii tych zalicza: poszukiwanie informacji, bezpośrednie działanie, powstrzymanie się od działania oraz procesy intrapsychiczne.

Styl radzenia ujmowany jest jako *będący w dyspozycji jednostki i charakterystyczny dla niego zbiór strategii czy sposobów radzenia sobie, z których część uruchamiana jest w procesie radzenia sobie z konkretną konfrontacją stresową* (Heszen - Niejodek, 2000, za: Umecka, Tucholska, 2009, s. 268). W tym konstrukcie duże znaczenie mają czynniki indywidualne, a styl traktuje się jako niemającą związku

z sytuacją, stosunkowo stałą cechą danej osoby, która uaktualnia się podczas danej transakcji stresowej (Umecka, Tucholska, 2009).

Radzenie sobie jako proces, Rahe w swoim modelu definiuje jako zawierający wszystkie działania, jakie jednostka podejmuje podczas sytuacji stresowej. Proces ten jest złożony i zachodzi dynamicznie w określonych granicach czasowych. W tym ujęciu można wyodrębnić kroki działań zaradczych rozmieszczonych w czasie (Rahe, 2007b, za: Terelak, 2008).

Szczegółowy mechanizm radzenia sobie omówiony zostanie w dalszej kolejności.

2.2. Radzenie sobie ze stresem w wybranych koncepcjach psychologicznych

Radzenie sobie ze stresem jest ważnym zagadnieniem, gdyż odnosi się zarówno do samopoczucia jednostki jak i do jej funkcjonowania w społeczeństwie. Istnieje wiele koncepcji radzenia sobie ze stresem, jednak na potrzeby tej pracy zostały wybrane trzy, uważane za wzorcowe, mianowicie: transakcyjny model radzenia sobie ze stresem Lazarusa i Folkman, koncepcja salutogenetyczna Antonovskiego i koncepcja zachowania zasobów Hobfola.

2.2.1. Transakcyjny model radzenia sobie ze stresem Lazarusa i Folkman

Stres psychiczny określany jest przez Richarda Lazarusa i Susan Folkman jako *szczególny rodzaj relacji między człowiekiem a otoczeniem, które to otoczenie człowiek ocenia jako nadwyrężające lub przekraczające jego zasoby i zagrażające jego dobrostanowi* (Lazarus, Folkman, 1984, za: Terelak, 2008, s. 63). W późniejszym czasie Lazarus zamienił pojęcie „interakcja” (oznaczająca wpływ otoczenia na jednostkę) na „transakcje”, oznaczającą, że zarówno osoba jak i otoczenie wzajemnie na siebie wpływają, a ich składowe stwarzają nowy byt, a nie pozostają odrębne, jak to ma miejsce w przypadku „interakcji”.

Szczególną uwagę Lazarus zwrócił jednak na różnice indywidualne w procesie radzenia sobie ze stresem, gdzie za podstawowy proces psychologiczny, mający wpływ na wspomniane różnice indywidualne, uznał ocenę poznawczą zagrożenia i wymienił dwa rodzaje tej oceny:

- **ocena pierwotna** – proces, w którym bodziec zewnętrzny jest oceniany jako nieszkodliwy, niebędący stresorem, obojętny, czy pozytywny, wywołujący pozytywne reakcje emocjonalne. Bodziec może zostać oceniony także jako szkodliwy, zagrażający i będący stresorem, który jest przyczyną napięcia i wielu procesów psychofizjologicznych oraz negatywnych reakcji emocjonalnych.

Wyróżnia się trzy typy stresorów:

- a) krzywda lub strata – dotyczy zaistniałej sytuacji powodującej uraz;
- b) zagrożenie – również odnosi się do urazów, lecz w tym przypadku są one oczekiwane, a nie zaistniałe;
- c) wyzwanie – jest oceną możliwości własnych jednostki, które służą opanowaniu sytuacji stresowej.

Ocena ta decyduje więc o rodzaju reakcji emocjonalnej a także o jej intensywności.

- **ocena pierwotna wtórna** - proces, w którym człowiek ocenia jakie ma zasoby radzenia sobie ze stresem. Jeżeli w obliczu zagrożenia, człowiek podejmuje wysiłek, celem odniesienia sukcesu – to dzieje się to na etapie oceny poznawczej pierwotnej, ale gdy mimo tych działań, zagrożenie nadal jest – to subiektywnie jest ono coraz większe i człowiek na etapie oceny wtórnej – zmienia sposób radzenia sobie z sytuacją stresową. W radzeniu sobie ze stresem wyróżnić należy dwa rodzaje działań: pierwsze – działanie zwalczające stres, drugie – działanie obronne. Pierwsze wykazuje dużą skuteczność w osiągnięciu celu, natomiast to drugie – jest o wiele mniej efektywne, gdyż często prowadzi do rezygnacji z dążenia do celu (Lazarus, 1987, za: Terelak, 2008). Efektywność radzenia sobie ze stresem, można zauważyć poprzez obserwacje objawów emocjonalnych czy fizjologicznych. Gdy człowiek oceni daną strategię radzenia sobie ze stresem – może ją powielać, bądź może ona ulec zmianie w zależności od poniesionego „kosztu psychologicznego” (Terelak, 2008, s. 65).

Radzenie sobie zawiera następujące funkcje:

- **funkcje instrumentalną** (radzenie sobie skoncentrowane na problemie) - podejmowanie działań behawioralnych jak i poznawczych, których zadaniem jest: zmiana zachowania przynoszącego negatywne skutki, zmiana destrukcyjnego otoczenia, bądź odnalezienie określonych zasobów, dzięki którym, dana sytuacja, będzie odbierana jako bardziej korzystna i nie zagrażająca w takim stopniu jak wtedy gdy się pojawiła; Radzenie sobie zorientowane na problem, ma na celu podjęcie takiego działania, które dąży do zlikwidowania, lub zminimalizowania stresującej sytuacji, zachodzącej pomiędzy jednostką a środowiskiem. Do funkcji instrumentalnej radzenia sobie, zalicza

się także: poszukiwanie informacji, formułowanie prawdopodobnych sposobów rozwiązania sytuacji problemowej i aktywność, która ma na celu zmianę okoliczności wywołujących stres.

- **funkcja regulacyjna**- (radzenie sobie zorientowane emocje) – funkcja ta polega na podejmowaniu wysiłków mających na celu regulowanie niepożądanych emocji, występujących w sytuacji różnych stresujących wydarzeń. Radzenie sobie zorientowane na emocje zawiera w sobie: wypieranie emocji, szukanie emocjonalnego wsparcia, reorganizację na poziomie poznawczym, wyrażanie emocji, selektywną uwagę, unikanie myśli związanych z daną sytuacją oraz pozytywne myślenie o sobie. Zazwyczaj funkcja regulacyjna jest pozytywna i przydatna, o ile nie blokuje koniecznych działań człowieka, poprzez np. branie środków odurzających, czy unikanie nieprzyjemnych myśli (Lazarus, 1986, za: Terelak, 2008; Wilczyńska, 2013).

Podział na sposób radzenia sobie skoncentrowany na problemie i skoncentrowany na emocjach, wzbudził krytykę niektórych badaczy. Krytycy posądzili autorów tego podziału, o zbyt ogólne i szerokie kategoryzowanie sposobów radzenia sobie, które obejmują swoim zakresem dużo odmiennych reakcji, różniących się pomiędzy sobą także jakością reakcji. Biorąc pod uwagę, chociażby funkcje regulacyjną, która zawiera wiele odmiennych sposobów takich jak: relaksację, postawy (myślenie) życzeniowe, samoobwinianie, wypieranie niepożądanych emocji, czy poszukiwanie wsparcia na poziomie emocjonalnym.

Zwrócono uwagę, iż stresory, które dotyczą pracy i te, wykazujące w jakimś stopniu podatność na zmianę, w większości powodują wyzwolenie sposobów radzenia sobie zorientowanych na problem, natomiast stresory odnoszące się do zdrowia i te niewykazujące podatności na zmianę, znacznie częściej mogą wyzwać sposoby radzenia sobie skoncentrowanie na emocjach.

Jednak różni badacze nadmieniają, iż stosowanie jednego sposobu radzenia sobie, nie wyklucza stosowanie wielu elementów należących do zarówno do funkcji regulacyjnej, jak i do funkcji instrumentalnej (Lazarus i Folkman, 1984, za Wilczyńska, 2013).

2.2.2. Model salutogenetyczny Antonovskiego

Kluczowe dla tej koncepcji jest zniesienie myślenia o człowieku w kategorii zdrowy/chory, a w to miejsce przyjęcie „kontinuum zdrowia – choroby” – wiążącego

się ze sferą somatyczną i psychiczną. W koncepcji salutogenetycznej podstawowym założeniem jest, że normalnym stanem dla organizmu ludzkiego jest brak homeostazy. Przedmiotem zainteresowań jest nie choroba, a zdrowie i zależność między stresem a zachowaniami przystosowawczymi. (Antonovsky, za: Terelak, 2008). Ważne są tutaj czynniki wpływające na radzenie sobie ze stresem, które Antonovsky nazwał uogólnionymi zasobami odpornościowymi (*Generalized Resistance Resources – GRRs*). Zalicza do nich m. in. odporność, wiedzę, intelekt, relacje interpersonalne, przynależność do danej grupy społecznej, które pomagają w uniknięciu bądź też konstruktywnemu poradzeniu sobie z sytuacjami stresowymi. Natomiast czynnikiem wspólnym tych właściwości, dzięki którym człowiek może utrzymać się bliżej końca bieguny zdrowie, to „poczucie koherencji” (*Sense of Coherence – SOC*), które jest rozumiane jako, poczucie, iż świat jest przewidywalny, zrozumiały a jednostka ma wpływ na bieg wydarzeń. Silne poczucie koherencji, tworzy się na podstawie doświadczeń życiowych i pomaga w utrzymaniu zdrowia. Kształtuje się do ok. 30. roku życia, wraz z osiągnięciem stabilizacji życiowej, jednak różne krytyczne wydarzenia w życiu człowieka mogą być przyczyną zmiany w obszarze poczucia koherencji. W modelu salutogenetycznym zwraca się uwagę na powiązanie między zasobami odpornościowymi, poczuciem koherencji, a stresem i zdrowiem. Są to niżej wymienione:

- 1) Wzorce wychowawcze, przyjmowane role społeczne i inne czynniki determinujące zgeneralizowane zasoby odpornościowe.
- 2) Kształtujące poczucie koherencji- doświadczenia zdobyte w ciągu życia.
- 3) Stresory wywołujące napięcie.
- 4) Jednostka nie spostrzega różnych sytuacji jako stresowych jeśli posiada silne poczucie koherencji.
- 5) Poradzenie sobie z napięciem pomaga w utrzymaniu silnej koherencji – utrzymując osobę bliżej bieguny – zdrowie.

Poczucie koherencji według Antonovskyego *jest to globalna orientacja człowieka, wyrażająca stopień, w jakim człowiek ten ma dojmujące, trwałe, choć dynamiczne poczucie pewności, że:*

- bodźce napływające w ciągu życia ze środowiska wewnętrznego i zewnętrznego mają charakter ustrukturuwany, przewidywalny i wytłumaczalny;
- dostępne są zasoby, które pozwolą mu sprostać wymaganiom stawianym przez te bodźce;

- wymagania te są dla niego wyzwaniem wartym wysiłku i zaangażowania (Antonovsky, 1995, za: Terelak, J.F., 2008, s. 48).

W skład poczucia koherencji wchodzi:

a) **poczucie zrozumiałości** – człowiek posiadający silne poczucie koherencji ma poczucie, że świat jest zrozumiały, przewidywalny, dostrzega sens nawet w bolesnych przeżyciach;

b) **poczucie zaradności** – człowiek z silnym poczuciem koherencji w przypadku przykrego zdarzenia, potrafi sobie z nim poradzić, nie tylko dzięki swoim zasobom radzenia sobie, ale też tym zasobom, które posiadają osoby mu bliskie. Jednostka z wysokim poczuciem zaradności nie ma poczucia niesprawiedliwości wydarzeń, które ją spotykają i nie rozpacza nad swoim losem.

c) **poczucie sensowności** - człowiek o silnym poczuciu sensowności, wszelkie stawiane w jego życiu zadania, traktuje jak wyzwanie, a nie przykry obowiązek, posiada w życiu cele, do których dąży. Osoba ma poczucie, że dążenie do osiągnięcia celów, warte jest wysiłku i zaangażowania, które są ważnym i satysfakcjonującym aspektem jej życia.

Za najważniejsze uważane jest poczucie sensowności, gdyż warunkuje ono trwałość pierwszych dwóch składników. Kolejnym co do wagi składnikiem poczucia koherencji jest poczucie zrozumiałości, które warunkuje poczucie zaradności. Poczucie zaradności jest również istotne, ponieważ jeśli osoba nie ma przeświadczenia o posiadaniu wielu zasobów koniecznych do poradzenia sobie z zaistniałą sytuacją, maleje poczucie sensowności.

Osoby różnią się między sobą zasięgiem zjawisk będących w granicy obszaru, które są dla nich subiektywnie istotne. Jednak jak uważa Antonovsky, są cztery podstawowe zakresy życia, które powinny znajdować się w granicach obszaru, są to: życie emocjonalne jednostki, relacje z najbliższymi, najważniejsza dziedzina aktywności życiowej i kwestie egzystencjalne (porażka, śmierć).

Antonovsky rozróżnił poczucie koherencji na słabe i silne. Jednostki mające słabe poczucie koherencji nie dopuszczają do siebie nowych informacji by uporządkować wiedzę, natomiast ludzie z silnym poczuciem koherencji, wykorzystują nowe informacje, łączą wiedzę i strategie, te które posiadają, jak i te potencjalne.

Stresorem według Antonovskiego jest *element wprowadzający do systemu entropię, czyli takie doświadczenie życiowe, którego cechą charakterystyczną jest brak spójności, niedociążenie lub przeciążenie oraz brak udziału w podejmowaniu decyzji* (Antonovsky, 1995, za: Terelak, 2008, s. 50). Podzielił stresory na dwa typy:

- **stresory przewlekłe** – stan ciągłego braku, będący skutkiem trwałej straty, deprywacji potrzeb i nieustannego deficytu zasobów.

- **stresowe zdarzenia życiowe** – sytuacje ważne w życiu człowieka, występujące w ograniczonym czasie jak i miejscu np. śmierć bliskiej osoby, zwolnienie z pracy, rozstanie z partnerem, osiągnięcia życiowe.

Osoby z wysokim poczuciem koherencji, nie odbierają bodźców jako stresory, bądź skutecznie wykorzystują ogólne zasoby odpornościowe, uniemożliwiając powstanie stresu. Domniemywać można, że w radzeniu sobie ze stresem, osoby z silnym poczuciem zaradności najczęściej stosować będą styl racjonalny - skoncentrowany na zadaniu (Antonovsky, 1995, za: Terelak, 2008).

2.2.3. Koncepcja zachowania zasobów Hobfolla

Do kategorii zasobów – Hobfol zaliczył wszystko, co jest istotne i wartościowe dla człowieka, uwzględniając np. cechy danej osoby, dobra materialne, elementy środowiska, status społeczny, samoocena itp. (Terelak, 2008). Zasoby w sytuacji stresowej, pełnią istotną rolę, ponieważ to od posiadanych zasobów zależeć może, jaki sposób radzenia sobie wybierze jednostka w konkretnej sytuacji (Jelonkiewicz, 2013). W modelu zachowania zasobów Stevan Hobfol przyjmuje, że stres psychologiczny jest odpowiedzią na występujące w otoczeniu: a) ryzyko utraty zasobów, b) sytuację, w której nastąpiła utrata sił lub, c) stan wyczerpania, spowodowany spożytkowaniem znacznej ilości sił. Stres występuje także w sytuacji, w której pojawia się przewidywalne lub rzeczywiste ryzyko częściowej bądź zupełnej utraty sił, jak i zauważony lub realny brak zwiększenia zasobów. Według Hobfolla, człowiek zmierza do pozyskania oraz ochrony zasobów, a zarazem do ich promowania (Hobfol, 1989, 2006, za: Terelak, 2008).

W koncepcji stresu Hobfolla wyróżnione zostały cztery kategorie zasobów, których posiadanie jest warunkiem zdrowia, natomiast brak – powoduje stres. Wymienione zasoby to:

- 1) **Zasoby materialne** – zazwyczaj są to przedmioty, w skład wchodzi np. samochód, dom). Posiadanie ich lub też nie – określa status społeczno – ekonomiczny jednostki.
- 2) **Zasoby osobiste** – umiejętności posiadane przez jednostkę, a także struktura osobowości np. temperament, samoocena.

3) **Zasoby stanu** – okoliczności, dzięki którym, jednostka ma możliwość korzystania z zasobów i zdobycia nowych. Zalicza się tutaj m. in. udane życie prywatne, zawodowe itp.

4) **Zasoby energii** - w ich skład wchodzi energia własna oraz połączenie trzech wymienionych wyżej zasobów, które są pomocne w zdobyciu nowych zasobów.

Interesujące w tej koncepcji, a zarazem sporne wśród wielu badaczy, jest twierdzenie Hobfola, iż wszelkie sytuacje przejściowe bądź wymagania, nie powodują stresu, ponieważ nie skutkują utratą zasobów. Jednocześnie, jeżeli osoba pokona zaistniałe trudności, to zdobędzie dodatkowe zasoby. Autor uważa także, że nie zawsze utrata zasobów wywołuje stres, ze względu na fakt, że powstała strata może zostać zrównoważona poprzez wykorzystanie innych zasobów, na rzecz tych utraconych. Jednak kompensacja może okazać się niewystarczająca, a wówczas, sam proces próby zastąpienia zasobów, celem zmiany trudnej sytuacji, będzie dla osoby stresujący.

W koncepcji zachowania zasobów, autor zwraca uwagę na istotny element, mianowicie, na fakt, że między ludźmi występują różnice co do ilości posiadanych zasobów, jak i możliwości ich wykorzystania. Różnice te, wynikają z uwarunkowań biologicznych i społeczno – ekonomicznych, dlatego też, ludzie różnie radzą sobie ze stresem. W modelu tym zwraca się także uwagę na reinterpretację zagrożenia i postrzeganie go w kategoriach wyzwania oraz skupienie uwagi na możliwych zyskach, a nie stratach. Zasoby według autora, mogą ulegać rozwojowi i zmianie, zarówno u jednostki jak i w wymiarze społeczno – kulturowym (Hobfol, 2006, za: Terelak, 2008).

2.3. Uwarunkowania zachowań zaradczych

Według Epstein' a (1983, za: Terelak, 2008), człowiek dzięki posiadanej zdolności do uczenia się może nabywać nowe umiejętności pomocne w radzeniu sobie ze stresem. Autor zwraca uwagę, że w dyspozycji człowieka znajdują się dwa zasadnicze systemy uczenia się, mianowicie, patologiczny oraz prewencyjny. Systemy te, wpływają na adaptację człowieka do zmieniających się warunków, na jego kondycję umysłową i różne wymiary inteligencji, na przykład na inteligencję praktyczną, analityczną, emocjonalną i wiele innych (Epstein, 1983, za: Terelak, 2008).

2.3.1. Rodzinne uwarunkowania radzenia sobie ze stresem

Na formowanie się określonych typów zachowań, stosowanych przez człowieka w sytuacjach stresowych, wpływa zarówno to, co tworzy okoliczności w zdobywaniu doświadczenia podczas działania, ale także zaobserwowane sposoby radzenia sobie w trudnych sytuacjach. Najczęściej, zasadnicze reakcje na sytuacje stresowe, dzieci mogą zobaczyć w zachowaniach rodziców wobec trudności, ale również w ustosunkowaniu się rodziców do wszelkich porażek ich dziecka (Tyszkowa, 1972, za: Borecka – Biernat, 2006). Badania przeprowadzone przez Roztowską, 1996; Ratzke i in., 1997; Zimbardo, 1994; Liberska, 1997; Ranschburg, 1993; Harwas – Napierała, 1995, za: Borecka – Biernat, 2006) dowiodły, że strategie zadaniowe oraz unikowe w radzeniu sobie ze stresem, człowiek przyswaja poprzez obserwacje, jak i modelowanie tego typu zachowań z bliskiego jednostce środowiska. Dla dziecka, naturalnym środowiskiem, które umożliwia obserwację i uczenie się określonych reakcji i sposobów radzenia sobie w sytuacji stresowej jest rodzina, a w szczególności rodzice (Borecka – Biernat, 2006).

Badania przeprowadzone przez Borecką – Biernat (2006) dają podstawy ku temu, aby stwierdzić, iż u rodziców młodzieży stosującej obronne (unikanie, agresja) sposoby radzenia sobie ze stresem, występuje większe natężenie niesprzyjających postaw wychowawczych (zbyt duży dystans), w stosunku do rodziców, których dzieci stosują na ogół strategie zadaniowe podczas radzenia sobie w trudnych sytuacjach. Autorka badań, w uwzględnianiu wpływu zachowań rodziców, na stosowane u dzieci strategie zaradcze, rozróżniła te oddziaływania biorąc pod uwagę płeć dziecka. Jak wykazały powyższe badania, zwłaszcza matki chłopców, stosujących w radzeniu sobie strategie obronne, w stosunku do synów wykazują emocjonalny chłód, wrogie postawy, unikają lub znacznie minimalizują kontakty z nimi i stosują wobec nich restrykcyjne kary. W przypadku dziewcząt, które w sytuacjach trudnych stosują strategie unikowe, ich ojcowie wykazują chłód uczuciowy, nie okazują córkom zainteresowania ich życiem i raczej unikają kontaktu. Godnym uwagi faktem jest, że dziewczyny, które jako sposób radzenia sobie w sytuacjach stresowych, stosują agresję, uważają, że ich ojcowie wykazują dużą tolerancję co do naruszania norm społecznych i dają im sporą swobodę co do aktywności. Opierając się na teorii uczenia się, ojcowie, poprzez tolerowanie zachowań agresywnych, prowadzą do wzmocnień pozytywnych i w efekcie utrwała się zachowanie niepożądane. Agresywny sposób radzenia sobie u dziewczyn, ma również

związek z zaobserwowanymi u ich ojców agresywnych strategii zaradczych. Biorąc pod uwagę powyższe twierdzenia, można przypuszczać, że na kształtowanie się u młodzieży strategii zaradczych w sytuacjach trudnych, spory wpływ mają postawy tego z rodzica, z którym się identyfikują (por. Rychlak, Legerski, 1967, za: Borecka – Biernat, 2006).

Analizując wyniki młodzieży, autorka podaje, że młodzież stosująca w sytuacjach stresowych, zadaniowe sposoby radzenia sobie ze stresem, w stosunku do młodzieży stosującej strategię obronne w sytuacjach trudnych, wykazała większe nasilenie sprzyjających postaw wychowawczych (do których zalicza się akceptację) u obojga rodziców. Wykazano, iż w szczególności jeśli chodzi o chłopców, to matki wykazują się wobec nich większą akceptacją, mniejszym chłodem emocjonalnym, większą otwartością dotyczącą wydarzeń w jego życiu, mniej stosują surowych kar i między nimi jest więcej zrozumienia. Dziewczyny stosujące strategię zadaniową, uzyskują od swoich ojców akceptację, ciepłe uczucia, troskę, którą ich otaczają, poczucie bezpieczeństwa, żywe zainteresowanie ich sprawami, są dla nich oparciem i jednocześnie zachęcają swoje córki do podejmowania odpowiedzialności za swoje działania i stopniowej niezależności. Obserwowanie u obojga rodziców (zarówno matki jak i ojca), stosowania w trudnych sytuacjach strategii zadaniowej w radzeniu sobie z trudnościami, skutkuje wyższym nasileniem stosowania strategii zadaniowej przez chłopców. Warty uwagi jest, że dziewczyny, stosujące strategię zadaniową w sytuacjach stresowych, obserwują większe nasilenie stosowania strategii zadaniowych u swoich ojców. Można zatem w jakimś stopniu przypuszczać, że pewne zmienne rodzinne takie jak: percypowane przez młodzież sposoby wychowawcze stosowane przez rodziców, postawa akceptująca, nadmierna opiekuńczość ojca, styl liberalny, postawa odrzucająca, w szczególności u matki, oraz zaobserwowane przez młodzież strategie zaradcze stosowane przez rodziców mogą wpływać na stosowanie przez adolescentów strategii unikowej i strategii zadaniowej w radzeniu sobie z trudnościami. Nie można jednak jednoznacznie, na podstawie zmiennych rodzinnych, zakwalifikować młodzieży do dwóch różnych grup stosujących albo strategię unikową (agresja) albo strategię zadaniową (Borecka – Biernat, 2006).

Januszewska (2000, za: Zielińska, 2012) w badaniach przeprowadzonych u adolescentów wykazała, że szczególnie ważną rolę w kształtowaniu się u nich zadaniowego stylu radzenia sobie w sytuacjach trudnych, odgrywa matka, poświęcająca dziecku sporo uwagi, służy pomocą w sprawach istotnych dla jej dziecka, jest kochająca, dająca poczucie ciepła i miłości, co przekłada się na rozwój u dziecka

dojrzałych mechanizmów radzenia sobie. Z kolei ojcowie mający wobec dziecka zbyt wysokie wymagania odnośnie poprawnego zachowania, osiągnięć szkolnych, nie biorący pod uwagę motywacji i predyspozycji dziecka w tym zakresie, zawstydzający swoje dziecko w obecności innych osób, pełnią istotną funkcję w rozwoju stylu radzenia sobie skoncentrowanego na emocjach (Januszewska, 2000, za: Zielińska, 2012).

2.3.2. Inteligencja emocjonalna a stosowane strategie zaradcze

Na inteligencję emocjonalną składa się cztery komponenty: zdolność oceny, spostrzegania, ekspresja emocji oraz wykorzystywanie emocji w sposób trafny jak i przystosowawczy. Do inteligencji emocjonalnej, zalicza się także umiejętność rozumienia swoich emocji i rozpoznawanie emocji innych ludzi, umiejętność wzbudzania emocji, umiejętne wykorzystanie ich celem lepszej aktywności poznawczej, oraz kontrola emocji. Komponenty takie jak: zdolność oceny i zdolność spostrzegania mają charakter inteligencji emocjonalnej doświadczeniowej, natomiast pozostałe, autorzy zaliczają do drugiej podgrupy jaką jest inteligencja emocjonalna strategiczna. Jak opisuje Anna Matczak (2006, za: Wilczyńska, 2013),

- **inteligencja doświadczeniowa** ma związek ze spostrzeganiem emocji, akceptowaniem tych uczuć i „podążania za przekazem”, jaki niosą te emocje. Inteligencja doświadczeniowa bazuje na akceptacji zarówno swoich uczuć jak i uczuć innych ludzi, oraz ekspresji emocji podczas działań.

- **inteligencja strategiczna** charakteryzuje się pewnego rodzaju metazdolnością człowieka do intelektualnego przetworzenia informacji o ładunku emocjonalnym, do kontroli emocji na poziomie poznawczym oraz do ich regulowania. Jeżeli inteligencja strategiczna jest na wysokim poziomie, będzie sprzyjać odnoszeniu sukcesów oraz lepszym sposobom radzenia sobie w szkole (Matczak, 2006; Jaworowska i Matczak, 2005, za: Wilczyńska, 2013).

Wysoki poziom inteligencji emocjonalnej, może być pomocny w minimalizowaniu intensywności przeżywanych emocji. Wysoka inteligencja emocjonalna wpływa także na wybór adekwatnych i bardziej efektywnych sposobów radzenia sobie, pozytywnie wpływa na zdrowie psychiczne i rozwój społeczny. Badania prowadzone przez Strelaua i innych (2005) oraz przez Jaworowską i Matczak (2008),

wykazały dodatnią korelację między inteligencją emocjonalną a stylem radzenia sobie ze stresem zorientowanym na zadaniu, oraz poszukiwaniem kontaktów towarzyskich. Natomiast ujemna korelacja, ze stylem radzenia sobie skoncentrowanym na emocjach (Maczak, Knopp, 2013).

Inteligencję emocjonalną, uważa się za czynnik, który ułatwia radzenie sobie ze stresem i zmniejsza niepożądane skutki stresu. Jest bardzo przydatna podczas sytuacji, które wymagają nawiązywania kontaktów z ludźmi, wykazania zrozumienia dla innych i adekwatnych reakcji. Osoby, które cechują się wyższą inteligencją emocjonalną, są towarzyskie, otwarte, odpowiedzialne za podjęte działania, w większości stosują aktywne strategie radzenia sobie, lepiej funkcjonują w sytuacji zawodowej i wzbudzają sympatię u innych (Goleman, 2007, za: Wilczyńska, 2013). Umiejętność adekwatnego spostrzegania emocji zarówno własnych jak i innych, rozumienia swoich stanów emocjonalnych i ich właściwa regulacja, sprzyja w radzeniu sobie ze stresem i mobilizuje człowieka do podjęcia działań (Jaworowska i Maczak, 2005; Goleman, 2007, za Wilczyńska, 2013). Badania wykazują, że inteligencja emocjonalna jest ważnym predyktorem radzenia sobie, czerpania radości z życia, satysfakcjonujących relacji z innymi ludźmi oraz odnoszenia sukcesów w szkole i w pracy (Schutte i in., 1998; Salovey, Mayer, Caruso, 2004, za: Wilczyńska, 2013).

2.3.3. Osobowość a zachowania zaradcze

Opierając się na danych z literatury dotyczącej psychologicznych aspektów funkcjonowania jednostki, osoby, które lepiej radzą sobie ze stresem, opisać można jako ekstrawertywne, nieneurotyczne i o niskim poziomie lęku (Enns i in., 2005; Larsen, 2007, za: Terelak, 2008).

1) Temperament

Stosowanie przez ludzi określonych sposobów zaradczych, zależy może niejednokrotnie od posiadanych przez osoby cech temperamentu. Wymienić można takie cechy temperamentu jak: introwersja, ekstrawersja, neurotyczność, poszukiwanie wrażeń, cechę lęku i reaktywność. Tak introwertycy o wysokim poziomie neurotyzmu najczęściej wybierają strategie skoncentrowane na emocjach, częste kontakty społeczne mogą wywołać u nich silny stres, a u ekstrawertyków przeciwnie – stresem będzie dla

nich ograniczenie kontaktów społecznych. Ekstrawersja w połączeniu z niskim poziomem neurotyzmu u osoby pozwala stwierdzić, iż jednostka częściej wybierając będzie style radzenia sobie skoncentrowane na zadaniu. Neurotycy w sytuacjach silnie stresujących mają tendencję do zaniechania działań i załamywania się. Wysokie nasilenie lęku może powodować, że jednostka będzie bardziej podatna by spostrzegać sytuacje obiektywnie niegroźne jako zagrażające, co w efekcie wywoła u nich reakcje lękowe nieadekwatne do realnie występującego zagrożenia. Osoby cechujące się poszukiwaniem wrażeń, nisko reaktywne, nie są odporne na monotonne sytuacje i wykonywanie takich czynności zwykle wywołuje u nich stres. Osoby te będą dobrze czuły się w sytuacjach dostarczających im adrenaliny i silnych wrażeń. Z kolei osoby, które mają niewielkie zapotrzebowanie na czynniki pobudzające, wysoko reaktywne, dobrze czują się w przewidywalnym, nie dostarczającym zbyt wielu bodźców środowisku (Terelak, 2008). Badania wykazały także, że płeć ma znaczący wpływ odnośnie wyboru dwóch stylów radzenia sobie ze stresem: stylu skoncentrowanego na emocjach i stylu unikowego. Okazało się, że kobiety częściej niż mężczyźni wybierają te dwa style, szczególnie w sytuacjach traumatycznych (Kłosek, 2000; Olff i in., 2007, za: Terelak, 2008).

2) Poczucie koherencji

Badania wykazały, że poczucie koherencji, które szerzej opisane jest w poprzednich podrozdziałach, również wpływa na efektywność radzenia sobie w sytuacjach trudnych. Osoba z silnym poczuciem koherencji ma w dyspozycji wiele różnorodnych strategii radzenia sobie i potrafi używać ich adekwatnie do sytuacji. Wraz z dojrzewaniem jednostki, rozwojowi ulega także poczucie koherencji, utrwalając się w pewnym stopniu na początku etapu dorosłości, kiedy to niespójność charakterystyczna dla wielu obszarów życia adolescenta ulega stabilizacji, bądź jej akceptacji przez osobę (Antonovsky, 1995, za: Płaczkiewicz i in., 2009).

Wyniki badań uzyskane przez Kosińską – Dec i Jelonkiewicz (1997, za: Płaczkiewicz i in., 2009) wśród 1005 uczniów klas maturalnych, dowodzą, że młodzież, która uzyskała wysokie wyniki w kwestionariuszu badającym poczucie koherencji, znacznie częściej opowiadała się za stosowaniem stylu skoncentrowanego na zadaniu, w obliczu sytuacji stresowej. Jednocześnie uczniowie cechujący się słabym poczuciem koherencji, deklarowali, częstsze stosowanie strategii zorientowanej na emocje, w przeciwieństwie do osób z silnym poczuciem koherencji, które uzyskały

niskie wskaźniki co do częstości stosowania stylu zorientowanego na emocje (Płaczekiewicz i in., 2009).

Powyższe zależności potwierdzone zostały również w badaniach przeprowadzonych przez Płaczekiewicz i Tucholską (2009) z badań na grupie młodzieży z klas maturalnych, wynika, że silne poczucie koherencji wpływa na wybór strategii zadaniowej podczas sytuacji stresowej. Natomiast osoby ze słabym poczuciem koherencji, w sytuacji trudnej, skłonne będą do korzystania ze strategii skoncentrowanej na emocjach, włączając w to skupianie się na własnym stanie uczuciowym i skupienie uwagi na sobie. Z silnym poczuciem koherencji wiąże się również druga z odmian strategii unikowej, mianowicie, poszukiwanie kontaktów towarzyskich. Autorki badań tłumaczą, iż poczucie koherencji ma związek z dążeniem do unikania stresujących wydarzeń dzięki poszukiwaniu kontaktów towarzyskich (Płaczekiewicz, Tucholska, 2009).

3) Samoocena

Kolejnym składnikiem osobowości wpływającym na sposób radzenia sobie ze stresem, jest samoocena. Wiele badań dotyczących samooceny, potwierdziło jej wpływ na sposób postępowania człowieka. Od tego, jak osoba spostrzega siebie, zależy jej sposób reagowania w sytuacji doświadczania stresu (Roger, 2007, za: Terelak, 2008). Samoocena odgrywa ważną rolę w procesie oceny poznawczej wtórnej dotyczącej własnych zasobów, szczególne znaczenie ma w przewidywaniach jednostki co do możliwości przezwyciężenia stresu.

Zgodnie z literaturą, osoby cechujące się wysoką samooceną, mają rozległą wiedzę na swój temat i podczas sytuacji stresowej, są w stanie w miarę adekwatnie dokonać oceny posiadanych sposobów zaradczych. Osoby te, wybierają zazwyczaj style radzenia sobie skoncentrowane na zadaniu (Doliński, 2001; Grzegołowska - Klarkowska, 2001; Kofta, 2001; Kofta – Szustrowa, 2001; Lachowicz – Tabaczek, 2001, za: Terelak, 2008).

Z badań Anny Hys i Agnieszki Nieznańskiej (2001, za: Terelak, 2008), które opierały się na relacjach zachodzących między samooceną a stylami radzenia sobie ze stresem, wynika, że im wyższa samoocena u osoby, tym większe prawdopodobieństwo, że w sytuacji stresowej skłonna ona będzie wybrać styl skoncentrowany na zadaniu. Wynika to z tego, że jednostki myślące o sobie w sposób przychylny, pozytywny, wierzące w swoje możliwości, są w stanie koncentrować się na zadaniu i dążyć do

osiągnięcia celu pomimo sytuacji wywołującej stres. Odmienne sytuacja wygląda u osób, które oceniają siebie w sposób bardziej nieprzychylny i negatywny. W sytuacji stresowej, osoby takie skupiają swoją uwagę nie tyle na samej sytuacji stresowej, ile na własnych reakcjach emocjonalnych i przykrych odczuciach oraz próbą pozbycia się tych niepożądanych emocji towarzyszących sytuacji stresującej. Ponadto autorki badań, wykazały, iż wyższa samoocena wpływa na częstszy wybór stylu radzenia sobie ze stresem skoncentrowanym na poszukiwanie kontaktów towarzyskich. Według autorek, związek wyższej samooceny z poszukiwaniem kontaktów towarzyskich wynika z faktu, iż osoby mające wysoką samoocenę wykazują większą łatwość w nawiązywaniu kontaktów z innymi, w porównaniu do osób cechujących się niższą samooceną (Hys, Nieznańska, 2001, za: Terelak, 2008).

Podobne wyniki badań uzyskali McCall i Struthers (1994, za: Terelak, 2008) na grupie studentów i wykazali, że osoby mające niską samoocenę w porównaniu do osób z wysoką samooceną, będą skłonne stosować strategie unikowe w radzeniu sobie ze stresem. Autorzy zauważyli też, występujące między badanymi różnice międzypłciowe w radzeniu sobie ze stresem i tak stwierdzili, że kobiety w radzeniu sobie ze stresem będą korzystać raczej ze wsparcia społecznego, a mężczyźni z kolei, będą bardziej dysponowani do stosowania stylu skoncentrowanego na zadaniu i unikaniu (McCall i Struthers, 1994, za: Terelak, 2008).

2.4. Typologia zachowań zaradczych

Jest wiele sposobów służących człowiekowi do przystosowania się w określonych sytuacjach. Nie można wyróżnić jednoznacznie najlepszego i uniwersalnego sposobu na zwalczenie stresu, ponieważ efektywność zastosowania danej strategii będzie zależać od indywidualnych cech danej osoby oraz od rodzaju i intensywności sytuacji stresowej.

Za Lazarusem i Folkmanem (1987) wyróżnić można cztery strategie radzenia sobie ze stresem:

1) **Poszukiwanie informacji** – opiera się na poznaniu sytuacji stresowej, w celu podjęcia adekwatnych działań zaradczych lub też by przewartościować zagrożenie. Strategia ta ma związek w głównej mierze z rozwiązaniem problemu, gdyż regulacja emocji, wymaga z kolei od jednostki niepostrzegania sytuacji jako zagrażającej.

2) **Bezpośrednie działanie** – polega na czynnościach podejmowanych przez jednostkę, celem poradzenia sobie z daną stresującą transakcją. Działania mogą dotyczyć zmiany w jednostce bądź w otoczeniu i mogą być uzależnione od dyspozycji osobowościowych, jak i od cech charakterystycznych dla występującej sytuacji.

3) **Powstrzymanie się od działania** – niejednokrotnie może być bardziej korzystne dla jednostki, niż podjęcie jakiejś aktywności.

4) **Procesy intrapsychiczne** – szereg procesów poznawczych, których celem jest regulacja emocji. Można tu zaliczyć mechanizmy obronne takie jak: projekcje, unikanie, zaprzeczanie (Lazarus i Folkman, 1987, za: Terelak, 2008).

Powyższe strategie radzenia sobie można przyporządkować dwom typom:

1) **Typ zorientowany na rozwiązywanie problemów** - działania jednostki służące uporaniu się z sytuacją stresującą;

2) **Typ zorientowany na emocje** - w skład którego wchodzi samokontrola, ucieczka i unikanie (Terelak, Dzięgielewska, 2011).

Z. Ratajczak (2000, za: Aouil, 2005) wymienia nieco inny sposób ujęcia strategii zaradczych, które tworzą pewną sekwencję działań, determinowaną przez tzw. *rozwoj sytuacji zagrożenia*:

1) **Strategia prewencyjna** - strategię tę stosuje się przed wystąpieniem trudnej sytuacji, która prawdopodobnie może się wydarzyć w niedalekiej przyszłości. Przypuszcza się, że zapobieganie jest rozwiązaniem najmniej wymagającym od jednostki, a tym samym łatwiejszym do zaakceptowania. Jednostka jest przygotowana psychicznie i w sytuacji stresowej może skuteczniej wykorzystać swoje zasoby;

2) **Strategia walki, ataku** – charakteryzuje się aktywnym zmierzaniem się z czynnikiem stresowym, który może bezpośrednio zagrażać życiu lub zdrowiu. Aktywność ta wiąże się z bardzo dużym wydatkiem energetycznym i intelektualnym;

3) **Strategia obrony (ochrony) siebie** – strategia ta ma na celu oszczędzanie sił, ukrywanie się i czekanie, aż sytuacja stresowa ustąpi;

4) **Strategia ucieczki** – w sytuacjach *beznadziejnych*, kiedy wydaje się, że już nic nie da się zrobić. Jednostka może doświadczać poczucia bezradności, braku możliwości rozwiązania sytuacji, które to uczucia wpływają na rzeczywistą rezygnację i bezradność (Ratajczak, 2000, za: Aouil, 2005).

Oprócz wymienionych strategii, można spotkać się z wieloma innymi np.: myślenie życzeniowe, konfrontacja, samokontrola, szukanie wsparcia społecznego, pozytywne przewartościowanie (Lazarus i Folkman, 1987, za: Terelak, 2008)

Innym podziałem sposobów radzenia sobie ze stresem, może być rozróżnienie ich na poszczególne style, które jak zostało wspomniane na początku rozdziału uważane są za względnie trwałą dyspozycję zaradczą wchodzącą w skład osobowości. Na podstawie teorii stresu Lazarusa, Endler i Parker (1990, za: Terelak, 2008), wyróżnili trzy rodzaje stylów radzenia sobie ze stresem:

- 1) **Styl skoncentrowany na zadaniu** – osoba w sytuacji stresowej podejmuje wysiłek w celu rozwiązania problemu poprzez modyfikowanie treści poznawczych czy też zmianę sytuacji stresowej;
- 2) **Styl skoncentrowany na emocjach** – charakteryzuje się dużą koncentracją na sobie, własnych odczuciach i reakcjach emocjonalnych, wywołanych przez stres;
- 3) **Styl skoncentrowany na unikaniu** – człowiek nie myśli o sytuacji problemowej. Styl ten może przybierać dwie formy: jednostka angażuje się w czynności zastępcze bądź też szuka kontaktów towarzyskich.

Koncentrując się na młodzieży i ich sposobach rozwiązywania sytuacji trudnych, Frydenberg oraz Lewis (2000a, za: Wilczyńska, 2013), zestawili osiemnaście strategii radzenia sobie ze stresem zaprezentowane w Tabeli 2.1. (patrz s. 48), które według nich najczęściej wykorzystują adolescenti w sytuacjach stresowych.

Opisane przez autorów strategie, mieszczą się w zakresie wymienionych przez nich trzech przewodnich stylów radzenia sobie ze stresem, a mianowicie:

- 1) **Rozwiązywanie problemów** – rozumiane jako efektywny sposób radzenia sobie, dzięki rozwiązywaniu trudnej sytuacji, różnymi sposobami. W ramach tego stylu, zakładając, że osoba jest nastawiona optymistycznie i czuje się swobodnie w relacjach z innymi, autorzy wymieniają osiem następujących strategii: skupienie uwagi na rozwiązaniu problemu, zdobywanie celu poprzez ambicje i włożony wysiłek, uprawianie sportu, relaksująca rozrywka, poszukiwanie przez jednostkę wsparcia społecznego, dbanie o relacje z innymi, utrzymywanie bliskich przyjaźni, koncentracja na pozytywnych aspektach;
- 2) **Nieproduktywne radzenie sobie** – występuje wtedy, kiedy osoba jest niezdolna, by poradzić sobie z trudną sytuacją, bądź też unika radzenia sobie. W nieproduktywnym radzeniu sobie również zawiera się osiem strategii, takich jak: częste martwienie się, pragnienie przynależności (osoba troszczy się o to, co inni mogą myśleć), myślenie o charakterze życzeniowym, nieradzenie sobie (osoba nie widzi możliwości by móc sobie poradzić. Mogą rozwinąć się objawy psychosomatyczne), bagatelizowanie

problemu, obniżenie napięcia (będące efektem stosowania używek), oskarżanie siebie, zamknięcie w sobie;

3) **Odniesienie do innych** – osoba zwraca się do innych po pomoc, korzysta ze wsparcia okazanego przez inne osoby lub wstępuje do organizacji zajmujących się profesjonalną pomocą. Wymienia się następujące strategie, wchodzące w zakres tego stylu: poszukiwanie wsparcia duchowego, poszukiwanie specjalistycznej pomocy, poszukiwanie przez jednostkę wsparcia społecznego i angażowanie się w akcje społeczne.

Tabela 2.1. Strategie radzenia sobie ze stresem przez adolescentów

Lp.	Nazwa strategii	Opis strategii
1.	Poszukiwanie wsparcia społecznego	Branie pod uwagę skorzystania z pomocy proponowanej przez innych celem rozwiązania trudności oraz tendencja by dzielić się własnymi trudnościami innymi
2.	Koncentracja na rozwiązaniu problemu	koncentracja na problemie, rozpatrywanie wielu możliwości radzenia sobie oraz podjęcie wysiłku by go rozwiązać poprzez nieustanne poszerzanie wiedzy o danym problemie
3.	Zdobywanie celu poprzez ciężką pracę	Strategię tę cechuje pracowitość osoby, zaangażowanie i ambicja
4.	Zamartwianie	Martwienie się o przyszłość, szczególnie lęk o to czy i jak osiągnąć szczęście
5.	Utrzymywanie bliskich przyjaźni	Angażowanie się osoby w bliski związek
6.	Dążenie do przynależności	Troska o zadowalające relacje nawiązane z innymi ale również obawa o to, co inni mogą pomyśleć
7.	Myślenie życzeniowe	Charakteryzuje się oczekiwaniem i nadzieją na pozytywne rozwiązanie zaistniałej sytuacji
8.	Akcje społeczne	Zawiadamianie innych o swoich problemach poprzez wnoszenie pism, organizacje wszelkiego typu akcji o charakterze społecznym i w rezultacie otrzymywanie pomocy
9.	Obniżanie napięcia poprzez używki	Próby polepszenia samopoczucia poprzez różnego typu używki
10.	Nieradzenie sobie	Nieumiejętność radzenia sobie z trudnościami przejawiająca się w różnych postaciach i występowanie zaburzeń psychosomatycznych
11.	Bagatelizowanie problemu	Wypieranie problemu na poziomie świadomym, zaniechanie działań, gdyż osoba nie widzi możliwości rozwiązania problemu i w efekcie akceptuje taki stan
12.	Oskarżanie siebie	Osoba obwinia się o wystąpienie problemu, zmartwienia
13.	Zamknięcie w sobie	Jednostka wycofuje się i nie dzieli się swoimi problemami z innymi.
14.	Szukanie wsparcia duchowego	Wiara w duchowego przewodnika lub Boga, modlitwa celem zawierzenia swoich trosk
15.	Koncentracja na pozytywnych aspektach	Pozytywny sposób spostrzegania sytuacji (dostrzeżenie jej pozytywnych stron) oraz myślenie o sobie jako o kimś, kto ma w życiu szczęście.
16.	Poszukiwanie specjalistycznej pomocy	Zgłoszenie się i przyjęcie profesjonalnej pomocy np. psychologicznej bądź pomocy ze strony nauczyciela.
17.	Poszukiwanie relaksującej rozrywki	Angażowanie się w relaksujące czynności/hobby, np. malowanie, czytanie itp.
18.	Uprawianie sportu	Dbanie o kondycje fizyczną poprzez uprawianie sportu

Źródło: Frydenberg i Lewis, 200a, za: Wilczyńska, 2013, s. 102 – 103.

Podsumowując, według przyjętych założeń, osoby mogą wybierać sposoby radzenia sobie skoncentrowane na rozwiązaniu problemu, takie, które prowadzą do uzyskania wsparcia od innych ludzi, bądź nie podejmować żadnych działań, by zmienić swoją sytuację. Im więcej strategii radzenia sobie ze stresem posiada jednostka, tym efektywniej i skuteczniej będzie wybierała style radzenia sobie ze stresem (Frydenberg i Lewis, 2000a; Lewis i Frydenberg, 2002, za: Wilczyńska, 2013; Terelak, 2008).

2. 5. Z badań nad radzeniem sobie ze stresem u młodzieży

Z literatury przedmiotu wynika, że podstawowymi źródłami stresu dla adolescentów są: sytuacje związane z relacjami interpersonalnymi w szkole, z rówieśnikami i w domu (Stark i in., 1989, za: Pincus i Friedman, 2004; por. Talik i Szewczyk, 2009; Guskowska, 2003, za: Wilczyńska, 2013).

Erica Frydenberg i Ramon Lewis (2000, za: Wilczyńska, 2013), przeprowadzili badania podłużne by sprawdzić jakiej zmianie u adolescentów ulegają podejmowane przez nich strategie radzenia sobie ze stresem. Podzielili strategie, które najczęściej występowały w badanej grupie na trzy typy: związki, osiągnięcia, oraz kwestie społeczne (Frydenberg i Lewis, 1999, za: Frydenberg i Lewis, 2002, za: Wilczyńska, 2013). Z wykonanych analiz dotyczących dostrzegania sytuacji jako stresowej i umiejętności radzenia sobie z tego typu sytuacjami, wynika, że dziewczyny sygnalizują większe nasilenie stresu niż chłopcy, niezależnie czy są na początku, czy na końcu edukacji w szkole średniej. Zdaniem dziewcząt, sytuacje stresowe odnoszą się do wydarzeń w obrębie rodziny lub do relacji z rówieśnikami.

Sytuacje stresowe są spostrzegane przez dziewczyny jako zachodzące w sposób bardziej intensywny i ekstremalny i odnosi się to nie tylko do wydarzeń negatywnych, ale także do tych pozytywnych. Są bardziej skłonne by korzystać ze wsparcia społecznego, które mogą uzyskać od rówieśników czy rodziny, ale niechętnie sięgają po specjalistyczną pomoc, w odróżnieniu od chłopców, którzy częściej zwracają się po taki rodzaj pomocy. Humor, jako jeden z sposobów radzenia sobie ze stresem, znacznie częściej wykorzystują chłopcy, a dziewczyny z kolei, koncentrują swoją uwagę na utrzymywaniu relacji z rówieśnikami, rodzicami, rodzeństwem, a także innymi dorosłymi (Patterson i McCubbin, 1987; Frydenberg i Lewis, 1993b, za: Wilczyńska, 2013).

Młodzież, aby nie skupiać się na występujących w ich życiu niepożądanych sytuacjach wykorzystuje aktywne techniki odwrócenia uwagi, takie jak: uprawianie sportu, czy różnego typu aktywność fizyczna. U dziewczyn, w miarę dojrzewania korzystanie ze strategii aktywnych ulega zmniejszeniu, a częściej zaczynają stosować bierne techniki odwracania uwagi, do których zalicza się: wszelkie formy relaksu np. czytanie książek, sen, czy słuchanie muzyki (Groer i in., 1992, za: Wilczyńska, 2013). U chłopców, zaobserwować można, iż raczej niechętnie będą dzielić się swoimi problemami z innymi, ale bardziej optymistycznie podchodzą do własnych problemów, są mniej skłonni do rezygnacji z prób rozwiązywania problemów i do wycofywania się z sytuacji stresujących. Zaznacza się, iż w obliczu poważnych sytuacji stresowych, których nie można natychmiast rozwiązać, adolescenty częściej sięgają po różnego typu używki.

Wykazano, że u dziewcząt w obliczu stresu częściej dostrzega się, stosowanie nieadaptacyjnych sposobów radzenia sobie z trudnościami, do których zaliczyć można: obwinianie się, bagatelizowanie problemu czy redukcje napięcia. U chłopców natomiast, występuje większa tendencja by poszukiwać relaksacyjnych form wyjścia z sytuacji bądź uprawiać aktywność fizyczną, jednak skłonni są także do ignorowania problemów i nie ujawniania swoich uczuć (Frydenberg i Lewis, 2000a, za: Wilczyńska, 2013).

Zgodnie z literaturą przedmiotu, wraz z dojrzewaniem młodzieży, obserwuje się częstsze stosowanie przez nich efektywnych strategii radzenia sobie ze stresem. Biorąc to pod uwagę, stwierdzić można, że okres adolescencji to czas, kiedy młodzież może rozważać efektywność różnych sposobów radzenia sobie ze stresem. Wykazano także, że od około czternastego roku życia, osoby częściej korzystają ze strategii zorientowanych na poszukiwanie wsparcia społecznego oraz redukcji napięcia.

Warte uwagi, jest, iż u dziewcząt występuje tendencja do korzystania z większej ilości dysfunkcyjnych sposobów radzenia sobie ze stresem, podczas gdy u chłopców nie występuje taka tendencja (Frydenberg i Lewis, 2000a, za: Wilczyńska, 2013). Autorzy zauważają, że w okresie średniej adolescencji, dziewczęta cechują się niższym poczuciem własnej wartości, niż chłopcy, co ma związek z powyższym wynikiem. Innym wyjaśnieniem przytoczonej tendencji występującej u dziewcząt, może być fakt, iż są one bardzo wrażliwe na wpływ kultury, a szczególny wpływ na nie mają mass media, kreujące wyidealizowany obraz kobiet.

W badaniach przeprowadzonych przez Frydenberg i Lewisa (2000a, za: Wilczyńska, 2013) wykazano, że w miarę rozwoju, młodzież (dziewczęta i chłopcy) częściej stosuje strategie radzenia sobie skoncentrowane na samoobwinianiu, bądź niepodejmowanie prób radzenia sobie z trudnościami. Z badań autorów, wynika również, że im starsi adolescenti tym większa jest u nich tendencja do obwiniania się, spożywania alkoholu i nadmiernej ilości jedzenia, będących efektem stosowania strategii mającej na celu zredukowanie napięcia.

U starszej młodzieży, spostrzega się też tendencję do rzadszego poszukiwania profesjonalnej pomocy i mniejszą chęć do działań wymagających większego zaangażowania i wysiłku (Frydenber i Lewis, 2000a, za: Wilczyńska, 2013).

Inne badania, przeprowadzone przez Talik (2011), wskazują, iż szkoła jest najczęściej wymienianym przez młodzież (zarówno dziewczęta jak i chłopcy) źródłem stresu. Dla badanej młodzieży, jednymi z najbardziej stresujących sytuacji w szkole, są klasówki i egzaminy (Guszkowska, 2003, 2005; Heyne, Rolling, 2004; Jalinik, 1995; Mularska, 2001; Witkin, 2000, za: Talik, 2011). Kolejny co do nasilenia stresor szkolny, jaki wymieniają adolescenti, to sytuacja dotycząca wyboru szkoły i adaptacja do nowych warunków szkolnych. Również Ribner (2005, za: Talik, 2011) jako typowe stresory w okresie dorastania, uznaje wszelkie trudności związane z przystosowaniem się do nowej szkoły. Następnym stresorem dla określonej grupy nastolatków są oceny, szczególnie te negatywne. Pokrywa się to z badaniami innych autorów, którzy wykazali, że, osoby w wieku dorastania często porównują własne osiągnięcia do osiągnięć innych i dlatego otrzymywanie gorszych stopni jest w tym wieku tak bardzo stresujące. (Jastrząb, 1997; Maszorek, 2000; Obuchowska, 1996b; Wojda, 2001, za: Talik, 2011). Jednym z najrzadziej wymienianych stresorów występujących w szkole są relacje z rówieśnikami, które są przyczyną mobbingu i innych poważnych problemów szkolnych, na co wskazuje bardzo nieduża część nastolatków. Interesującym jest, że wystąpienia publiczne, np. na forum klasy, nie są dla nastolatków sytuacją stresującą, mimo, iż jak wskazuje literatura, w okresie adolescencji występuje egocentryzm, który wiąże się z poczuciem młodego człowieka, o ciągłym ocenianiu go przez innych (Obuchowska, 1996a, za: Talik, 2011).

Biorąc pod uwagę sposoby radzenia sobie ze stresem dotyczącym szkoły, adolescenti częściej wykorzystują jedynie strategie skoncentrowaną na podjęciu odpowiedzialności, niż w przypadku sytuacji trudnych dotyczących innych sfer ich życia np. rodziny czy problemów osobistych. Przyczyną tego, może być fakt, iż

młodzież ma świadomość, że działania, wybory, jakie podejmują, mają wpływ na ich problemy w szkole, a także, że mogą coś zrobić celem rozwiązania tych problemów. Tymczasem, trudności w rodzinie, niejednokrotnie są dla nich zbyt trudne i boją się brać za nie odpowiedzialność. Wśród takich sytuacji, badana młodzież wymienia między innymi, rozpad rodziny, choroby bliskich, czy śmierć. Zrozumiałe jest, iż w powyższych sytuacjach podjęcie działań i odpowiedzialności przez nastolatka jest niezwykle trudne.

Niepodejmowanie odpowiedzialności w przypadku trudności osobistych, może mieć związek z charakterystyczną dla tego okresu ambiwalencją postaw. Adolescent chciałby być jednocześnie samodzielny, dorosły, a zarazem ciągle ma w sobie wiele postaw typowych dla dziecka, np. niepodejmowanie odpowiedzialności za własne postępowanie (Obuchowska, 1996a, za: Talik, 2011). Może to wynikać, z faktu, iż adolescent wie, że w razie problemów osobistych może polegać na pomocy bliskich i nie ma na tyle motywacji, by samodzielnie rozwiązać trudność.

Biorąc pod uwagę różnice w stosowaniu strategii radzenia sobie ze stresem pod względem płci, okazuje się, że dziewczęta w sytuacji stresu szkolnego, bardziej niż chłopcy skłonne są do poszukiwania i korzystania ze wsparcia społecznego, a także częściej przyjmują, że mogą mieć wpływ na rozwiązanie trudności szkolnych. Zaobserwowano również, że częściej niż chłopcy dostrzegają pozytywne strony w sytuacji stresującej. Korzystanie ze wsparcia społecznego, z jednej strony dostarcza wsparcia, pomocy, a z drugiej wymaga okazania bezsilności, słabości, nieumiejętności poradzenia sobie z trudnością (Sęk, 2003). Może dlatego, chłopcy rzadziej korzystają z tej strategii, gdyż jest ona uznawana w społeczeństwie jako niemęska i w toku procesu wychowawczego, na prośenie o pomoc, czy okazywanie swojej słabości bardziej przyzwala się dziewczynkom niż chłopcom. Co do częstszego stosowania przez dziewczęta strategii podjęcia odpowiedzialności w obliczu trudności, wyjaśnia się to większą odpowiedzialnością dziewczyn w okresie adolescencji (Obuchowska, 1996a, za: Talik, 2011).

Rozdział 3. Metodologia badań własnych

Rozdział ten poświęcony zostanie metodologii badań własnych. Następnie przedstawione zostaną: główny problem badawczy, pytania badawcze, hipotezy. W następnej kolejności zaprezentowana zostanie charakterystyka wybranych metod psychologicznych, jakie wykorzystano w niniejszym programie badawczym. W dalszej części rozdziału zaprezentowany będzie opis grupy badawczej oraz procedury, zgodnie z którymi przeprowadzono badania empiryczne.

3.1. Problemy i hipotezy badawcze

Główny problem badawczy niniejszej pracy dotyczy związku pomiędzy perfekcjonizmem u młodzieży a stosowanymi przez nią stylami i strategiami radzenia sobie ze stresem, a także związku między poszczególnymi wymiarami perfekcjonizmu a preferowanymi sposobami reagowania w sytuacjach stresowych mierzonymi kwestionariuszami: CISS oraz COPE. Problem pracy można ująć w formie pytania ogólnego o to **czy i jakie różnice w wyborze zachowań zaradczych występują u młodzieży osiągającej wysoki poziom perfekcjonizmu a zachowaniami zaradczymi u młodzieży z niskim poziomem perfekcjonizmu?**

Rozwiązanie sformułowanego wyżej problemu badawczego wymaga udzielenia odpowiedzi na następujące pytania badawcze:

P1. Czy i jakie różnice w sposobach radzenia sobie występują u młodzieży o wysokim poziomie perfekcjonizmu i niskim poziomie perfekcjonizmu?

P2. Czy i jakie różnice w stylach radzenia sobie występują u młodzieży o wysokim poziomie perfekcjonizmu i niskim poziomie perfekcjonizmu?

P.3 Czy i jakie różnice w zachowaniach zaradczych występują u młodzieży o różnym typie perfekcjonizmu?

Perfekcjonizm jest w miarę nowym konstruktem, toteż nie ma jeszcze opublikowanych badań dotyczących powiązań pomiędzy perfekcjonizmem a radzeniem sobie ze stresem u młodzieży. Jednak analiza dostępnej literatury przedmiotu pozwala

na sformułowanie następujących hipotez uwzględniających związek pomiędzy zmiennymi w badanym projekcie:

Hog. Występują różnice pomiędzy zachowaniami zaradczymi u młodzieży o wysokim poziomie perfekcjonizmu, a zachowaniami zaradczymi u młodzieży o niskim poziomie perfekcjonizmu.

Hipotezy szczegółowe zostały sformułowane w następujący sposób:

H-1. Młodzież o wysokim poziomie perfekcjonizmu charakteryzuje się niższą aktywnością zaradczą niż młodzież o niskim poziomie perfekcjonizmu.

H-2. Młodzież o wysokim poziomie perfekcjonizmu bardziej niż młodzież o niskim poziomie perfekcjonizmu w zmaganiu się ze stresem preferuje style radzenia sobie skoncentrowane na emocjach.

H-3. Młodzież uzyskująca wysokie wyniki w wymiarze perfekcjonizmu – koncentracja na błędach – częściej niż młodzież uzyskująca niższe wyniki w tym wymiarze preferuje style radzenia sobie skoncentrowane na angażowaniu się w czynności zastępcze.

H-4. Młodzież uzyskująca wysokie wyniki w wymiarze perfekcjonizmu – standardy osobiste – częściej niż młodzież uzyskująca niższe wyniki w tym wymiarze preferuje style radzenia sobie skoncentrowane na zadaniu.

H-5. Młodzież uzyskująca wysokie wyniki w wymiarze perfekcjonizmu – krytyka rodziców – częściej niż młodzież uzyskująca niższe wyniki w tym wymiarze preferuje strategie Zażywania Alkoholu lub Innych Środków Psychoaktywnych.

H-6. Młodzież uzyskująca wysokie wyniki w wymiarze perfekcjonizmu – preferencja porządku i organizacji – częściej niż młodzież uzyskująca niższe wyniki w tym wymiarze preferuje strategie skoncentrowane na zadaniu.

W celu weryfikacji przedstawionych powyżej hipotez przeprowadzono badania empiryczne z zastosowaniem odpowiednich narzędzi badawczych, których charakterystyka jest tematem kolejnego paragrafu.

3.2. Charakterystyka zastosowanych metod

W badaniach zostały zastosowane trzy testy psychologiczne oraz ankieta personalna własnej konstrukcji. Poniżej zostanie zaprezentowana charakterystyka wybranych narzędzi badawczych.

3.2.1. Kwestionariusz Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych CISS N. S. Endlera i J. D. A. Parkera

Kwestionariusz CISS skonstruowany przez Normana S. Endlera i D.A. Parkera (1990a, 1990b, 1993, 1994) służy do badania stylów radzenia sobie ze stresem. Podstawę do konstrukcji kwestionariusza CISS była przede wszystkim krytyka kwestionariusza WCQ Folkman i Lazarus (1988). Autorzy opierali się na interakcyjnym modelu teoretycznym.

Początkowe prace nad przygotowaniem narzędzia noszącego pierwotnie nazwę Multidimensional Coping Inventory (MCI) rozpoczęte zostały w 1986 roku. Podstawę stanowiła lista stwierdzeń, które dotyczyły sposobów radzenia sobie ze stresem. Liczba pozycji początkowo zawierająca 120 pozycji została skrócona do 70. Po wielu modyfikacjach w obrębie ilości pozycji w kwestionariuszu, powstała nowa wersja kwestionariusza, zawierająca 48 pozycji, z których 16 stanowiło trzy skale. Skale takie jak: Styl Skoncentrowany na Zadaniu i Styl Skoncentrowany na Emocjach okazały się jednorodne, natomiast skala – Styl Skoncentrowany na Zadaniu – uległa podziałowi na dwie kolejne podskale: Angażowanie się w czynności zastępcze (8 pozycji) oraz Poszukiwanie kontaktów towarzyskich (5 pozycji). Pozostałe trzy pozycje skali Styl skoncentrowany na unikaniu nie zostały zakwalifikowane do żadnych z dwóch podskal (Strelau, i in., 2009).

Aktualna wersja kwestionariusza CISS składa się z 48 stwierdzeń, a obok tych twierdzeń zamieszczone są cyfry od 1 do 5, które określają częstotliwość podejmowania danej aktywności w sytuacjach stresowych. Osoba badana ma za zadanie ustosunkować się do każdego ze stwierdzeń, zakreślając wybraną cyfrę, najtrafniej określającą częstotliwość z jaką osoba badana podejmuje określoną aktywność zaradczą. Z uwagi na fakt, że każda ze skal składa się z 16 pozycji, badani mogą uzyskać w każdej ze skal od 16 do 80 punktów. Kwestionariusz CISS służy do badania osób powyżej 18 roku

życia. Powyższe skale obejmują trzy style radzenia sobie ze stresem, do których zalicza się:

- Styl Skoncentrowany na Zadaniu (SSZ) – wybierają go zazwyczaj osoby, które w stresowych sytuacjach koncentrują swoją uwagę na rozwiązaniu problemu poprzez poznawcze przekształcenie lub zmianę zaistniałej sytuacji. Aktywność osoby, skierowana jest w tym stylu na zadanie.

- Styl Skoncentrowany na Emocjach (SSE) – osoby wybierające ten styl mają skłonność do koncentrowania się na sobie i na swoich przeżyciach emocjonalnych. Ponadto, mają tendencję do myślenia życzeniowego i fantazjowania, celem zmniejszenia napięcia emocjonalnego, które przeżywają podczas sytuacji stresowej.

- Styl Skoncentrowany na Unikaniu (SSU) – wybierają go zazwyczaj osoby, które w sytuacji stresowej nie chcą, doświadczać, przeżywać, czy myśleć o danej sytuacji. Styl ten ma podwójny charakter i dlatego występuje w dwóch formach: Angażowanie się w Czynności Zastępcze (ACZ) oraz Poszukiwanie Kontaktów Towarzyskich (PKT).

Rzetelność testu CISS Endlera i Parkera została za pomocą przeprowadzonych badań dotyczących wewnętrznej zgodności skal oraz stabilności bezwzględnej. Zgodność wewnętrzna oceniona została za pomocą współczynników α Cronbacha, które dla poszczególnych skal są wysokie – wahają się od 0,72 do 0,92. Wartość stabilności bezwzględnej uzyskano poprzez obliczenie współczynników korelacji wyników, jakie uzyskało 238 studentów. Obliczone współczynniki wahają się od 0,51 do 0,73.

Trafność kwestionariusza sprawdzana w oparciu o analizę struktury czynników otrzymanych w różnych badaniach oraz przez określenie trafności kryterialnej. W badaniach, w których brały udział dwie grupy, liczące 832 studentów i 483 osoby dorosłe, otrzymano niemal identyczną strukturę czynników (Endler i Parker, 1994, za: Strelau i in., 2009).

Trafność kryterialną określono za pomocą korelowania wyników uzyskanych w kwestionariuszu CISS z wynikami metod, takich jak: WCQ, CSI, DSQ, BPI, badających zmienne o podobnym charakterze. Badania te potwierdziły trafność metody. Autorami polskiej adaptacji kwestionariusza CISS są: Szczepaniak, Strelau i Wrześniewski. Adaptacji dokonali w 1996 roku. Sprawdzając trafność teoretyczną posłużono się kwestionariuszami takimi jak: EPQ-R, NEO-FFI oraz FCZ-KT. Otrzymane wyniki były zbliżone do uzyskanych wyników wersji amerykańskiej. (Strelau, Jaworowska, Wrześniewski, Szczepaniak, 2009, s.7-20).

3.2.2. Kwestionariusz COPE do pomiaru strategii radzenia sobie ze stresem Ch. Carvera

Wielowymiarowy Inwentarz do Pomiaru Radzenia sobie ze Stresem (COPE) skonstruowany w 1989 roku przez Ch. Carvera i współpracowników nawiązuje do zaproponowanej przez Lazarusa i Folkman transakcyjnej koncepcji stresu i do modelu samoregulacji zachowań. Według badaczy, zachowanie zaradcze można rozpatrywać jako zachowanie skoncentrowane na problemie, rozładowujące emocje bądź unikanie. Autorzy opracowali narzędzie, które powinno różnicować styl radzenia sobie ze stresem ujmowany jako w miarę stała dyspozycja jednostki oraz jej predyspozycje do określonego sposobu radzenia sobie i sytuacyjne radzenie sobie, które dotyczy konkretnych sytuacji stresowych (Ogińska-Bulik, i in., 2009, s. 25).

Inwentarz COPE ma na celu zidentyfikować charakterystyczne dla danej jednostki wzorce radzenia sobie (Ogińska-Bulik, i in., 2009).

Początkowo Kwestionariusz COPE składał się z 13 skal zawierających 53 itemy. Po zmianach i analizach, skonstruowano ostateczną wersję kwestionariusza COPE zawierającą 15 skal, które w swoim składzie mają 60 itemów. Kwestionariusz przeznaczony jest do badania osób dorosłych w wieku 20 – 65 lat. Polskiej adaptacji Inwentarza COPE dokonali: Z. Juczyński i N. Ogińska-Bulik. Pojęcie *narkotyk* zastąpiono terminem *inne środki psychoaktywne* (Juczyński, i in., 2009, s. 26). W oparciu o instrukcję dyspozycyjnego radzenia sobie, przeprowadzono badania na grupie 247 osób w wieku od 20-55 lat.

Inwentarz COPE składa się z następujących 15 skal:

1. **Aktywne radzenia sobie** – mierzy podejmowanie działań, celem rozwiązania problemu i podejmowanie działań, zmierzających do zmniejszenia bądź do usunięcia stresora i jego następstw.
2. **Planowanie** – mierzy przemyślenia, które prowadzą do poradzenia sobie z trudną sytuacją.
3. **Poszukiwanie Wsparcia Instrumentalnego** – dotyczy poszukiwania jakiegoś rodzaju pomocy, czy informacji.
4. **Poszukiwanie Wsparcia Emocjonalnego** – dotyczy poszukiwania wsparcia moralnego, zrozumienia i sympatii u innych.
5. **Unikanie Konkurencyjnych Działań** – polega na unikaniu działań, które nie mają związku z sytuacją stresową.

6. **Zwrot ku Religii** – religia traktowana jako źródło wsparcia emocjonalnego, drogowskaz do wybrania właściwych wartości i dróg rozwojowych.
7. **Pozytywne Przewartościowanie i Rozwój** – umiejętność zobaczenia pozytywów w trudnej sytuacji, dostrzeżenie i wykorzystanie tej sytuacji jako pewnej wartości w życiu.
8. **Powstrzymywanie się od Działania** – zwlekanie z podjęciem działań, wyczekiwanie odpowiedniego momentu.
9. **Akceptacja** – pogodzenie się i przyzwyczajenie do trudnej sytuacji, która traktowana jest jako nieodwracalna.
10. **Koncentracja na Emocjach i ich Wyładowanie** – dotyczy skupiania się na własnych emocjach i odczuciach towarzyszących sytuacji stresowej, a także ich wyładowanie.
11. **Zaprzeczanie** – strategia polegająca na odrzucaniu oraz ignorowaniu sytuacji trudnej.
12. **Odwracanie Uwagi** – podejmowanie czynności nie związanych sytuacją stresową, celem unikania myślenia o skutkach tej sytuacji.
13. **Zaprzestanie działań** – polega na poczuciu bezradności i rezygnacji z podejmowania działań, które mogłyby rozwiązać sytuację trudną.
14. **Zażywanie Alkoholu lub Innych Środków Psychoaktywnych** – służy zmniejszeniu napięcia i nieodczuwania niepożądanych emocji.
15. **Poczucie humoru** – strategia, która polega na żartowaniu z trudnej sytuacji, by złagodzić negatywne emocje.

Wymienione skale przyporządkowano trzem czynnikom:

1. **Aktywne Radzenie Sobie** – strategie: 1, 2, 5, 7, 8.
2. **Zachowania Unikowe** – strategie: 9, 11, 12, 13, 14, 15.
3. **Poszukiwanie Wsparcia i Koncentracja na Emocjach** – strategie: 3, 4, 6, 10.

Osoba badana ma odnieść się do każdego z podanych w Inwentarzu 60 -ciu twierdzeń oraz zaznaczyć na skali 4 – stopniowej w jakim stopniu twierdzenia zgadzają się z doświadczeniami osoby. Podane wartości oznaczają: 1 – prawie nigdy tak nie postępuję, 2 – rzadko tak postępuję, 3 – często tak postępuję 4- prawie zawsze tak postępuję. Każda ze skal oceniana jest oddzielnie, poprzez zliczenie punktów za odpowiedzi, które zostały udzielona na każde z czterech twierdzeń, mieszczących się w skali. W następnej kolejności dzieli się punkty każdej skali przez 4, a otrzymany

wynik charakteryzuje częstotliwość, z jaką badana osoba stosuje poszczególne strategie (Juczyński, i in., 2009).

Współczynniki alfa Cronbacha znajdują się w przedziale od 0,48 – 0,94, jednocześnie są one najwyższe dla strategii Zwrot ku Religii a najniższe dla Odwracanie Uwagi oraz Aktywne Radzenia Sobie (Juczyński, i in., 2009).

3.2.3. Kwestionariusz FMPS do pomiaru perfekcjonizmu autorstwa O. Frosta

Skala FMPS (*Frost Multidimensional Perfectionism Scale*) opracowana została w 1990 roku przez O. Frosta. Polska wersja *Kwestionariusza FMPS* opracowana została w 2010 roku przez S. Tucholską. Jest to wersja eksperymentalna (Frost, i in., za: Tucholska, 2010).

Kwestionariusz składa się z 35 stwierdzeń ujmujących perfekcjonizm jako wymiar ogólny oraz rozłożony na sześć czynników. Otrzymuje się wyniki wskaźnika ogólnego perfekcjonizmu oraz wyniki dotyczące sześciu podskal wchodzących w skład kwestionariusza, takich jak:

1. *Koncentracja na błędach (CM)*- wymiar ten traktuje się jako czynnik główny, popełnianie błędów odbierane jest jako poniesienie porażki.
2. *Standardy osobiste (PS)*- samoocena jednostki uzależniona jest od sprostania narzuconym sobie standardom.
3. *Oczekiwania rodziców (PE)*- obejmuje subiektywne przeświadczenie osoby, o tym, że jej rodzice mają bardzo wysokie wymagania.
4. *Krytyka rodziców (PC)*- odnosi się do subiektywnego postrzegania krytycyzmu ze strony rodziców, jako zbyt dużego.
5. *Wątpliwości (D)*- obejmuje nadmierne poczucie badanej osoby, iż niewywiązuje się z zadań i obowiązków, które są jej powierzane.
6. *Preferencja porządku i organizacji (O)*- dotyczy nadmiernej skłonności jednostki do pedanterii i dbania o porządek.

Osoba badana ma za zadanie ustosunkować się do każdego z 35 twierdzeń poprzez zaznaczenie na 5-stopniowej skali Likerta na ile dane twierdzenie odnosi się do tej osoby. Podane wartości oznaczają: 1 – całkowicie nieprawdziwe, 2 – raczej

nieprawdziwe, 3 – trudno powiedzieć, 4 – raczej prawdziwe, 5 – całkowicie prawdziwe (Frost, R. O., i in., 1993).

Z badań wynika, że wymiary standardy osobiste i preferencja porządku i organizacji, pozytywnie korelują z motywacją osiągania sukcesu oraz realizacją określonych celów. Współczynnik alfa Cronbacha dla wersji anglojęzycznej dla poszczególnych podtestów mieści się w przedziale od 0,73 – 0,93, z kolei dla całości testów współczynnik ten wynosi: 0,90. Podobne wartości zostały uzyskane dla skróconej wersji tego testu potwierdzając dodatkowo rzetelność narzędzia (Khawaja i in., 2005, za: Tucholska, 2010).

3.2.4. Arkusz personalny

Na potrzeby badań został opracowany Arkusz personalny, celem ujęcia danych socjodemograficznych. Skonstruowany Arkusz personalny jest uzupełnieniem trzech metod psychologicznych, które zostały opisane powyżej.

Arkusz rozpoczyna się krótkim instruktażem wyjaśniającym jak należy udzielać odpowiedzi na pytania. Podkreślono w nim naukowy cel badania i zapewniono o anonimowości.

W skład arkusza wchodzi 9 pytań zamkniętych. Itemy ankiety można podzielić pogrupować następująco:

- I grupa - pytania dotyczących: wieku, płci, miejsca zamieszkania.
- II grupa - pytania odnoszące się do rodziny pochodzenia, informacji o posiadaniu rodzeństwa, warunków materialnych oraz relacji między badaną młodzieżą a rodzicami.
- III grupa - pytania koncentrujące się wokół szkoły: badany ma za zadanie ocenić siebie jako ucznia, jak również ocenić swoje relacje z rówieśnikami.
- IV grupa - pytanie dotyczące zainteresowań, w którym badani mogą zaznaczyć więcej niż jedną odpowiedź.

3.3. Charakterystyka grupy badanych

Charakterystyki badanej grupy dokonano w oparciu o dane uzyskane z Arkusza personalnego.

Grupę badanych tworzyło 160 osób, w tym 88 kobiet oraz 72 mężczyzn. Badani to młodzież w wieku od 17 do 19 lat, ucząca się w Zespole Szkół Ekonomicznych im. Oskara Langego w Nowym Sączu.

W poniższych tabelach przedstawiona zostanie szczegółowa charakterystyka badanej grupy młodzieży.

Tabela 3.1. Liczbowy i procentowy rozkład płci badanych osób

PŁEĆ	N (liczebność)	%
KOBIETY	88	55
MĘŻCZYŻNI	72	45
RAZEM	160	100

Źródło: Opracowanie własne.

Dane przedstawione w Tabeli 3.1. wskazują, iż odsetek badanych kobiet wynosi 55% i jest większy od odsetka mężczyzn, który stanowi 45%.

Tabela 3.2. Liczbowy i procentowy rozkład wieku badanych osób

WIEK	N (liczebność)	%
17	5	3,12
18	90	56,25
19	65	40,63
RAZEM	160	100

Źródło: Opracowanie własne.

Na podstawie danych zawartych w Tabeli 3.2. należy zaznaczyć, że najliczniejszą grupę badanych osób stanowiła młodzież w wieku 18 lat (56,25%). Kolejne miejsce pod względem liczebności zajmuje młodzież w wieku 19 lat (40,63%). Nastolatkowie w wieku 17 lat stanowią najmniej liczną grupę z wynikiem 3,12%.

Tabela 3.3. Procentowy rozkład stałego zamieszkania badanych osób

MIEJSCE ZAMIESZKANIA	N (liczebność)	%
Wieś	122	76,25
Małe miasto	2	1,25
Średnie miasto	35	21,87
Duże miasto	1	0,62
RAZEM	160	100

Źródło: Opracowanie własne.

Dokonując analizy danych zawartych w Tabeli 3.3. stwierdza się, że większość badanych osób to mieszkańcy wsi (76,25%). Kolejną grupę stanowi młodzież zamieszkująca w średnim mieście (21,88%). W następnej kolejności są osoby mieszkające w małym mieście (1,25%). Najmniej liczna grupa to mieszkańcy dużego miasta (0,62%).

Tabela 3.4 Procentowy rozkład struktury rodzin badanych

TYP RODZINY	N (liczebność)	%
Pełna	150	93,75
Niepełna	9	5,62
Zrekonstruowana	1	0,62
RAZEM	160	100

Źródło: Opracowanie własne.

Dane zawarte w Tabeli 3.4. wskazują, że najliczniejszą grupę stanowi młodzież pochodząca z rodzin pełnych (93,75%). Mniej liczną grupę tworzy młodzież pochodząca z rodzin niepełnych (5,63%). Natomiast z rodziny zrekonstruowanej pochodzi tylko jedna osoba (0,62%).

W Tabeli 3.5. (patrz. s. 63) zawarte dane wskazują, że największą grupę badanych stanowiła młodzież posiadająca dwójkę rodzeństwa (30%). Na kolejnym miejscu znalazła się młodzież posiadająca jednego brata lub jedną siostrę (28,76%). Trzecią grupę tworzą osoby z trójką rodzeństwa (16,25%). Kolejna grupa składa się z jedyneków stanowiących 7,5% i osoby, które posiadają czwórkę rodzeństwa (7,5%). Na następnej pozycji znalazły się osoby z piątką rodzeństwa (4,38%). Kolejną grupę stanowiła młodzież posiadająca sześcioro rodzeństwa (2,5%). Dwie osoby mają siedmioro rodzeństwa (1,25%). Jedna z badanych osób posiada ośmioro rodzeństwa

(0,62%), jedna mająca dziewięcioro (0,62%) i jedna, która posiada dziesięcioro rodzeństwa (0,62%).

Tabela 3.5 Procentowy rozkład liczby rodzeństwa badanych osób

RODZEŃSTWO (liczba)	N (liczba)	%
Nie (jedynacy)	12	7,5
Tak (1)	46	28,76
Tak (2)	48	30
Tak (3)	26	16,25
Tak (4)	12	7,5
Tak (5)	7	4,38
Tak (6)	4	2,5
Tak (7)	2	1,25
Tak (8)	1	0,62
Tak (9)	1	0,62
Tak (10)	1	0,62
RAZEM	160	100

Źródło: Opracowanie własne.

Tabela 3.6 Procentowy rozkład pracujących rodziców badanej młodzieży

RODZICE (pracujący)	N (liczba)	%
Oboje	79	49,37
Mama	19	11,88
Tata	46	28,75
Nie pracują	16	10
RAZEM	160	100

Źródło: Opracowanie własne.

Dane zawarte w Tabeli 3.6. wskazują, że największą grupę badanych stanowiła młodzież, której oboje rodzice pracują (49,37%). Kolejną grupą była młodzież, z rodzin gdzie pracuje tylko tata (28,75%). W następnej grupie znalazła się młodzież z rodzin, w których pracuje tylko mama (11,88%). Najmniej liczną grupę tworzyła młodzież, której żadne z rodziców nie pracuje (10%).

Tabela 3.7. Procentowy rozkład warunków materialnych badanej młodzieży

WARUNKI MATERIALNE	N (liczba)	%
Bardzo dobre	26	16,25
Dobre	108	67,5
Średnie	26	16,25
Złe	0	0
RAZEM	160	100

Źródło: Opracowanie własne.

Analiza danych z Tabeli 3.7. pozwala na stwierdzenie, że największy odsetek stanowi młodzież oceniająca warunki materialne swojej rodziny jako dobre (67,25%). Kolejną grupę stanowi młodzież oceniająca swoje warunki materialne jako bardzo dobre (16,25%) i taką samą pod względem liczebności grupę tworzy młodzież, która ocenia swoje warunki materialne jako średnie (16,25%). Nikt z badanych nie ocenił, że żyje w złych warunkach.

Tabela 3.8. Procentowy rozkład relacji badanej młodzieży z rodzicami

RELACJE Z RODZICAMI	N (liczba)	%
Bardzo dobre	65	40,63
Dobre	84	52,5
Przeciętne	8	5
Słabe	3	1,87
Złe	0	0
RAZEM	160	100

Źródło: Opracowanie własne.

Analizując wyniki znajdujące się w Tabeli 3.8. stwierdza się, że najliczniejszą grupę badanych stanowiła młodzież oceniająca swoje relacje z rodzicami jako dobre (52,5%). Kolejna grupa składała się z młodzieży mającej bardzo dobre relacje z rodzicami (40,63%). Na kolejnym miejscu plasuje się młodzież deklarująca przeciętne relacje z rodzicami (5%). Najmniej liczna była grupa badanych pozostająca w słabych relacjach z rodzicami (1,87%). W badanej grupie nie było osób, które oceniły relacje z rodzicami jako złe.

Tabela 3.9. Procentowy rozkład relacji badanej młodzieży z kolegami, koleżankami

RELACJE Z KOLEGAMI	N (liczba)	%
Bardzo dobre	54	33,75
Dobre	97	60,63
Przeciętne	8	5
Słabe	1	0,62
Złe	0	0
RAZEM	160	100

Źródło: Opracowanie własne.

Analiza danych zawartych w Tabeli 3.9. wskazuje, że największa grupa badanej młodzieży, ocenia swoje relacje z rówieśnikami jako dobre (60,63%). Kolejna grupa ocenia swoje relacje z kolegami jako bardzo dobre (33,75%). Mniej liczna jest grupa pozostająca w przeciętnych stosunkach z rówieśnikami (5%). Jedna osoba badana, oceniła swoje relacje z kolegami jako złe (0,62). Wśród badanych nie było osób, oceniających relacje z rówieśnikami jako złe.

Tabela 3.10. Procentowy rozkład oceny siebie jako ucznia

JESTEM UCZNIEM	N (liczba)	%
Bardzo dobrym	7	4,37
Dobrym	81	50,63
Przeciętnym	66	41,25
Słabym	6	3,75
RAZEM	160	100

Źródło: Opracowanie własne.

Dane zawarte w Tabeli 3.10. wskazują, że największą grupę badanych stanowi młodzież oceniająca siebie jako dobrego ucznia (50,63%). Bycie przeciętnym deklaruje 41,25% badanych. Za bardzo dobrych uczniów uważa się 4,37% badanej młodzieży. Najmniejszą grupę tworzy młodzież, oceniająca siebie jako słabego ucznia (3,75%).

Tabela 3.11. Procentowy rozkład zainteresowań badanych

ZAINTERESOWANIA	N (liczba)	%
Sport/taniec	30	18,75
Czytanie książek	27	16,87
Muzyka/śpiew	94	58,75
Oglądanie TV	67	41,87
Internet/gry komputerowe	90	56,25
Inne (dowolne)	0	0

Źródło: Opracowanie własne.

Na podstawie analizy danych z Tabeli 3.11. można stwierdzić, że największe zainteresowanie wśród badanej młodzieży wiąże się z muzyką i śpiewem (58,75%). Bardzo duże zainteresowanie badanych jest związane z Internetem i grami komputerowymi (56,25%). Oglądanie TV deklaruje 41,87% badanych. Mniejsze zainteresowanie badanej młodzieży skupia się wokół sportu (18,75%). Najmniejszą grupę badanych stanowią osoby deklarujące jako swoje zainteresowanie czytanie książek (16,87%). Nikt z badanych nie wypisał innego zainteresowania, niż te wymienione w arkuszu.

3.4. Procedura badań

Badania zostały przeprowadzone w okresie 17.11-28.11.2014r. w Zespole Szkół Ekonomicznych im. Oskara Langego w Nowym Sączu. Miały one charakter grupowy, dobrowolny oraz anonimowy. W badaniu udział wzięło 160 uczniów, w tym 73 uczniów trzech klas technikum, oraz 87 uczniów trzech klas liceum. Badanych stanowiło 88 kobiet i 72 mężczyzn.

Analizie zostało poddanych 160 zestawów wypełnionych przez badanych. Żaden z nich nie został odrzucony, gdyż zostały spełnione wszystkie kryteria poprawności i kompletności, niezbędne do sporządzenia analizy. Badania przeprowadzane zostały w trakcie trwania godziny z wychowawcą. Na początku badana młodzież została poinformowana o naukowym celu badania oraz zapewniona o anonimowości. Każda z badanych osób otrzymała kompletny zestaw, który składał się z Ankiety personalnej, kwestionariuszy: Kwestionariusz Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych CISS N. S. Endlera i J. D. A. Parkera, Kwestionariusz COPE do pomiaru strategii radzenia sobie ze stresem Ch. Carvera oraz Kwestionariusz FMPS do pomiaru perfekcjonizmu

autorstwa O. Frosta (wersja eksperymentalna) w adaptacji do warunków polskich przez S. Tucholską.

Osoby badane wykazywały zainteresowanie wypełnianymi testami. Badani nie prosili o wyjaśnienia i nie zgłaszali żadnych wątpliwości, co do zrozumienia treści pytań. Niektórzy badani wykazywali duże zaciekawienie badaniem i wymieniali się poglądami na temat badania szepcząc do siebie i uśmiechając się. Całkowity czas wypełnienia zestawu metod wynosił około 25 minut.

Na podstawie powyższego uznaje się, że zebrany materiał jest wiarygodny i może zostać poddany analizie statystycznej i psychologicznej.

Rozdział 4. Powiązanie między perfekcjonizmem a zachowaniami zaradczymi badanej młodzieży

Rozdział ten będzie dotyczył analizy statystycznej i psychologicznej wyników uzyskanych w badaniach własnych. Opis powiązań między badanymi zmiennymi, jakimi są: perfekcjonizm i radzenie sobie ze stresem, umożliwiające wyróżnienie najczęściej i najrzadziej stosowanej strategii radzenia sobie ze stresem przez młodzież perfekcjonistyczną.

Powiązania zachodzące między zmiennymi zostaną zaprezentowane dzięki przeprowadzonej analizie przy użyciu współczynnika korelacji r -Pearsona. Następnie omówione zostaną rezultaty badań własnych otrzymane w grupach skrajnych wraz z ich charakterystyką. W końcowej części rozdziału przedstawione zostanie porównanie w radzeniu sobie ze stresem u młodzieży o wysokim i niskim poziomie perfekcjonizmu.

4.1. Powiązania między zmiennymi w całej grupie badanej młodzieży

W wyniku zastosowania analizy korelacyjnej za pomocą współczynnika r -Pearsona wykazano powiązania w grupie badanej młodzieży w obrębie perfekcjonizmu i strategii radzenia sobie ze stresem. Otrzymane wyniki dla stylów i strategii radzenia sobie ze stresem w zależności od ogólnego poziomu perfekcjonizmu przedstawiają Tabela 4.1. (s. 69) i Tabela 4.3. (s. 71). Kolejne wyniki dotyczyć będą porównania między poszczególnymi wymiarami perfekcjonizmu i strategiami radzenia sobie ze stresem, (patrz Tabela 4.2. s. 70 i Tabela 4.4. s.72).

Stwierdzono istnienie dodatniej korelacji pomiędzy ogólnym poziomem perfekcjonizmu a stylem radzenia sobie ze stresem skoncentrowanym na emocjach (SSZ) ($r= 0,35$; $p=0,001$), co pozwala wnioskować, że wraz ze wzrostem poziomu perfekcjonizmu, osoby badane częściej wybierają styl radzenia sobie ze stresem skoncentrowany na emocjach (patrz Tabela 4.1. s. 69).

Kolejne pozytywne korelacje zachodzą pomiędzy poziomem perfekcjonizmu a następującymi strategiami radzenia sobie ze stresem: *Zwrot ku Religii* (ZKR) ($r=0,20$; $p=0,008$), *Koncentracja na Emocjach i ich Wyładowanie* (KNE) ($r=0,37$; $p=0,001$), *Zaprzeczanie* (ZAP) ($r=0,17$; $p=0,030$) oraz *Odwracanie Uwagi* (ODU) ($r=0,17$; $p=0,029$). Pozwala to wnioskować, że wraz ze wzrostem perfekcjonizmu, badani będą

częściej wybierać powyższe strategie radzenia sobie w sytuacjach trudnych (patrz Tabela 4.4 s. 72).

4.1.1. Powiązania między perfekcjonizmem a stylami radzenia sobie ze stresem

Tabela 4.1. Wskaźnik korelacji (r-Pearsona) między wynikami w kwestionariuszu CISS, a wynikami w kwestionariuszu FMPS dla całej badanej grupy (N=160)

CISS	FMPS	
	Perfekcjonizm – ogólny	
	R	p
Styl skoncentrowany na zadaniu – SSZ	0,13	0,105
Styl skoncentrowany na emocjach – SSE	0,35	0,001
Styl skoncentrowany na unikaniu – SSU	0,03	0,701
Angażowanie się w czynności zastępcze – ACZ	0,03	0,680
Poszukiwanie kontaktów towarzyskich – PKT	0,02	0,849

Źródło: Opracowanie własne.

Analiza Tabeli 4.2. (patrz s. 70) wskazuje na istotną, dodatnią zależność pomiędzy wymiarem perfekcjonizmu – *Preferencja porządku i organizacji* (PP) a *Stylem radzenia sobie ze stresem Skoncentrowanym na Zadaniu* (SSZ) ($r=0,32$; $p=0,001$). Kolejna zależność występuje pomiędzy wymiarem perfekcjonizmu – *Standardy Osobiste* (SO) a *Stylem radzenia sobie ze stresem Zorientowanym na Zadaniu* (SSZ) ($r=0,29$; $p=0,001$). Zależność występuje też pomiędzy wymiarem perfekcjonizmu – *Wątpliwości* (WA) a *Stylem radzenia sobie ze stresem Skoncentrowanym na Emocjach* (SSE) ($r= 0,41$; $p=0,001$). Istotna dodatnia zależność ma miejsce także pomiędzy wymiarem perfekcjonizmu – *Koncentracja na błędach* (KB) a następującymi stylami radzenia sobie ze stresem: *Stylem Skoncentrowanym na Emocjach* (SSE) ($r=0,56$; $p=0,001$), *Stylem Skoncentrowanym na Unikaniu* (SSU) ($r=0,21$; $p=0,008$) oraz *Angażowaniem się w Czynności Zastępcze* (ACZ) ($r=0,25$; $p=0,001$). Oznacza to, iż badane osoby wraz ze wzrostem perfekcjonizmu i poszczególnych jego wymiarów, w sytuacjach stresowych częściej skłonne będą stosować powyższe style radzenia sobie.

Tabela 4.2. Wskaźnik korelacji (r-Pearsona) między wynikami w kwestionariuszu CISS, a wynikami w kwestionariuszu FMPS z uwzględnieniem poszczególnych wymiarów kwestionariusza dla całej badanej grupy (N=160)

CISS \ FMPS	Koncentracja na błędach – KB		Standardy osobiste - SO		Oczekiwania rodziców – OR		Krytyka rodziców - KR		Wątpliwości – WA		Preferencja porządku i organizacji – PP	
	r	P	R	p	R	p	R	p	R	p	r	P
Styl skoncentrowany na zadaniu - SSZ	-0,05	0,504	0,29	0,001	0,04	0,633	-0,14	0,069	0,01	0,856	0,32	0,001
Styl skoncentrowany na emocjach – SSE	0,56	0,001	0,06	0,462	0,03	0,661	0,14	0,085	0,41	0,001	-0,12	0,135
Styl skoncentrowany na unikaniu – SSU	0,20	0,008	-0,16	0,044	-0,01	0,941	0,01	0,853	0,02	0,775	-0,14	0,074
Angażowanie się w czynności zastępcze - ACZ	0,26	0,001	-0,19	0,014	0,01	0,907	0,10	0,231	0,01	0,879	-0,22	0,004
Poszukiwanie kontaktów towarzyskich – PKT	0,08	0,310	-0,06	0,480	-0,06	0,466	-0,13	0,112	0,09	0,275	0,02	0,812

Źródło: Opracowanie własne.

Występują także istotne ujemne korelacje pomiędzy wymiarem perfekcjonizmu – *Standardy Osobiste* (SO) a takimi stylami radzenia sobie ze stresem jak: Styl Skoncentrowany na Unikaniu (SSU) ($r = -1,59$; $p = 0,044$), oraz *Angażowanie się w Czynności Zastępcze* (ACZ) ($r = -0,19$; $p = 0,014$). Ujemna zależność występuje pomiędzy wymiarem perfekcjonizmu – *Preferencja porządku i organizacji* (PP) a *Angażowaniem się w Czynności Zastępcze* (ACZ) ($r = -0,22$; $p = 0,004$). Oznacza to, iż wraz ze wzrostem perfekcjonizmu, badani rzadziej stosować będą powyższe style radzenia sobie ze stresem.

4.1.2. Powiązania pomiędzy perfekcjonizmem a sposobami radzenia sobie ze stresem

Tabela 4.3. Wskaźnik korelacji (r-Pearsona) między wynikami w kwestionariuszu COPE, a wynikami w kwestionariuszu FMPS dla całej badanej grupy (N=160)

COPE \ FMPS	Perfekcjonizm – ogólny	
	r	P
Aktywne Radzenie Sobie – ARS	0,27	0,001
Planowanie – PLA	0,09	0,244
Poszukiwanie Wsparcia Emocjonalnego – PWI	0,07	0,390
Poszukiwanie Wsparcia Emocjonalnego – PWE	0,11	0,156
Unikanie Konkurencyjnych Działań – UKD	0,06	0,478
Zwrot ku Religii – ZKR	0,21	0,008
Pozytywne Przewartościowanie i Rozwój - PPR	0,07	0,350
Powstrzymanie się Od Działania – POD	0,11	0,172
Akceptacja – AKC	-0,10	0,208
Koncentracja na Emocjach i ich Wyładowanie – KNE	0,37	0,001
Zaprzeczanie – ZAP	0,17	0,030
Odwracanie Uwagi – ODU	0,17	0,029
Zaprzestanie Działań – ZAD	0,03	0,729
Zażywanie Alkoholu lub Innych Środków Psychoaktywnych – ZAL	0,14	0,078
Poczucie Humoru – PHU	-0,02	0,818

Źródło: Opracowanie własne.

Tabela 4.4. Wskaźnik korelacji (r-Pearsona) między wynikami w kwestionariuszu COPE, a wynikami w kwestionariuszu FMPS z uwzględnieniem poszczególnych wymiarów kwestionariusza dla całej badanej grupy (N=160)

FMPS COPE	Koncentracja na błędach – KB		Standardy osobiste – SO		Oczekiwania rodziców – OR		Krytyka rodziców – KR		Wątpliwości - WA		Preferencja porządku i organizacji - PP	
	r	p	R	p	R	p	r	p	r	p	r	p
Aktywne Radzenie Sobie – ARS	0,07	0,386	0,29	0,001	0,20	0,010	0,09	0,271	0,10	0,225	0,30	0,001
Planowanie – PLA	-0,10	0,196	0,21	0,007	0,17	0,027	-0,03	0,684	-0,09	0,265	0,24	0,002
Poszukiwanie Wsparcia Instrumentalnego – PWI	-0,03	0,737	0,03	0,718	0,13	0,099	-0,01	0,868	0,01	0,910	0,17	0,033
Poszukiwanie Wsparcia Emocjonalnego – PWE	0,07	0,362	0,01	0,867	0,06	0,429	0,00	0,966	0,06	0,470	0,20	0,013
Unikanie Konkurencyjnych Działań – UKD	-0,02	0,818	0,01	0,865	0,03	0,666	0,04	0,648	0,05	0,504	0,13	0,107
Zwrot ku Religii – ZKR	0,24	0,002	0,10	0,201	0,03	0,702	0,06	0,417	0,26	0,001	0,05	0,551
Pozytywne Przewartościowanie i Rozwój - PPR	-0,08	0,332	0,10	0,210	0,18	0,025	-0,04	0,611	0,04	0,604	0,15	0,064
Powstrzymanie się Od Działania – POD	0,12	0,137	0,01	0,852	0,07	0,347	0,09	0,281	0,11	0,167	0,01	0,857
Akceptacja – AKC	-0,19	0,015	-0,17	0,026	0,05	0,536	0,02	0,020	0,01	0,961	0,06	0,446
Koncentracja na Emocjach i ich Wyładowanie – KNE	0,40	0,001	0,19	0,016	0,05	0,498	0,18	0,020	0,39	0,001	0,10	0,194
Zaprzeczanie – ZAP	0,28	0,001	-0,06	0,455	0,06	0,458	0,39	0,001	0,17	0,027	-0,26	0,001
Odwracanie Uwagi – ODU	0,29	0,001	-0,04	0,613	0,08	0,340	0,22	0,006	0,14	0,083	-0,14	0,087
Zaprzestanie Działań - ZAD	0,20	0,009	-0,20	0,009	-0,01	0,868	0,30	0,001	0,07	0,348	-0,29	0,001
Zażywanie Alkoholu lub Innych Środków Psychoaktywnych – ZAL	0,19	0,016	-0,06	0,417	0,14	0,077	0,41	0,001	0,13	0,111	-0,29	0,001
Poczucie Humoru – PHU	0,03	0,723	-0,09	0,242	0,07	0,400	0,21	0,007	-0,10	0,209	-0,21	0,008

Źródło: Opracowanie własne.

Analiza powyższej tabeli 4.4. (patrz s. 72) wskazuje na istotną, dodatnią zależność pomiędzy wymiarem perfekcjonizmu – *Koncentracja na Błędach* (KB) a następującymi strategiami radzenia sobie ze stresem: *Zwrot ku Religii* (ZKR) ($r=0,24$; $p=0,002$), *Koncentracja na Emocjach i ich Wyładowanie* (KNE) ($r=0,40$; $p=0,001$), *Zaprzeczanie* (ZAP) ($r=0,28$; $p=0,001$), *Odwracanie Uwagi* (ODU) ($r=0,29$; $p=0,001$), *Zaprzestanie Działań* (ZAD) ($r=0,20$; $p=0,009$), *Zażywanie Alkoholu lub Innych Środków Psychoaktywnych* (ZAL) ($r=0,19$; $p=0,016$). Kolejna zależność zachodzi pomiędzy wymiarem perfekcjonizmu – *Standardy Osobiste* (SO) a zmiennymi kwestionariusza COPE takimi jak: *Aktywne Radzenie Sobie* (ARS) ($r=0,29$; $p=0,001$), *Planowanie* (PLA) ($r=0,21$; $p=0,001$), *Koncentracja na Emocjach i ich Wyładowanie* (KNE) ($r=0,19$; $p=0,016$). Zależność występuje też między wymiarem perfekcjonizmu – *Oczekiwania Rodziców* (OR) a następującymi strategiami: *Aktywnym Radzeniem Sobie* (ARS) ($r=0,20$; $p=0,010$), *Planowaniem* (PLA) ($r=0,02$; $p=0,027$), *Pozytywnym Przewartościowaniem i Rozwojem* (PPR) ($r=0,18$; $p=0,025$). Zależność występuje też między wymiarem perfekcjonizmu – *Krytyka Rodziców* (KR) a takimi strategiami radzenia sobie ze stresem jak: *Akceptacja* (AKC) ($r=0,80$; $p=0,020$), *Koncentracja na Emocjach i ich Wyładowanie* (KNE) ($r=0,18$; $p=0,020$), *Zaprzeczanie* (ZAP) ($r=0,39$; $p=0,001$), *Odwracanie Uwagi* (ODU) ($r=0,22$; $p=0,006$), *Zaprzestanie Działań* (ZAD) ($r=0,30$; $p=0,001$), *Zażywanie Alkoholu lub Innych Środków Psychoaktywnych* (ZAL) ($r=0,42$; $p=0,001$) i *Poczucie Humoru* ($r=0,21$; $p=0,007$). Następną zależność można zauważyć między wymiarem perfekcjonizmu – *Wątpliwości* (WA) a takimi zmiennymi kwestionariusza COPE jak: *Zwrot ku Religii* (ZKR) ($r=0,26$; $p=0,001$), *Koncentracja na Emocjach i Ich wyładowanie* (KNE) ($r=0,39$; $p=0,001$), *Zaprzeczanie* (ZAP) ($r=0,18$; $p=0,027$). Występowanie zależności stwierdza się także między wymiarem perfekcjonizmu – *Preferencja Porządku i Organizacji* (PP) a następującymi zmiennymi kwestionariusza COPE: *Aktywne Radzenie Sobie* (ARS) ($r=0,30$; $p=0,001$), *Planowanie* (PLA) ($r=0,24$; $p=0,002$), *Poszukiwanie Wsparcia Instrumentalnego* (PWI) ($r=0,17$; $p=0,033$) oraz *Poszukiwanie Wsparcia Emocjonalnego* (PWE) ($r=0,20$; $p=0,013$).

Stwierdzono również istotną ujemną korelację pomiędzy wymiarem perfekcjonizmu – *Koncentracja na Błędach* (KB) a zmienną kwestionariusza COPE: *Akceptacja* (AKC) ($r=-0,19$; $p=0,015$). Kolejna ujemna korelacja występuje pomiędzy wymiarem perfekcjonizmu – *Standardy Osobiste* (SO) a takimi strategiami radzenia sobie ze stresem jak: *Akceptacja* (AKC) ($r=-0,18$; $p=0,026$), *Zaprzestanie Działań* (ZAD) ($r=-0,20$; $p=0,009$). Ujemne zależności występują też pomiędzy zmienną

perfekcjonizmu – *Preferencja Porządku i Organizacji* (PP) a następującymi zmiennymi kwestionariusza COPE: *Zaprzeczanie* (ZAP) ($r = -0,26$; $p = 0,001$), *Zaprzestanie Działań* (ZAD) ($r = -0,30$; $p = 0,001$), *Zażywanie Alkoholu lub Innych Środków Psychoaktywnych* (ZAL) ($r = -0,29$; $p = 0,001$), *Poczucie Humoru* (PHU) ($r = -0,20$; $p = 0,008$).

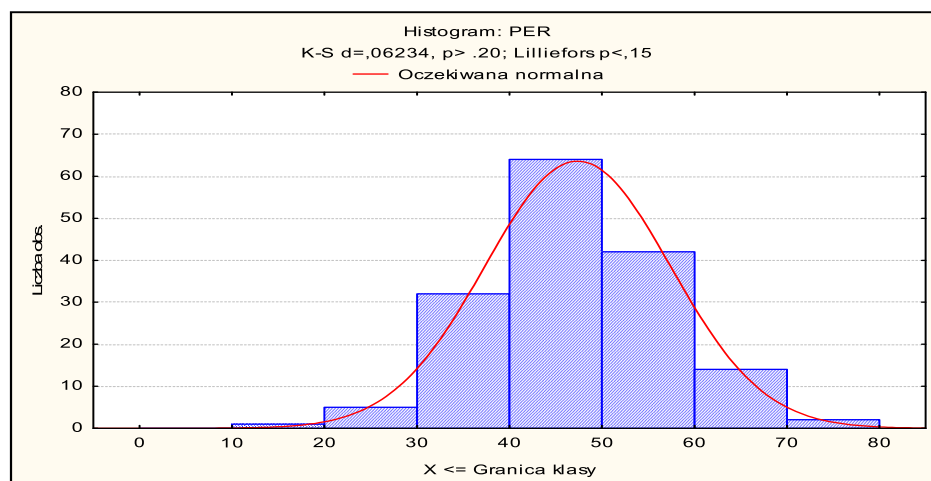
4.2. Powiązania między ujmowanymi zmiennymi w grupach skrajnych

Podjęty problem badawczy dotyczy ujęcia różnic w radzeniu sobie ze stresem przez młodzież o wysokim i niskim perfekcjonizmie. Dla bardziej szczegółowego zobrazowania powiązań perfekcjonizmu i radzenia sobie ze stresem przez adolescentów wyodrębnionych zostało sześć grup skrajnych – na podstawie poszczególnych wymiarów perfekcjonizmu.

Po przedstawieniu sposobu, w jaki wyodrębniono grupy skrajne, zostanie dokonane porównanie radzenia sobie ze stresem przez młodzież z wysokim i niskim perfekcjonizmem.

4.2.1. Sposób wyodrębnienia grup skrajnych

W oparciu o przeprowadzone badania własne i uzyskane wyniki przy użyciu *Kwestionariusza FMPS* otrzymano dane liczbowe dotyczące liczebności osób z wysokim i niskim perfekcjonizmem z uwzględnieniem całej grupy badanej młodzieży ($N = 160$). Rozkład wyników został zobrazowany na Wykresie 4.1. Natomiast statystyki opisowe prezentuje Tabela 4.5. (patrz s. 75)



Wykres 4.1. Graficzny rozkład nasilenia perfekcjonizmu dla całej grupy badanych
Źródło: Opracowanie własne.

Tabela 4.5. Procentowy rozkład wyników we wskaźniku perfekcjonizmu dla całej grupy badanych

PRZEDZIAŁY PERFEKCJONIZMU – wynik ogólny	N	%
10<x<=20	1	0,62
20<x<=30	4	2,5
30<x<=40	31	19,37
40<x<=50	65	40,63
50<x<=60	42	26,25
60<x<=70	15	9,38
70<x<=80	2	1,25
RAZEM	160	100

Źródło: Opracowanie własne.

Analiza danych zawartych w Tabeli 4.5. wskazuje, iż najliczniejszą grupę stanowi młodzież, której wynik ogólny perfekcjonizmu zawiera się w przedziale od 40 do 50, co stanowi 40,63 %. Druga pod względem liczebności grupa stanowi 26,25%, a wyniki plasują się w przedziale od 50 do 60. Kolejną grupę tworzą adolescenty z wynikiem mieszczącym się między 30 a 40, stanowiącym 19,37%. Na kolejnym miejscu znajduje się młodzież z wynikiem w przedziale od 60 do 70, co stanowi 9,38% badanych. W przedziale wyników od 20 do 30, znajduje się 2,5% badanych. 1,25% badanych osiągnęło wynik w przedziale od 70 do 80. Tylko 0,62% badanych znajduje się w przedziale od 10 do 20.

Tabela 4.6. Statystyki opisowe wyniku ogólnego *Kwestionariusz FMPS* dla całej grupy badanych.

Perfekcjonizm	M	SD	Min	Max	N
	47,37	10,03	12,00	80,00	160

Źródło: Opracowanie własne.

Z analizy danych zamieszczonych w Tabeli 4.6. wynika, że wartość średniej dla całej grupy badanej młodzieży wynosiła $M=47,37$ natomiast odchylenie standardowe było równe $SD=10,03$ przy rozstępie otrzymanych wyników: $Min=12$ i $Max=80$.

Kierując się średnią i odchyleniem standardowym dla całej grupy badanych wyodrębniono grupy skrajne. Dokonano tego sposobem kwartylowym, za pomocą, którego wyodrębniono 27,5% osób z najwyższymi wynikami i 27,5% osób z najniższymi. Efektem było wyodrębnienie grupy kontrolnej, w której znajduje się młodzież z niskim perfekcjonizmem oraz grupy eksperymentalnej, w której skład wchodzi adolescenty z wysokim poziomem perfekcjonizmu.

Tabela 4.7. Liczebność wyodrębnionych grup

GRUPA	Liczba osób	%
Niski Perfekcjonizm (NP)	44	27,5%
Wysoki perfekcjonizm (WP)	44	27,5%
Pozostali badani	72	45%

Źródło: Opracowanie własne

Analiza danych zawartych w Tabeli 4.7. wskazuje, że osób z wysokim perfekcjonizmem jest 44 co stanowi 27,5% badanej grupy i tyle samo młodzieży z niskim nasileniem perfekcjonizmu – 44 osoby, stanowiące 27,5% badanych. Do grup skrajnych nie zostało włączonych 72 badanych, czyli 45% badanych.

Dzięki wyodrębnieniu grup skrajnych możliwe stało się dokonanie analiz porównawczych w zakresie perfekcjonizmu i jego poszczególnych wymiarów a radzeniem sobie ze stresem, co zostanie zaprezentowane w kolejnym podrozdziale.

4.2.2. Porównanie stylów radzenia sobie w grupach skrajnych.

Kolejnym krokiem podjętym w realizowanym programie badawczym jest dokonanie analizy porównawczej w zakresie radzenia sobie ze stresem w grupach skrajnych. W tym celu zastosowano test t-studenta, dla wcześniej wyodrębnionych grup w poszczególnych wymiarach perfekcjonizmu. Analizie poddano dane otrzymane za pomocą *Kwestionariusza FMPS*, do pomiaru perfekcjonizmu. Grupy osób o niskich i wysokich wynikach w danej zmiennej porównywano następnie pod względem wysokości zmiennych w *Kwestionariuszu CISS*, do pomiaru stylów radzenia sobie ze stresem oraz w *Kwestionariuszu COPE*, do pomiaru strategii radzenia sobie ze stresem. Uzyskane wyniki dla grupy z niskim perfekcjonizmem - NP oraz dla grupy z wysokim perfekcjonizmem – WP zostały dodatkowo podzielone z uwzględnieniem wymiarów perfekcjonizmu, do których zalicza się: *Koncentracja na Błędach*, *Standardy Osobiste*, *Oczekiwania Rodziców*, *Krytyka Rodziców*, *Wątpliwości* oraz *Preferencja Porządku i Organizacji*.

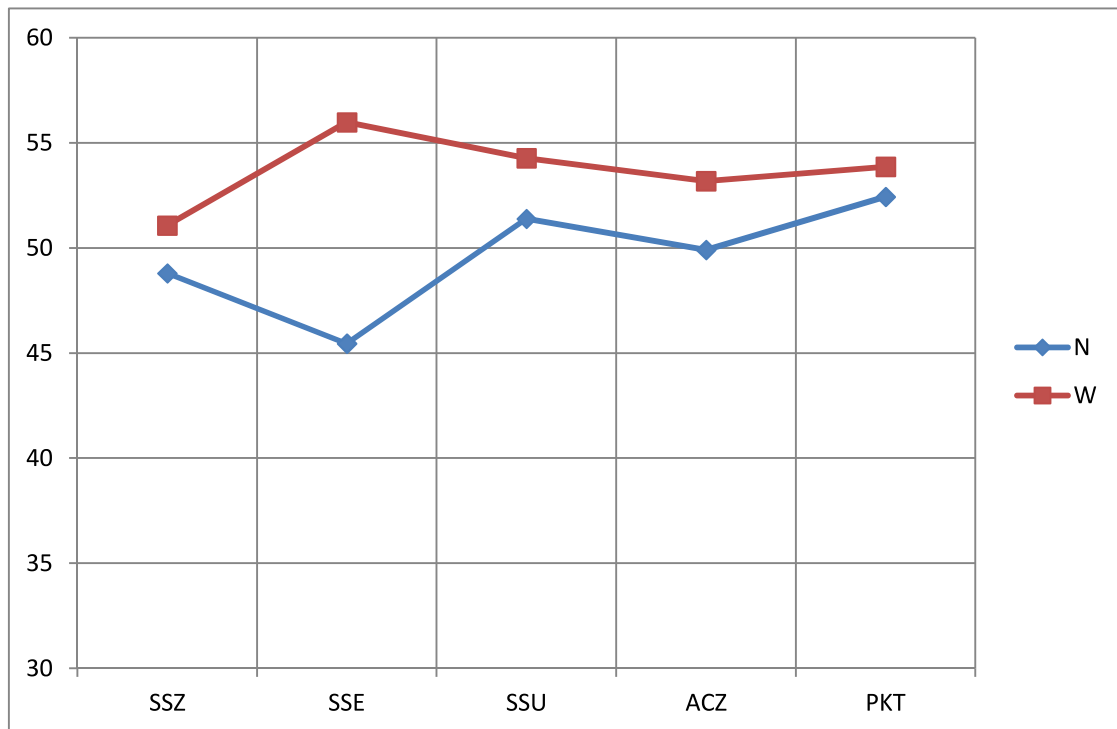
Tabela 4.8. Porównanie wyników średnich uzyskanych przez grupy skrajne (Wysokie/Niskie) w skali Perfekcjonizmu – PER w profilu radzenia sobie w Skali CISS

CISS \ FMPS	GR. WP		GR. NP		Statystyki	
	M	SD	M	SD	T	P
Styl skoncentrowany na zadaniu – SSZ	51,07	7,62	48,80	9,17	-1,26	0,210
Styl skoncentrowany na emocjach – SSE	55,98	9,82	45,45	10,18	-4,94	0,001
Styl skoncentrowany na unikaniu – SSU	54,27	9,18	51,39	12,30	-1,25	0,216
Angażowanie się w czynności zastępcze – ACZ	49,91	12,15	53,18	9,82	-1,39	0,168
Poszukiwanie kontaktów towarzyskich – PKT	53,85	8,71	52,46	11,24	-0,67	0,506

Źródło: opracowanie własne.

Dokonując analizy danych zawartych w Tabeli 4.8. oraz zaprezentowanych na Wykresie 4.7. (patrz s. 76) stwierdzono występowanie różnic istotnych statystycznie pomiędzy perfekcjonizmem a zmienną kwestionariusza CISS: *Styl Skoncentrowany na Emocjach* (SSE, $t=-4,94$, $p=0,001$).

Graficzną ilustrację wyników przedstawia poniższy Wykres 4.7.



Wykres 4.2. Porównanie wyników średnich uzyskanych przez grupy skrajne (Wysokie/Niskie) w skali Perfekcjonizmu- PER w profilu radzenia sobie w Skali CISS

Źródło: Opracowanie własne.

Uzyskane wyniki wskazują, że osoby cechujące się wysokim poziomem perfekcjonizmu (WP), częściej w sytuacjach stresowych będą skupiać się na własnych emocjach, które doświadczają w sytuacji stresowej oraz będą mieć tendencję do myślenia życzeniowego, by obniżyć napięcie emocjonalne (SSE) ($M= 55,98$; $SD= 9,82$).

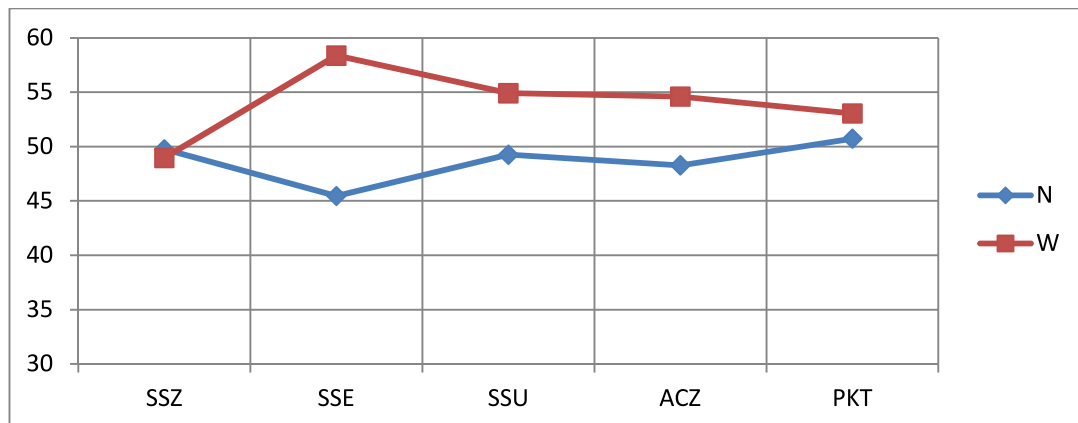
Nie wykazano istotnych statystycznie różnic w zakresie *Stylu Skoncentrowanego na Zadaniu (SSZ)*, *Stylu Skoncentrowanego na Unikaniu (SSU)*, *Angażowaniu się w Czynności Zastępcze (ACZ)* oraz *Poszukiwaniu Kontaktów Towarzyskich (PKT)* z niskimi i wysokimi wynikami perfekcjonizmu w wymiarze koncentracji na błędach.

Tabela 4.9. Porównanie wyników średnich uzyskanych przez grupy skrajne (Wysokie/Niskie) w skali KB – Koncentracja na błędach w profilu radzenia sobie w Skali CISS

KB \ CISS	GR. WP		GR. NP		Statystyki	
	M	SD	M	SD	t	p
Styl skoncentrowany na zadaniu – SSZ	48,95	7,05	49,75	10,11	0,43	0,670
Styl skoncentrowany na emocjach – SSE	58,36	8,58	45,45	10,50	-6,31	0,001
Styl skoncentrowany na unikaniu – SSU	54,91	8,92	49,25	11,30	-2,61	0,011
Angażowanie się w czynności zastępcze – ACZ	54,25	9,47	48,27	11,38	-2,83	0,006
Poszukiwanie kontaktów towarzyskich – PKT	53,05	8,25	50,73	10,61	-1,14	0,256

Źródło: opracowanie własne

Graficzną ilustrację uzyskanych wyników zamieszczono poniżej.



Wykres 4.3. Porównanie wyników średnich uzyskanych przez grupy skrajne (Wysokie/Niskie) w wymiarze KB – Koncentracja na Błędach w profilu radzenia sobie w Skali CISS

Źródło: Opracowanie własne.

Dokonując analizy danych zawartych w Tabeli 4.9. (patrz s. 79) oraz zaprezentowanych na Wykresie 4.3. (patrz s. 79) stwierdzono występowanie różnic istotnych statystycznie pomiędzy wymiarem perfekcjonizmu – *Koncentracja na Błędach* (KB) a następującymi zmiennymi kwestionariusza CISS: *Styl Skoncentrowany na Emocjach* (SSE, $t = -6,31$, $p = 0,001$), *Styl Skoncentrowany na Unikaniu* (SSU, $t = -2,61$, $p = 0,011$) oraz *Angażowanie się w czynności zastępcze* (ACZ, $t = -2,83$, $p = 0,006$).

Uzyskane wyniki wskazują, że osoby cechujące się wysokim poziomem perfekcjonizmu (WP) – w zakresie *Koncentracji na Błędach*, częściej w sytuacjach stresowych będą skupiać się na własnych odczuciach towarzyszących tej sytuacji (SSE) ($M = 58,36$; $SD = 8,58$), będą starać się nie myśleć o trudnej sytuacji poprzez angażowanie się w różne czynności nie mające związku ze stresem (SSU) ($M = 54,91$; $SD = 8,92$) (ACZ) ($M = 54,59$; $SD = 9,47$).

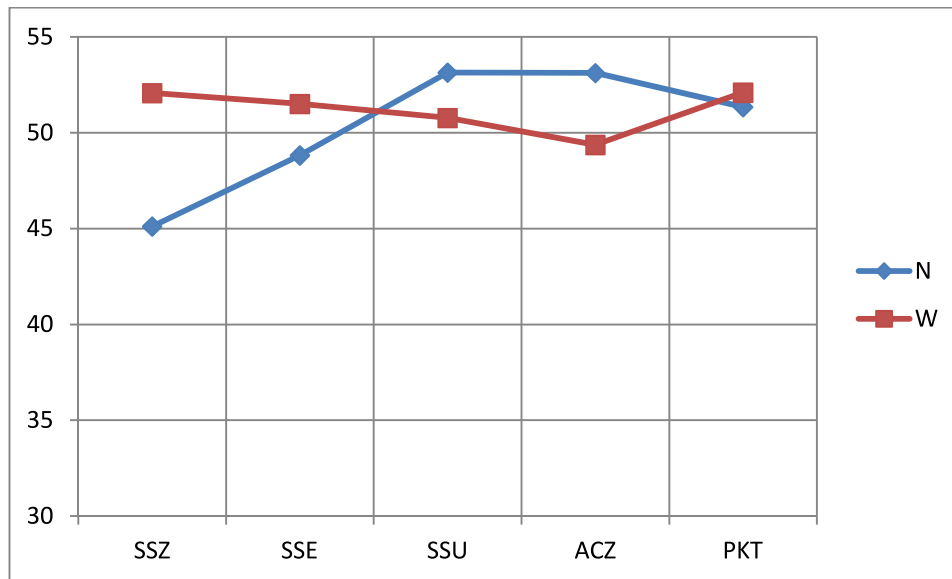
Nie wykazano istotnych statystycznie różnic w zakresie *Stylu Skoncentrowanego na Zadaniu* (SSZ) oraz *Poszukiwania Kontaktów Towarzyskich* (PKT) z niskimi i wysokimi wynikami perfekcjonizmu w wymiarze koncentracji na błędach.

Tabela 4.10. Porównanie wyników średnich uzyskanych przez grupy skrajne (Wysokie/Niskie) w skali SO – Standardy Osobiste w profilu radzenia sobie w Skali CISS

SO \ CISS	GR. WP		GR. NP.		Statystyki	
	M	SD	M	SD	t	P
Styl skoncentrowany na zadaniu - SSZ	52,07	9,04	45,11	8,06	-3,81	0,001
Styl skoncentrowany na emocjach - SSE	51,50	11,88	48,82	10,07	-1,14	0,256
Styl skoncentrowany na unikaniu – SSU	50,77	9,96	53,14	10,96	1,07	0,287
Angażowanie się w czynności zastępcze - ACZ	49,36	9,32	53,11	11,20	1,71	0,091
Poszukiwanie kontaktów towarzyskich - PKT	52,02	10,63	51,34	11,12	-0,32	0,747

Źródło: Opracowanie własne.

Graficzną ilustrację uzyskanych wyników przedstawia Wykres 4.4.



Wykres 4.4. Porównanie wyników średnich uzyskanych przez grupy skrajne (Wysokie/Niskie) w wymiarze SO – Standardy Osobiste w profilu radzenia sobie w Skali CISS

Źródło: Opracowanie własne.

Dokonując analizy danych zawartych w Tabeli 4.10. (patrz s. 80) oraz zaprezentowanych na Wykresie 4.4. stwierdzono występowanie różnic istotnych statystycznie pomiędzy wymiarem perfekcjonizmu – *Standardy Osobiste* (SO) a zmienną kwestionariusza CISS: *Styl Skoncentrowany na Zadaniu* (SSZ, $t = -3,81$, $p = 0,001$).

Uzyskane wyniki wskazują, że osoby z wysokim poziomem perfekcjonizmu (WP) – w zakresie *Standardów Osobistych*, częściej w sytuacjach stresowych będą koncentrować swoją uwagę na czynnościach zmierzających do rozwiązania problemu (SSZ) ($M = 52,07$; $SD = 9,04$).

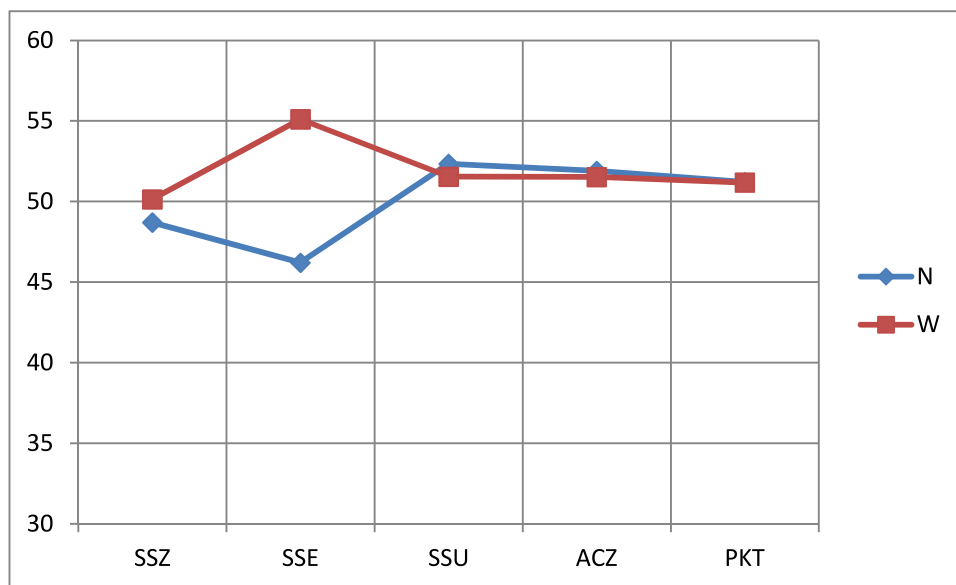
Nie wykazano istotnych statystycznie różnic w zakresie *Stylu Skoncentrowanego na Emocjach* (SSE), *Stylu Skoncentrowanego na Unikaniu* (SSU), *Poszukiwaniu Kontaktów Towarzyskich* (PKT) oraz *Angażowania się w czynności zastępcze* (ACZ) z niskimi i wysokimi wynikami perfekcjonizmu w wymiarze standardów osobistych.

Tabela 4.11. Porównanie wyników średnich uzyskanych przez grupy skrajne (Wysokie/Niskie) w skali WA – Wątpliwości w profilu radzenia sobie w Skali CISS

WA \ CISS	GR. WP		GR. NP		Statystyki	
	M	SD	M	SD	t	P
Styl skoncentrowany na zadaniu - SSZ	50,14	9,25	48,70	8,61	-0,75	0,454
Styl skoncentrowany na emocjach - SSE	55,11	11,13	46,20	11,45	-3,70	0,001
Styl skoncentrowany na unikaniu – SSU	51,55	9,78	52,34	11,16	0,36	0,723
Angażowanie się w czynności zastępcze – ACZ	51,52	10,26	51,91	10,46	0,17	0,862
Poszukiwanie kontaktów towarzyskich - PKT	51,18	9,69	51,20	10,14	0,01	0,991

Źródło: opracowanie własne.

Graficzną prezentację uzyskanych danych przedstawia Wykres 4.5.



Wykres 4.5. Porównanie wyników średnich uzyskanych przez grupy skrajne (Wysokie/Niskie) w wymiarze WA – Wątpliwości w profilu radzenia sobie w Skali CISS

Źródło: Opracowanie własne.

Dokonując analizy danych zawartych w Tabeli 4.11. (patrz s. 82) oraz zaprezentowanych na Wykresie 4.5. (patrz s. 82) stwierdzono występowanie różnic istotnych statystycznie pomiędzy wymiarem perfekcjonizmu – *Wątpliwości* (WA) a zmienną kwestionariusza CISS: *Styl Skoncentrowany na Emocjach* (SSE, $t = -3,70$, $p = 0,001$).

Uzyskane wyniki wskazują, że osoby z wysokim poziomem perfekcjonizmu (WP) – w zakresie *Wątpliwości*, częściej w sytuacjach stresowych będą skupiać swoją uwagę na odczuciach, emocjach, które towarzyszą trudnej sytuacji (SSE) ($M = 55,11$; $SD = 11,13$).

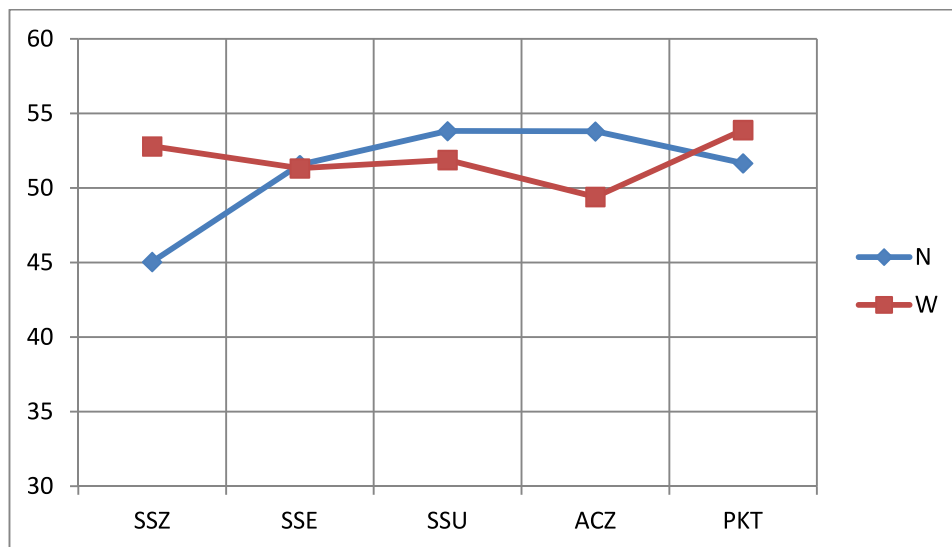
Nie wykazano istotnych statystycznie różnic w zakresie *Stylu Skoncentrowanego na Zadaniu* (SSZ), *Stylu Skoncentrowanego na Unikaniu* (SSU), *Poszukiwaniu Kontaktów Towarzyskich* (PKT) oraz *Angażowania się w Czynności Zastępcze* (ACZ) z niskimi i wysokimi wynikami perfekcjonizmu w wymiarze standardów osobistych.

Tabela 4.12. Porównanie wyników średnich uzyskanych przez grupy skrajne (Wysokie/Niskie) w skali WA – *Wątpliwości* w profilu radzenia sobie w Skali CISS

PP CISS	GR. WP		GR. NP		Statystyki	
	M	SD	M	SD	t	P
Styl skoncentrowany na zadaniu - SSZ	52,80	7,13	45,05	7,43	-4,99	0,001
Styl skoncentrowany na emocjach - SSE	51,32	11,95	51,55	11,55	0,09	0,928
Styl skoncentrowany na unikaniu – SSU	51,89	8,85	53,82	11,00	0,91	0,367
Angażowanie się w czynności zastępcze – ACZ	49,41	9,47	53,80	10,14	2,10	0,039
Poszukiwanie kontaktów towarzyskich - PKT	53,89	10,29	51,36	11,29	-0,97	0,336

Źródło: opracowanie własne

Graficzną ilustrację otrzymanych danych przedstawia poniższy wykres.



Wykres 4.6. Porównanie wyników średnich uzyskanych przez grupy skrajne (Wysokie/Niskie) w wymiarze PP – Preferencja Porządku i organizacji w profilu radzenia sobie w Skali CISS
Źródło: Opracowanie własne.

Dokonując analizy danych zawartych w Tabeli 4.12. (patrz s. 83) oraz zaprezentowanych na Wykresie 4.6. stwierdzono występowanie różnic istotnych statystycznie pomiędzy wymiarem perfekcjonizmu – *Preferencja porządku i organizacji* (PP) a następującymi zmiennymi kwestionariusza CISS: *Styl Skoncentrowany na Zadaniu* (SSZ, $t=-4,99$, $p=0,001$), *Angażowanie się w Czynności Zastępcze* (ACZ, $t=2,10$, $p=0,039$).

Uzyskane wyniki wskazują, że osoby z wysokim poziomem perfekcjonizmu (WP) – w zakresie *preferencji porządku i organizacji*, częściej w sytuacjach stresowych będą skupiać się na wykonywaniu zadań zmierzających do rozwiązania sytuacji trudnej (SSZ) ($M=52,80$; $SD=7,13$). Osoby z niskim poziomem perfekcjonizmu (NP) bardziej niż osoby z wysokim poziomem perfekcjonizmu (WP) będą angażować się w różne czynności nie mające związku z sytuacją stresową by nie odczuwać negatywnych emocji związanych z działaniem stresora (ACZ) ($M=53,80$; $SD=10,14$).

Nie wykazano istotnych statystycznie różnic w zakresie *Stylu Skoncentrowanego na Emocjach* (SSZ), *Stylu Skoncentrowanego na Unikaniu* (SSU), oraz *Poszukiwaniu Kontaktów Towarzyskich* (PKT) z niskimi i wysokimi wynikami perfekcjonizmu w wymiarze preferencji porządku i organizacji.

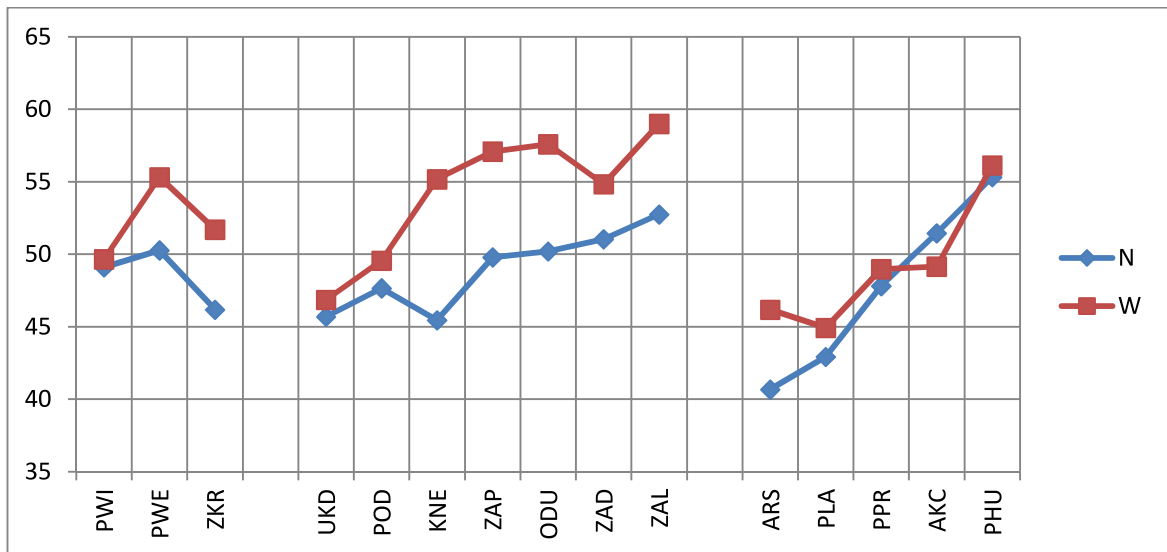
4.2.3. Porównanie sposobów radzenia sobie w grupach skrajnych

Tabela 4.13. Porównanie wyników średnich uzyskanych przez grupy skrajne (Wysokie/Niskie) w skali Perfekcjonizmu – PER w profilu radzenia sobie w Skali COPE

FMPS COPE	GR. WP		GR. NP.		Statystyki	
	M	SD	M	SD	t	P
Aktywne Radzenie Sobie – ARS	46,18	11,77	40,68	9,06	-2,46	0,116
Planowanie – PLA	44,93	11,99	42,93	11,11	-0,81	0,419
Poszukiwanie Wsparcia Instrumentalnego – PWI	49,66	12,98	49,11	11,82	-0,21	0,837
Poszukiwanie Wsparcia Emocjonalnego – PWE	55,32	12,65	50,27	12,56	-1,88	0,064
Unikanie Konkurencyjnych Działań – UKD	46,86	10,73	45,70	8,17	-0,57	0,570
Zwrot ku Religii - ZKR	51,70	16,04	46,18	16,20	-1,61	0,112
Pozytywne Przewartościowanie i Rozwój - PPR	48,98	9,72	47,82	10,33	-0,54	0,589
Powstrzymywanie się Od Działania – POD	49,57	12,00	47,66	14,33	-0,68	0,500
Akceptacja – AKC	49,16	12,39	51,45	10,54	0,94	0,352
Koncentracja na Emocjach i ich Wyładowanie - KNE	55,18	13,22	45,45	10,65	-3,80	0,001
Zaprzeczanie - ZAP	57,09	15,05	49,80	11,16	-2,58	0,011
Odwracanie Uwagi - ODU	57,59	13,84	50,20	10,33	-2,84	0,006
Zaprzestanie Działań – ZAD	54,84	11,13	51,05	10,25	-1,66	0,100
Zażywanie Alkoholu lub Innych Środków Psychoaktywnych - ZAL	59,00	15,37	52,75	11,97	-2,13	0,036
Poczucie Humoru - PHU	56,14	13,52	55,32	11,89	-0,30	0,764

Źródło: Opracowanie własne

Graficzną ilustrację wyników przedstawia poniższy Wykres 4.7.



Wykres 4.7. Porównanie wyników średnich uzyskanych przez grupy skrajne (Wysokie/Niskie) w skali Perfekcjonizmu- PER w profilu radzenia sobie w skali COPE
 Źródło: Opracowanie własne.

Dokonując analizy danych zawartych w Tabeli 4.13. (patrz s. 85) oraz zaprezentowanych na Wykresie 4.7. stwierdzono występowanie różnic istotnych statystycznie pomiędzy perfekcjonizmem a zmiennymi kwestionariusza COPE: *Koncentracja na Emocjach i ich Wyładowanie* (KNE, $t = -3,80$, $p = 0,001$), *Zaprzeczanie* (ZAP, $t = -2,58$, $p = 0,011$), *Odwracanie Uwagi* (ODU, $t = -2,84$, $p = 0,006$), *Zazywanie Alkoholu i Innych Środków Psychoaktywnych* (ZAL, $t = -2,13$, $p = 0,036$).

Uzyskane wyniki wskazują, że osoby cechujące się wysokim poziomem perfekcjonizmu (WP), częściej w sytuacjach stresowych będą koncentrować się na przeżywanych emocjach i ich wyładowaniu (KNE) ($M = 55,18$; $SD = 13,22$), będą wykonywać różne czynności by nie myśleć o sytuacji stresowej i jej konsekwencjach (ODU) ($M = 57,59$; $SD = 13,84$), charakterystyczne dla tych osób będzie też ignorowanie sytuacji stresowej (ZAP) ($M = 57,09$; $SD = 15,05$). Ponadto mogą sięgać po środki psychoaktywne, celem zmniejszenia napięcia (ZAL) ($M = 59,00$; $SD = 15,37$).

Nie wykazano istotnych statystycznie różnic w zakresie strategii: *Aktywne Radzenia Sobie* (ARS), *Planowanie* (PLA), *Poszukiwanie Wsparcia Instrumentalnego* (PWI), *Poszukiwanie Wsparcia Emocjonalnego* (PWE), *Unikanie Konkurencyjnych Działania* (UKD), *Zwrot ku Religii* (ZKR), *Pozytywne Przewartościowanie i Rozwój* (PPR), *Powstrzymanie się Od Działania* (POD), *Akceptacja* (AKC), *Zaprzestanie*

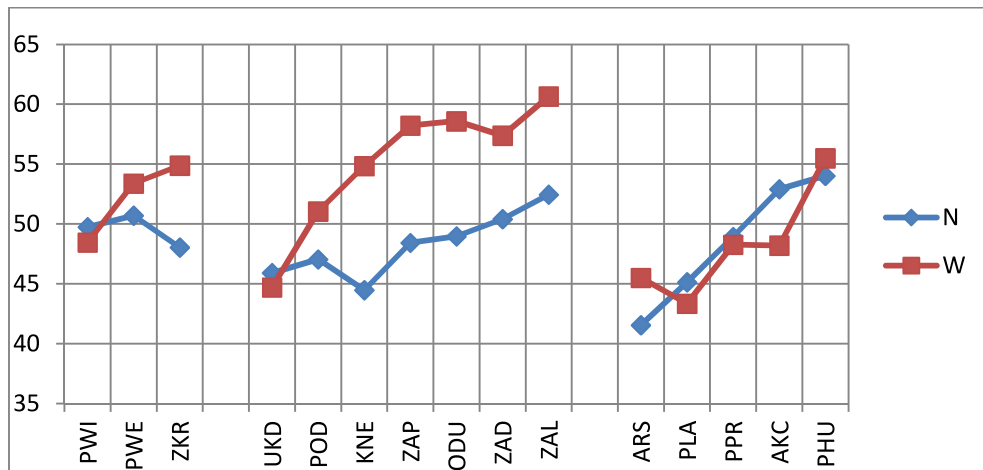
Działań (ZAD), Poczucie Humoru (PHU), z niskimi i wysokimi wynikami perfekcjonizmu w wymiarze Preferencji porządku i organizacji.

Tabela 4.14. Porównanie średnich wyników uzyskanych przez grupy skrajne (Wysokie/Niskie) w wymiarze perfekcjonizmu – KB – Koncentracja na Błędach w profilu radzenia sobie w Skali COPE

COPE \ KB	GR. WP		GR. NP.		Statystyki	
	M	SD	M	SD	t	p
Aktywne Radzenie Sobie – ARS	45,50	11,55	41,55	11,81	-1,59	0,116
Planowanie - PLA	43,34	11,34	45,14	12,56	0,70	0,484
Poszukiwanie Wsparcia Instrumentalnego - PWI	48,45	12,41	49,75	13,56	0,47	0,641
Poszukiwanie Wsparcia Emocjonalnego - PWE	53,39	12,58	50,70	12,97	-0,98	0,328
Unikanie Konkurencyjnych Działań – UKD	44,70	10,28	45,91	8,62	0,60	0,553
Zwrot ku Religii - ZKR	54,89	15,87	48,05	15,73	-2,03	0,045
Pozytywne Przewartościowanie i Rozwój - PPR	48,27	9,35	48,93	12,12	0,29	0,776
Powstrzymanie się Od Działania - POD	51,05	11,36	47,05	16,09	-1,35	0,182
Akceptacja - AKC	48,20	11,10	52,91	11,39	1,97	0,052
Koncentracja na Emocjach i ich Wyładowanie - KNE	54,84	12,74	44,48	11,96	-3,93	0,001
Zaprzeczanie - ZAP	58,23	15,16	48,43	11,78	-3,38	0,001
Odwracanie Uwagi - ODU	58,59	13,70	48,98	11,42	-3,58	0,001
Zaprzestanie Działań - ZAD	57,39	10,61	50,41	10,85	-3,05	0,003
Zażywanie Alkoholu lub Innych Środków Psychoaktywnych - ZAL	58,59	16,44	52,45	13,19	-2,58	0,012
Poczucie Humoru - PHU	57,39	12,43	54,02	12,61	-0,55	0,581

Źródło: Opracowanie własne

Graficzną ilustrację uzyskanych wyników zamieszczono poniżej.



Wykres 4.8. Porównanie średnich wyników uzyskanych przez grupy skrajne (Wysokie/Niskie) w wymiarze KB – Koncentracja na Błędach w profilu radzenia sobie w Skali COPE

Źródło: Opracowanie własne.

Po dokonaniu analizy danych zawartych w Tabeli 4.14. (patrz s. 87) oraz zaprezentowanych na Wykresie 4.8. stwierdzono występowanie różnic istotnych statystycznie pomiędzy wymiarem perfekcjonizmu – *Koncentracja na Błędach* (KB) a takimi zmiennymi kwestionariusza COPE jak: *Zwrot ku Religii* (ZWR, $t = -2,03$, $p = 0,045$), *Koncentracja na Emocjach i ich Wyładowanie* (KNE, $t = -3,93$, $p = 0,001$), *Zaprzeczanie* (ZAP, $t = -3,38$, $p = 0,001$), *Odwracanie Uwagi* (ODU, $t = -3,53$, $p = 0,001$), *Zaprzestanie Działań* (ZAD, $t = -3,05$, $p = 0,003$), *Zażywanie Alkoholu lub Innych Środków Psychoaktywnych* (ZAL, $t = -2,58$, $p = 0,012$).

Uzyskane wyniki wskazują, że osoby cechujące się wysokim poziomem perfekcjonizmu (WP) w wymiarze *Koncentracja na Błędach*, częściej niż osoby z niskim poziomem perfekcjonizmu (NP) w tym wymiarze, w sytuacjach stresowych będą szukać rozwiązania i wsparcia w religii (ZWR) ($M = 54,89$; $SD = 15,87$), będą też skupiać swoją uwagę na odczuciach towarzyszących trudnej sytuacji i podejmą próby wyładowania ich (KNE) ($M = 54,84$; $SD = 12,74$), mogą także ignorować pojawienie się stresora (ZAP) ($M = 58,23$; $SD = 15,16$), czy zajmować się innymi sprawami, by nie myśleć o problemie i jego skutkach (ODU) ($M = 58,59$; $SD = 13,70$). Osoby te mogą czuć się bezradne i zupełnie zrezygnować z podjęcia próby rozwiązania sytuacji (ZAD) ($M = 57,39$; $SD = 10,61$), bądź sięgać po używki by zmniejszyć napięcie spowodowane wystąpieniem stresora (ZAL) ($M = 58,59$; $SD = 16,44$).

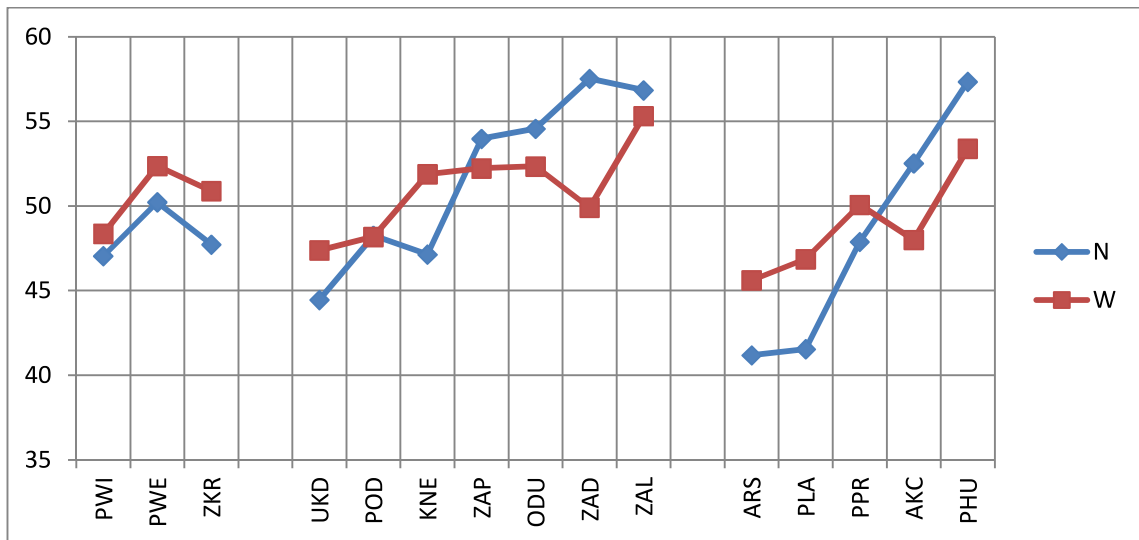
Nie wykazano istotnych statystycznie różnic w zakresie *Aktywnego radzenia Sobie (ARS)*, *Planowania (PLA)*, *Poszukiwania Wsparcia Instrumentalnego (PWI)*, *Poszukiwania Wsparcia Emocjonalnego (PWE)*, *Unikania Konkurencyjnych Działań (UKD)*, *Pozytywnego Przewartościowania i Rozwoju (PPR)*, *Powstrzymywania się od Działania (POD)*, *Akceptacji (AKC)* i *Poczucia Humoru (PHU)*.

Tabela 4.15. Porównanie średnich wyników uzyskanych przez grupy skrajne (Wysokie/Niskie) w wymiarze perfekcjonizmu – SO Standardy Osobiste w profilu radzenia sobie w Skali COPE

SO COPE	GR. NP		GR. WP		Statystyki	
	M	SD	M	SD	t	P
Aktywne Radzenie Sobie – ARS	45,61	14,06	41,18	8,82	-1,77	0,080
Planowanie - PLA	46,86	11,89	41,55	10,29	-2,24	0,027
Poszukiwanie Wsparcia Instrumentalnego – PWI	48,36	13,65	47,05	12,02	-0,48	0,632
Poszukiwanie Wsparcia Emocjonalnego – PWE	52,36	13,70	50,23	11,10	-0,80	0,424
Unikanie Konkurencyjnych Działań – UKD	47,39	11,07	45,45	7,31	-1,47	0,146
Zwrot ku Religii - ZKR	50,89	16,86	47,73	17,10	-0,87	0,385
Pozytywne Przewartościowanie i Rozwój - PPR	50,07	12,27	47,89	8,98	-0,95	0,344
Powstrzymywanie się Od Działania - POD	48,18	12,37	48,25	13,37	0,02	0,980
Akceptacja - AKC	48,00	12,33	52,52	10,97	1,82	0,073
Koncentracja na Emocjach i ich Wyładowanie - KNE	57,89	14,68	47,14	10,67	-1,74	0,086
Zaprzeczanie - ZAP	52,23	15,76	53,98	12,27	0,58	0,563
Odwracanie Uwagi - ODU	52,34	14,04	54,57	12,15	0,80	0,428
Zaprzestanie Działań - ZAD	49,91	10,40	57,52	10,37	3,44	0,001
Zażywanie Alkoholu lub Innych Środków Psychoaktywnych - ZAL	55,32	11,47	56,84	15,33	0,53	0,599
Poczucie Humoru - PHU	53,39	12,14	57,34	11,94	1,54	0,127

Źródło: Opracowanie własne.

Graficzną ilustrację wyników przedstawia Wykres 4.9.



Wykres 4.9. Porównanie średnich wyników uzyskanych przez grupy skrajne (Wysokie/Niskie) w wymiarze SO – Standardy Osobiste w profilu radzenia sobie w Skali COPE
 Źródło: Opracowanie własne.

Po dokonaniu analizy danych zawartych w Tabeli 4.15. (patrz s. 89) oraz zaprezentowanych na Wykresie 4.9. stwierdzono występowanie różnic istotnych statystycznie pomiędzy wymiarem perfekcjonizmu – *Standardy Osobiste* a takimi zmiennymi kwestionariusza COPE jak: *Planowanie* (PLA, $t = -2,24$, $p = 0,027$) oraz *Zaprzestanie Działań* (ZAD, $t = 3,44$, $p = 0,001$).

Uzyskane wyniki, dowodzą, iż młodzież uzyskująca wysoki poziom perfekcjonizmu (WP) w zakresie *Standardów Osobistych* w porównaniu z młodzieżą o niższym uzyskanym poziomie perfekcjonizmu (NP) w powyższym wymiarze, będzie w sytuacjach trudnych myśleć o danym problemie i planować działania zmierzające do jego rozwiązania (PLA) ($M = 46,86$; $SD = 11,89$). Osoby z niskim poziomem perfekcjonizmu (NP) w wymiarze *Standardy Osobiste* (SO) w sytuacjach stresowych będą czuły się bezradne i raczej zrezygnują z podjęcia próby rozwiązania problemu (ZAD) ($M = 57,52$; $SD = 10,37$).

Nie wykazano istotnych statystycznie różnic w zakresie *Aktywnego radzenia Sobie* (ARS), *Poszukiwania Wsparcia Instrumentalnego* (PWI), *Poszukiwania Wsparcia Emocjonalnego* (PWE), *Unikania Konkurencyjnych Działań* (UKD), *Zwrotu ku Religii* (ZKR), *Pozytywnego Przewartościowania i Rozwoju* (PPR), *Powstrzymywania się od Działania* (POD), *Akceptacji* (AKC), *Koncentracji na Emocjach i ich Wyładowaniu*

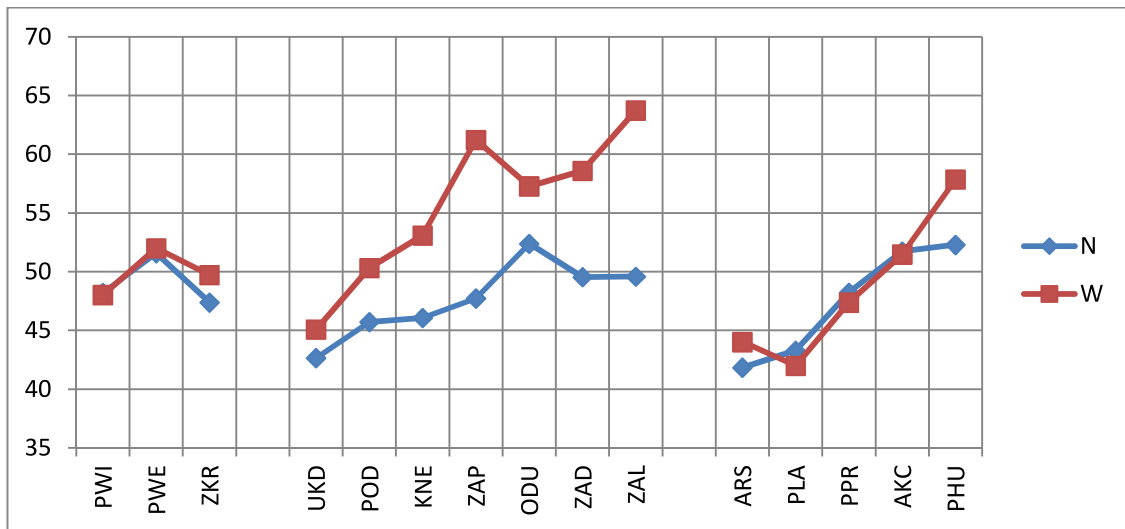
(KNE), *Odwracaniu Uwagi* (ODU), *Zażywania Alkoholu lub Innych Środków Psychoaktywnych* (ZAL) i *Poczucia Humoru* (PHU).

Tabela 4.16. Porównanie średnich wyników uzyskanych przez grupy skrajne (Wysokie/Niskie) w wymiarze perfekcjonizmu – KR – Krytyka Rodziców w profilu radzenia sobie w Skali COPE

KR COPE	GR. WP		GR. NP		Statystyki	
	M	SD	M	SD	t	p
Aktywne Radzenie Sobie – ARS	44,02	11,04	41,84	10,50	-0,95	0,345
Planowanie - PLA	42,00	11,31	43,30	11,73	0,53	0,599
Poszukiwanie Wsparcia Instrumentalnego - PWI	48,02	12,75	48,20	13,32	0,07	0,948
Poszukiwanie Wsparcia Emocjonalnego - PWE	52,00	12,93	51,57	13,98	-0,15	0,881
Unikanie Konkurencyjnych Działań - UKD	45,09	9,13	42,66	8,07	-1,32	0,189
Zwrot ku Religii - ZKR	49,73	16,06	47,39	16,91	-0,67	0,507
Pozytywne Przewartościowanie i Rozwój - PPR	47,39	8,49	48,23	11,21	0,40	0,693
Powstrzymanie się Od Działania - POD	50,32	9,96	45,73	12,57	-1,90	0,061
Akceptacja - AKC	51,48	9,93	51,73	12,33	0,10	0,917
Koncentracja na Emocjach i ich Wyładowanie - KNE	53,09	11,49	46,07	11,96	-2,81	0,006
Zaprzeczanie - ZAP	61,23	12,42	47,73	11,77	-5,23	0,001
Odwracanie Uwagi - ODU	57,27	11,74	57,39	12,63	-1,88	0,064
Zaprzestanie Działań - ZAD	58,59	9,76	49,55	9,87	-4,32	0,001
Zażywanie Alkoholu lub Innych Środków Psychoaktywnych - ZAL	63,73	15,46	49,59	9,40	-5,18	0,001
Poczucie Humoru - PHU	57,86	12,88	52,30	12,01	-2,10	0,039

Źródło: Opracowanie własne

Graficzną prezentację uzyskanych danych przedstawia Wykres 4.10.



Wykres 4.10. Porównanie średnich wyników uzyskanych przez grupy skrajne (Wysokie/Niskie) w wymiarze KR – Krytyka Rodziców w profilu radzenia sobie w Skali COPE

Źródło: Opracowanie własne.

Tabela 4.16. (patrz s. 91) oraz Wykres 4.10. zawiera dane, z których wynika, że osoby z wysokimi wynikami perfekcjonizmu (WP) w zakresie *Krytyki Rodziców* w porównaniu do osób o wynikach niskich (NP) uzyskały wyniki istotnie statystycznie wyższe w następujących zmiennych kwestionariusza COPE: *Koncentracja na Emocjach i Ich Wyładowanie* (KNE, $t = -2,81$, $p = 0,006$), *Zaprzeczanie* (ZAP, $t = -5,23$, $p = 0,001$), *Zaprzestanie Działań* (ZAD, $t = -4,32$, $p = 0,001$), *Zażywanie Alkoholu lub Innych Środków Psychoaktywnych* (ZAL, $t = -5,18$, $p = 0,001$) i *Poczucie Humor* (PHU, $t = -2,10$, $p = 0,039$).

Uzyskane wyniki wskazują, że adolescenty z wysokim poziomem perfekcjonizmu (WP) w wymiarze – *Krytyka Rodziców* w porównaniu do osób z niskimi wynikami (NP) w sytuacjach stresowych częściej będą koncentrować się na własnych przeżyciach związanych ze stresem i na próbie wyładowania tych emocji (KNE) ($M = 53,09$; $SD = 11,49$), będą ignorować problem (ZAP) ($M = 61,23$; $SD = 12,42$) i czując się bezradnymi wobec sytuacji, nie podejmą próby jej rozwiązania (ZAD) ($M = 58,59$; $SD = 9,76$). By zminimalizować negatywne odczucia towarzyszące trudnej sytuacji, będą sięgać po alkohol lub inne używki (ZAL) ($M = 63,73$; $SD = 15,46$), bądź żartować z tej sytuacji (PHU) ($M = 57,86$; $SD = 12,88$).

Nie wykazano istotnych statystycznie różnic w zakresie *Aktywnego Radzenia Sobie* (ARS), *Planowania* (PLA), *Poszukiwania Wsparcia Instrumentalnego* (PWI), *Poszukiwania Wsparcia Emocjonalnego* (PWE), *Unikania Konkurencyjnych Działań*

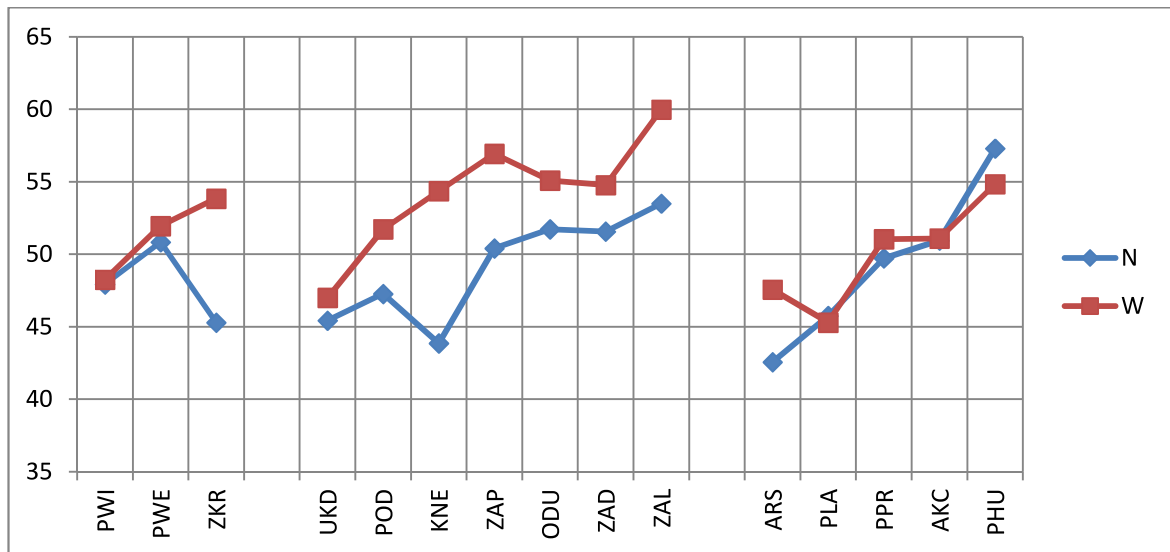
(UKD), *Zwrotu ku Religii (ZKR)*, *Pozytywnego Przewartościowania i Rozwoju (PPR)*, *Powstrzymywania się od Działania (POD)*, *Akceptacji (AKC)* i *Odwracania Uwagi (ODU)*.

Tabela 4.17. Porównanie średnich wyników uzyskanych przez grupy skrajne (Wysokie/Niskie) w wymiarze perfekcjonizmu – WA – Wątpliwości w profilu radzenia sobie w Skali COPE

COPE \ WA	GR. WP		GR.NP		Statystyki	
	M	SD	M	SD	t	
Aktywne Radzenie Sobie – ARS	47,57	12,58	42,57	10,82	-2,00	0,049
Planowanie - PLA	45,30	13,86	45,75	10,52	0,17	0,862
Poszukiwanie Wsparcia Instrumentalnego - PWI	48,25	14,28	47,93	11,52	-0,12	0,909
Poszukiwanie Wsparcia Emocjonalnego - PWE	51,95	14,49	50,84	11,77	-0,40	0,693
Unikanie Konkurencyjnych Działań – UKD	47,00	9,73	45,43	8,73	-0,80	0,428
Zwrot ku Religii - ZKR	53,84	17,00	45,30	16,54	-2,39	0,019
Pozytywne Przewartościowanie i Rozwój - PPR	51,05	9,75	49,73	10,88	-0,60	0,551
Powstrzymywanie się Od Działania – POD	51,73	12,91	47,27	14,86	-1,50	0,137
Akceptacja - AKC	51,09	12,93	50,95	9,89	-0,06	0,956
Koncentracja na Emocjach i ich Wyładowanie - KNE	54,36	13,47	43,86	11,08	-3,99	0,001
Zaprzeczanie - ZAP	56,93	16,63	50,41	12,38	-2,09	0,040
Odwracanie Uwagi - ODU	55,09	14,05	51,73	11,50	-1,23	0,222
Zaprzestanie Działań - ZAD	54,77	12,07	51,57	10,99	-1,30	0,196
Zażywanie Alkoholu lub Innych Środków Psychoaktywnych - ZAL	59,98	15,49	53,50	13,51	-2,09	0,040
Poczucie Humoru - PHU	54,84	13,59	57,30	13,23	0,86	0,393

Źródło: Opracowanie własne.

Graficzną ilustrację otrzymanych danych przedstawia poniższy wykres.



Wykres 4.11. Porównanie średnich wyników uzyskanych przez grupy skrajne (Wysokie/Niskie) w wymiarze WA – Wątpliwości w profilu radzenia sobie w Skali COPE
 Źródło: Opracowanie własne.

Dokonując analizy danych zawartych w Tabeli 4.17. (patrz s. 93) i zobrazowanych na wykresie 4.11. stwierdza się, że osoby uzyskujące wysoki wynik perfekcjonizmu (WP) w wymiarze *Wątpliwości* w porównaniu do osób z niskimi wynikami (NP) uzyskały wyniki istotnie statystycznie wyższe w zakresie następujących strategii radzenia sobie ze stresem kwestionariusza COPE: *Aktywne Radzenie Sobie* (ARS, $t = -2,00$, $p = 0,049$), *Zwrot ku Religii* (ZKR, $t = -2,39$, $p = 0,019$), *Koncentracja na Emocjach i Ich Wyładowanie* (KNE, $t = -3,99$, $p = 0,001$), *Zaprzeczanie* (ZAP, $t = -2,09$, $p = 0,040$), *Zażywanie Alkoholu lub Innych Środków Psychoaktywnych* (ZAL, $t = -2,09$, $p = 0,040$).

Uzyskane wyniki dowodzą, że osoby, uzyskujące wysoki poziom perfekcjonizmu (WP) w wymiarze *Wątpliwości* w porównaniu z osobami o niskim poziomie perfekcjonizmu (NP), częściej w sytuacjach trudnych będą podejmować wysiłek uporania się ze stresem i jego następstwami (ARS) ($M = 47,57$; $SD = 12,58$), będą szukać wsparcia i wskazówek w religii (ZKR) ($M = 53,84$; $SD = 17,00$), skupiać się na doznawanych emocjach i próbować je wyładować (KNE) ($M = 54,36$; $SD = 13,47$). By nie doznawać nieprzyjemnych emocji i zmniejszyć napięcie będą szukać rozwiązania w używkach (ZAL) ($M = 59,98$; $SD = 15,49$) lub zupełnie ignorować sytuację stresową (ZAP) ($M = 56,93$; $SD = 16,63$).

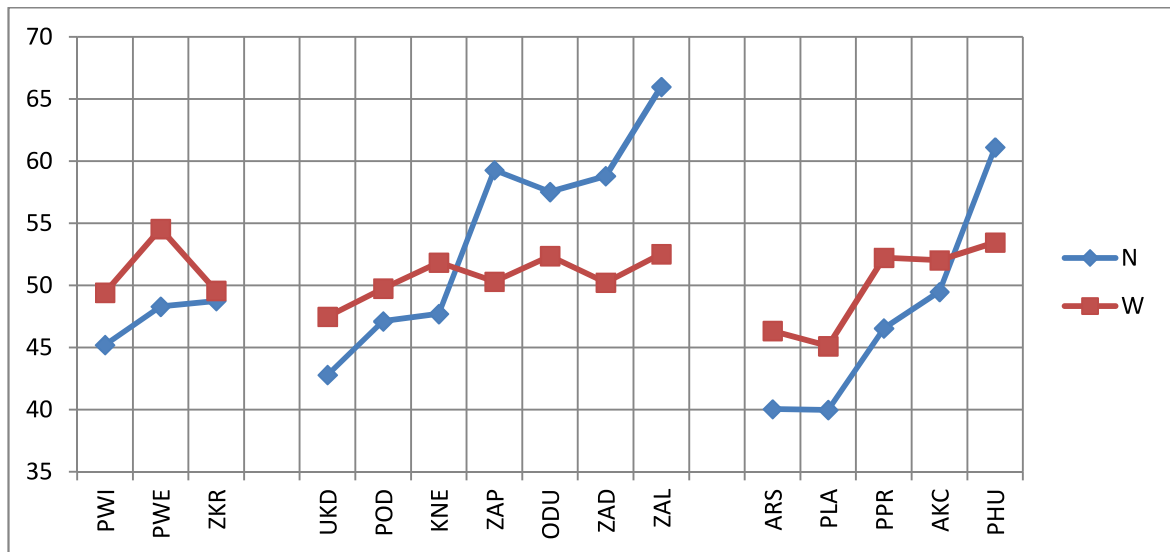
Nie wykazano istotnych statystycznie różnic w zakresie *Planowania (PLA)*, *Poszukiwania Wsparcia Instrumentalnego (PWI)*, *Poszukiwania Wsparcia Emocjonalnego (PWE)*, *Unikania Konkurencyjnych Działań (UKD)*, *Pozytywnego Przewartościowania i Rozwoju (PPR)*, *Powstrzymywania się od Działania (POD)*, *Akceptacja (AKC)*, *Odwracania Uwagi (ODU)*, *Zaprzestania Działań (ZAD)* i *Poczucia Humoru (PHU)*.

Tabela 4.18. Porównanie średnich wyników uzyskanych przez grupy skrajne (Wysokie/Niskie) w wymiarze perfekcjonizmu – PP – Preferencja Porządku i Organizacji w profilu radzenia sobie w Skali COPE

COPE \ PP	GR. WP		GR. NP		Statystyki	
	M	SD	M	SD	t	P
Aktywne Radzenie Sobie – ARS	46,34	12,52	40,05	9,42	-2,67	0,009
Planowanie - PLA	45,11	12,80	39,98	10,45	-2,06	0,042
Poszukiwanie Wsparcia Instrumentalnego - PWI	49,41	14,14	45,20	11,00	-1,56	0,123
Poszukiwanie Wsparcia Emocjonalnego - PWE	54,55	14,73	48,30	10,09	-2,32	0,023
Unikanie Konkurencyjnych Działań - UKD	47,48	10,18	42,80	8,81	-2,31	0,023
Zwrot ku Religii - ZKR	49,57	17,90	48,75	16,67	-0,22	0,825
Pozytywne Przewartościowanie i Rozwój - PPR	52,23	10,62	46,55	8,32	-2,79	0,006
Powstrzymywanie się Od Działania - POD	49,75	12,51	47,11	14,59	-0,91	0,365
Akceptacja - AKC	52,02	12,40	49,48	9,49	-1,08	0,282
Koncentracja na Emocjach i ich Wyładowanie - KNE	51,84	15,04	47,70	10,23	-1,51	0,135
Zaprzeczanie - ZAP	50,30	15,07	59,27	10,90	3,20	0,002
Odwracanie Uwagi - ODU	52,36	14,00	57,52	11,82	1,87	0,065
Zaprzestanie Działań - ZAD	50,23	10,01	58,80	9,35	4,15	0,001
Zażywanie Alkoholu lub Innych Środków Psychoaktywnych - ZAL	52,52	11,20	65,92	15,45	4,68	0,001
Poczucie Humoru - PHU	53,45	12,97	61,11	12,10	2,86	0,005

Źródło: Opracowanie własne.

Graficzną ilustrację uzyskanych wyników zamieszczono poniżej.



Wykres 4.12. Porównanie średnich wyników uzyskanych przez grupy skrajne (Wysokie/Niskie) w wymiarze PP – Preferencja Porządku i Organizacji w profilu radzenia sobie w Skali COPE
 Źródło: Opracowanie własne.

Po dokonaniu analizy danych zawartych w Tabeli 4.18. (patrz s. 95) oraz zaprezentowanych na Wykresie 4.12. stwierdzono występowanie różnic istotnych statystycznie pomiędzy wymiarem perfekcjonizmu – *Preferencja Porządku i Organizacji* a następującymi zmiennymi kwestionariusza COPE: *Aktywne Radzenie Sobie* (ARS, $t = -2,67$, $p = 0,009$), *Planowanie* (PLA, $t = 2,06$, $p = 0,042$), *Poszukiwanie Wsparcia Emocjonalnego* (PWE, $t = -2,32$, $p = 0,023$), *Unikanie Konkurencyjnych Działań* (UKD, $t = -2,31$, $p = 0,023$), *Pozytywne Przewartościowanie i Rozwój* (PPR, $t = -2,79$, $p = 0,006$), *Zaprzeczanie* (ZAP, $t = 3,20$, $p = 0,002$), *Zaprzestanie Działań* (ZAD, $t = 4,15$, $p = 0,001$), *Zażywanie Alkoholu lub Innych Środków Psychoaktywnych* (ZAL, $t = 4,68$, $p = 0,001$) i *Poczucie Humoru* (PHU, $t = 2,86$, $p = 0,005$).

Uzyskane dane wskazują, że osoby o wysokim poziomie perfekcjonizmu (WP) w wymiarze *Preferencja Porządku i Organizacji* w porównaniu z osobami uzyskującymi niskie wyniki (NP) w obliczu stresu częściej będą podejmować działania prowadzące do rozwiązania sytuacji (ARS) ($M = 46,34$; $SD = 12,52$), które to czynności uprzednio zaplanują (PLA) ($M = 45,11$; $SD = 12,80$). Będą szukać wsparcia i zrozumienia u innych (PWE) ($M = 54,55$; $SD = 14,73$), ale raczej nie będą zajmować się czynnościami nie mającymi związku z występującym akurat w ich życiu problemem (UKD) ($M = 47,48$; $SD = 10,18$). Będą potrafiły dostrzec w trudnej sytuacji pozytywne aspekty i wykorzystać tę sytuację jako pewnego rodzaju wartość w dalszym życiu (PPR)

($M=52,23$; $SD=10,62$). Osoby z niskimi wynikami w skali perfekcjonizmu (NP) w wymiarze Preferencja Porządku i Organizacji (PPR) częściej niż osoby uzyskujące wyższe wyniki (WP), w obliczu sytuacji stresowej będą ignorować problem (ZAP) ($M=50,30$; $SD=15,07$), nie będą podejmować działań zmierzających do rozwiązania sytuacji (ZAD) ($M=58,80$; $SD=9,35$). Chcąc zmniejszyć napięcie będą pić alkohol lub korzystać z innych środków odurzających (ZAL) ($M=65,98$; $SD=15,45$) oraz żartować z trudnej sytuacji ($M=61,11$; $SD=12,10$).

Nie wykazano istotnych statystycznie różnic w zakresie następujących zmiennych kwestionariusza COPE: *Poszukiwanie Wsparcia Instrumentalnego* (PWI), *Zwrot ku Religii* (ZKR), *Powstrzymanie się od Działania* (POD), *Akceptacja* (AKC), *Koncentracja na Emocjach i Ich Wylądowanie* (KNE) oraz *Odwracanie Uwagi* (ODU).

Rozdział 5. Zachowania zaradcze badanej młodzieży o różnym typie perfekcjonizmu

Rozdział ten poświęcony jest charakterystyce zachowań zaradczych preferowanych przez młodzież o różnych typach perfekcjonizmu. Jako pierwsze zostaną zaprezentowane kryteria, według których wyodrębniono grupy adolescentów o różnym typie perfekcjonizmu. Następnie zostanie dokonany opis osób badanych, które weszły w skład poszczególnych grup. W dalszej części niniejszego rozdziału znajdować się będą powiązania między przejawianym typem perfekcjonizmu a preferowanymi stylami i sposobami radzenia sobie ze stresem. Końcowe paragrafy zawierać będą podsumowanie przeprowadzonych analiz i weryfikację hipotez.

5.1. Sposób wyodrębniania grup homogenicznych i ich charakterystyka

Podczas przeprowadzonych badań wyróżniono grupy homogeniczne ze względu na nasilenie wymiarów perfekcjonizmu u badanej młodzieży. W tym celu zastosowano analizę skupień metodą k-średnich przy wykorzystaniu Kwestionariusza FMPS (*Frost Multidimensional Perfectionism Scale*) do pomiaru perfekcjonizmu O. Frosta, w polskiej wersji opracowanej przez S. Tucholską. Za pomocą tego narzędzia można określić sześć wymiarów perfekcjonizmu:

- *Koncentracja na Błędach*
- *Standardy osobiste*
- *Oczekiwania rodziców*
- *Krytyka rodziców*
- *Wątpliwości*
- *Preferencja porządku i organizacji*

Dokonano analizy statystycznej wyników uzyskanych przez badaną grupę adolescentów na podstawie wyżej wymienionego narzędzia badawczego. Zastosowano metodę 5- skupieniową w efekcie czego wyłoniono pięć grup osób z uwagi na występujące różnice w nasileniu wymiarów perfekcjonizmu.

Dane zaprezentowane w Tabeli 5.1. (patrz s. 99) oraz na Wykresie 5.1. (patrz s. 100), wskazują na typowe cechy pięciu wyróżnionych grup:

1. Młodzieży wymagającej - *Wymagający*

2. Młodzieży z wysokim nasileniem perfekcjonizmu - *Perfekcyjni*
3. Młodzieży krytycznej - *Krytyczni*
4. Młodzieży z niskim nasileniem perfekcjonizmu - *Nieperfekcyjni*
5. Młodzieży nadmiernie dbającej o porządek – *Pedantyczni*

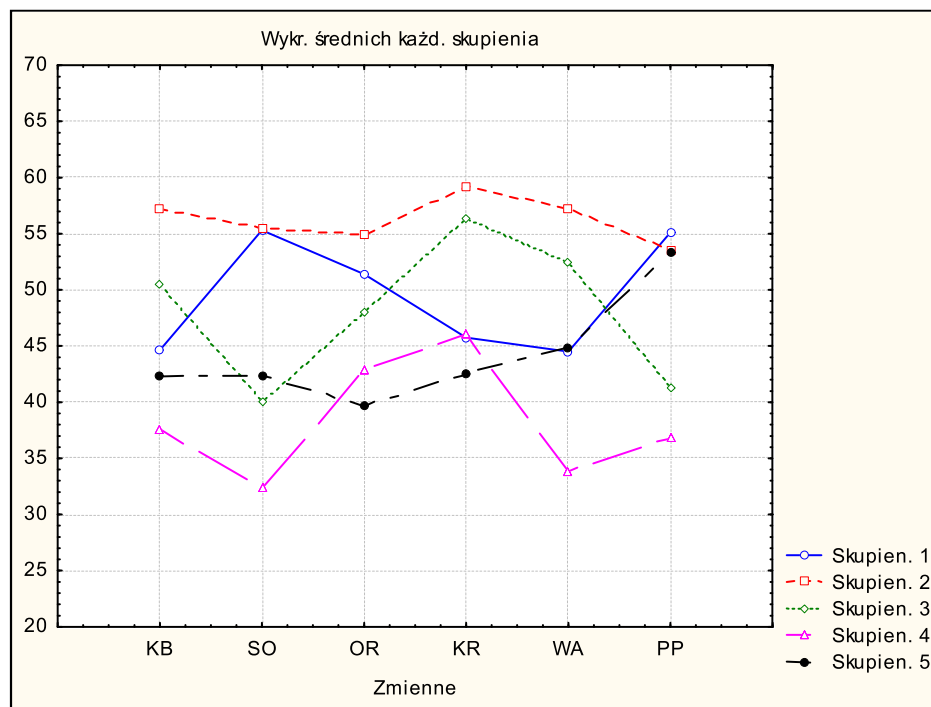
Tabela 5.1. Porównanie wyników średnich uzyskanych przez młodzież o różnym stopniu nasilenia poszczególnych wymiarów perfekcjonizmu

Wymiary perfekcjonizmu	Grupa 1 <i>Wymagający</i> (N=35)		Grupa 2 <i>Perfekcyjni</i> (N=36)		Grupa 3 <i>Krytyczni</i> (N=38)		Grupa 4 <i>Nieperfekcyjni</i> (N=13)		Grupa 5 <i>Pedantyczni</i> (N=38)	
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
Koncentracja na błędach – KB	44,63	5,53	57,22	7,39	50,45	7,27	37,62	6,10	42,29	5,71
Standardy osobiste – SO	55,31	6,66	55,42	7,08	40,00	6,91	32,46	8,53	42,42	6,47
Oczekiwania rodziców – OR	51,40	4,97	55,00	6,85	48,08	8,55	42,92	6,32	39,63	6,42
Krytyka rodziców – KR	45,74	6,28	59,14	6,81	56,42	7,49	46,08	5,79	42,47	5,24
Wątpliwości - WA	44,51	9,19	57,17	7,21	52,50	7,83	33,85	6,49	44,82	8,49
Preferencja porządku i organizacji – PP	55,11	6,85	53,50	6,95	41,29	7,49	36,77	12,32	53,29	5,54

Źródło: Opracowanie własne.

We wszystkich sześciu skalach najwyższe wyniki średnie uzyskała młodzież *Perfekcyjna*, tworząc grupę drugą. Adolescenci *Perfekcyjni* uzyskali następujące wyniki średnie: *Koncentracja na błędach* (KB) M=57,22, *Standardy osobiste* (SO) M=55,42, *Oczekiwania rodziców* (OR) M=55,00, *Krytyka rodziców* (KR) M=59,14, *Wątpliwości* (WA) M=57,17 oraz *Preferencja porządku i organizacji* (PP) M=53,50. Najniższe wyniki średnie uzyskała młodzież *Nieperfekcyjna*, co odróżnia ich od trzech pozostałych podgrup (*Wymagający*, *Krytyczni* i *Pedantyczni*), w których wyniki średnie były wysokie bądź zbliżone do wysokich.

Graficzną ilustrację uzyskanych wyników przedstawia Wykres 5.1.



Wykres 5.1. Konfiguracja wyników w wymiarach Kwestionariusza FMPS do pomiaru perfekcjonizmu uzyskanych w grupie badanej młodzieży

Źródło: Opracowanie własne.

Na podstawie analizy powyższych danych można stwierdzić, iż wysokie wyniki średnie uzyskane w wymiarach Kwestionariusza FMSP: *Standardy Osobiste* (SO) ($M=55,31$; $SD=6,66$) i *Preferencja Porządku i Organizacji* (PP) ($M=55,11$; $SD=6,85$), uzyskały osoby badane z grupy pierwszej, co pozwala nazwać tę grupę *Wymagający*. Osoby pochodzące z tej grupy dużo wymagają od siebie i własną samoocenę uzależniają od osiągnięć.

Wysokie wyniki średnie we wszystkich wymiarach perfekcjonizmu, to jest.: *Koncentracja na Błędach* (KB) ($M=59,14$; $SD=6,81$), *Standardy Osobiste* (SO) ($M=55,42$; $SD=7,08$), *Krytyka Rodziców* (M=55,00; $SD=6,85$), *Wątpliwości* (WA) ($M=57,17$; $SD=7,21$) oraz *Preferencja Porządku i Organizacji* (PP) ($M=53,50$; $SD=6,95$) uzyskali badani z grupy drugiej. Zatem młodzież należąca do tej grupy cechuje się najwyższym poziomem perfekcjonizmu – w każdym wymiarze, co pozwala przypisać tej grupie nazwę *Perfekcyjni*.

Grupa trzecia, czyli *Krytyczni* składa się z osób, które najwyższy wynik średni uzyskały w wymiarze *Krytyka Rodziców* (KR) ($M=56,42$; $SD=7,49$). W pozostałych wymiarach perfekcjonizmu adolescenti uzyskali wyniki na poziomie średnim. Można

stwierdzić, że badanych cechuje nadmierne poczucie, iż nie wywiązują się należycie z powierzonych im zadań. Natomiast krytycyzm ze strony rodziców odbierają jako zbyt duży.

Czwarta z wymienionych grup charakteryzuje się niskimi wynikami średnimi w każdym z wymiarów perfekcjonizmu, jednak najniższy wynik uzyskali w *Standardach Osobistych* (SO) ($M=32,46$; $SD=8,53$). W stosunku do innych grup – grupa ta uzyskała najniższe wyniki, dlatego też przypisuje im się nazwę *Nieperfekcyjni*. Badani należący do tej grupy, raczej nie będą stawiać sobie nierealnych, nadmierne wysokich celów. Nie będą również uzależniać własnej samooceny od osiągnięć czy porażek.

Grupę piątą tworzą osoby, które wysoki wynik średni osiągnęły w wymiarze *Preferencja Porządku i Organizacji* (PP) ($M=53,29$; $SD=5,54$). Najniższy wynik średni uzyskano dla wymiaru *Oczekiwania Rodziców* (OR) ($M=39,63$; $SD=6,42$). Oznacza to, że osoby z tej grupy są pedantyczne i lubiące dbać o porządek, co pozwala nazwać ich *Pedantyczni*.

Kolejnym krokiem w charakterystyce grup homogenicznych będzie podział ze względu na liczebność pomiędzy pięcioma wyłonionymi grupami różniącymi się pod względem nasilenia wymiarów perfekcjonizmu. Dane zawarte są w poniższej Tabeli 5.2.

Tabela 5.2. Procentowy rozkład liczebności grup o różnym stopniu nasilenia wymiarów perfekcjonizmu

Grupy	N (liczebność)	%
Grupa 1- Wymagający	35	21,88
Grupa 2- Perfekcyjni	36	22,50
Grupa 3- Krytyczni	38	23,75
Grupa 4- Nieperfekcyjni	13	8,12
Grupa 5- Pedantyczni	38	23,75

Źródło: Opracowanie własne

Na podstawie analizy danych zawartych w Tabeli 5.2. stwierdzono, że są dwie równoliczne grupy, jest to grupa *Krytycznych*, i grupa *Pedantycznych*, z których każda zawiera po 38 osób, stanowiących 23,75% , są to jednocześnie największe grupy. Kolejną pod względem liczebności jest grupa druga, do której należą adolescenti *Perfekcyjni*, stanowiący 36 osób (22,50%). Następnie grupa pierwsza, składająca się

z *Wymagających* i licząca 35 osób (21,88%). Najmniej liczną grupę stanowią uczniowie *Nieperfekcyjni*, w liczbie 13 osób, co stanowi 8,12%.

Dzięki wyłonieniu grup homogenicznych możliwe stało się dokonanie analizy porównawczej wyżej wymienionych grup z wynikami uzyskanymi w skalach do pomiaru radzenia sobie ze stresem: CISS i COPE. W sposób dokładny zostanie to opisane i zobrazowane w kolejnym paragrafie.

5.2. Style radzenia sobie badanej młodzieży o różnym typie perfekcjonizmu

Wyodrębnione grupy badanej młodzieży cechujące się różnym typem perfekcjonizmu zostały poddane analizie porównawczej pod względem radzenia sobie ze stresem z uwzględnieniem stylów i strategii radzenia sobie ze stresem wchodzących w skład kwestionariusza CISS. W celu zestawienia wyników uzyskanych w Kwestionariuszu CISS zastosowano test ANOVA dla każdej z pięciu wyróżnionych grup. Następnie uzyskane dane poddano testowi post-hoc Gamesa-Howella, celem wykazania istotnych różnic pomiędzy wyodrębnionymi grupami. Dane liczbowe dla każdego z wymiarów skal do pomiaru radzenia sobie ze stresem zostały zestawione poniżej i opisują każdą z wyłonionych grup za pomocą średniej, odchylenia standardowego oraz na podstawie wyników uzyskanych na drodze analizy wariancji i testu post-hoc.

Dane liczbowe prezentuje Tabela 5.3. (patrz s. 103 i Wykres 5.2. (patrz, s. 103).

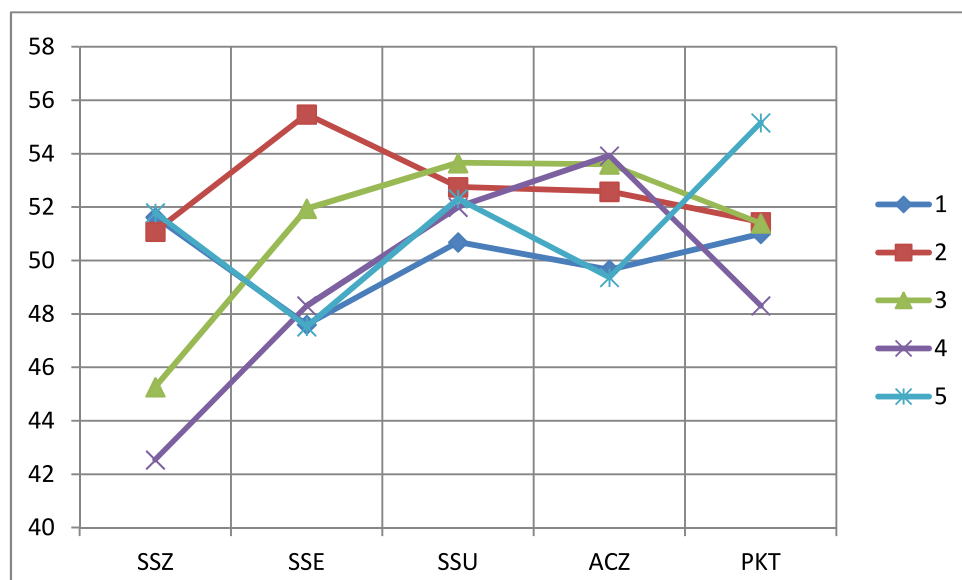
Z danych zawartych w Tabeli 5.3. (patrz s. 103) oraz na Wykresie 5.2. (patrz s. 103) wynika, że *Styl Skoncentrowany na Zadaniu* (SSZ) ($F=7,34$; $p=0,001$) oraz *Styl Skoncentrowany na Emocjach* (SSE) ($F=4,02$; $p=0,004$), różnicują grupy o różnym typie perfekcjonizmu.

Tabela 5.3. Porównanie wskaźników rzetelności stylów radzenia sobie ze stresem Kwestionariusza CISS w pięciu wyodrębnionych grupach

Wymiary radzenia sobie w kwestionariuszu CISS	Grupa 1 <i>Wymagający</i>		Grupa 2 <i>Perfekcyjni</i>		Grupa 3 <i>Krytyczni</i>		Grupa 4 <i>Nieperfekcyjni</i>		Grupa 5 <i>Pedantyczni</i>		F	P	Games Howell
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD			
Styl skoncentrowany na zadaniu – SSZ	51,63	9,40	51,08	7,08	45,26	7,08	42,54	7,80	51,79	7,13	7,34	0,001	[1-3] [1-4] [2-3] [2-4] [3-5] [5-4]
Styl skoncentrowany na emocjach – SSE	47,60	11,45	55,47	9,13	51,95	9,12	48,31	14,81	47,53	8,93	4,02	0,004	[1-2] [2-5]
Styl skoncentrowany na unikaniu – SSU	50,69	9,80	52,75	9,55	53,66	8,83	52,00	14,77	52,32	10,48	0,41	0,802	
Angażowanie się w czynności zastępcze – ACZ	49,66	9,24	52,58	10,78	53,61	8,51	53,92	13,20	49,37	10,89	1,39	0,240	
Poszukiwanie kontaktów towarzyskich – PKT	51,00	10,40	51,44	8,90	51,39	10,86	48,31	11,59	55,16	9,94	1,48	0,210	

Źródło: Opracowanie własne.

Graficzną ilustrację otrzymanych wyników przedstawia poniższy Wykres 5.2.



Wykres 5.2. Profil wyników w stylach radzenia sobie ze stresem

Źródło: Opracowanie własne.

W *Stylu Skoncentrowanym na Zadaniu* (SSZ) istotne statystycznie różnice występują między grupą *Pedantycznych* ($M=51,79$; $SD=7,13$) i *Krytycznych* ($M=45,26$; $SD=7,08$) oraz *Nieperfekcyjnych* ($M=42,54$; $SD=7,80$), między młodzieżą *Perfekcyjną* ($M=51,08$; $SD=7,08$) i *Krytyczną* ($M=45,26$; $SD=7,08$) oraz *Nieperfekcyjną* ($M=42,54$; $SD=7,80$), a także między grupą *Wymagających* ($M=51,63$; $SD=9,40$), *Krytycznych* ($M=45,26$; $SD=7,08$) oraz *Nieperfekcyjnych* ($M=42,54$; $SD=7,80$). Oznacza to, że osoby *Pedantyczne*, *Perfekcyjne* i *Wymagające*, w sytuacjach trudnych skupiają się na rozwiązaniu problemu poprzez działanie, czy poznawcze przekształcenie w stosunku do pozostałych grup młodzieży.

Kolejne istotne statystycznie różnice zauważa się w *Stylu Skoncentrowanym na Emocjach* (SSE), gdzie najwyższą średnią osiągnęła młodzież *Perfekcyjna* ($M=55,47$; $SD=9,13$), co różni ją od młodzieży *Wymagającej* ($M=47,60$; $SD=11,45$) oraz *Pedantycznej* ($M=47,53$; $SD=8,93$). Na tej podstawie można stwierdzić, że adolescenti *Perfekcyjni* doświadczając sytuacji stresowej koncentrują się na własnych przeżyciach emocjonalnych. Co więcej, by zmniejszyć napięcie emocjonalne towarzyszące im w sytuacji stresowej, wykazują skłonność do fantazjowania i myślenia życzeniowego.

Pozostałe skale radzenia sobie ze stresem, do których należą: *Styl Skoncentrowany na Unikaniu* (SSU), *Angażowanie się w czynności Zastępcze* (ACZ) i *Poszukiwanie Kontaktów Towarzyskich* (PKT) nie różnicują wyłonionych grup.

5.3. Sposoby radzenia sobie badanej młodzieży o różnym typie perfekcjonizmu

Kolejnym etapem analizy danych będzie porównanie grup homogenicznych pod względem sposobów radzenia sobie ze stresem. W tym celu także został zastosowany test ANOVA. Tabela 5.4. zawiera dane uzyskane w Kwestionariuszu COPE do pomiaru strategii radzenia sobie ze stresem opracowanym przez Carvera.

Na podstawie danych zawartych w Tabeli 5.4. (patrz s. 106) oraz zaprezentowanych na Wykresie 5.3. (patrz s. 107) stwierdza się istotne statystycznie różnice międzygrupowe w zakresie strategii radzenia sobie ze stresem, do których zalicza się następujące zmienne: *Aktywne Radzenie Sobie* (ARS), *Planowanie* (PLA) *Koncentracja na Emocjach i ich Wyładowanie* (KNE), *Zaprzeczanie* (ZAP),

Zaprzestanie Działań (ZAD), Zażywanie Alkoholu lub Innych Środków Psychoaktywnych (ZAL), Poczucie Humoru (PHU).

Pierwsza różnica międzygrupowa w zakresie strategii radzenia sobie ze stresem występuje w wymiarze *Aktywne Radzenie Sobie (ARS)* ($F=5,37$; $p=0,001$), w którym najwyższą średnią wyników osiągnęła młodzież *Perfekcyjna* ($M=48,81$; $SD=10,98$), co różni ich od młodzieży *Krytycznej* ($M=40,11$; $SD=7,31$) i *Nieperfekcyjnej* ($M=36,38$; $SD=9,32$). Oznacza to, że osoby wchodzące w skład grupy *Perfekcyjnych*, w sytuacji wystąpienia stresora, będą skłonne podjąć działania zmierzające do usunięcia go bądź złagodzenia jego działania i rozwiązania problemu, w przeciwieństwie do *Krytycznych* i *Nieperfekcyjnych*.

Istotnie statystycznie różnice są występują także w wymiarze *Planowanie (PLA)* ($F=3,36$; $p=0,013$), różnicując grupę *Wymagających* ($M=48,46$; $SD=10,87$) od grupy *Krytycznych* ($M=41,34$; $SD=10,32$). Z powyższych danych wynika, że osoby *Wymagające*, bardziej niż osoby *Krytyczne*, w sytuacji stresowej będą skłonne do przemyśleń i planowania, które ma pomóc w najlepszy możliwy sposób doprowadzić do uporania się z problemem.

Zaobserwowano także istotne statystycznie różnice w zakresie *Koncentracji na Emocjach i ich Wyładowaniu (KNE)* ($F=4,29$; $p=0,003$), pomiędzy osobami *Perfekcyjnymi* ($M=55,19$; $SD=13,29$) a młodzieżą *Pedantyczną* ($M=47,37$; $SD=10,03$), *Wymagającą* ($M=45,57$; $SD=12,33$) oraz *Nieperfekcyjną* ($M=43,34$; $SD=11,57$), która uzyskała wyniki niższe niż młodzież *Perfekcyjna*. Świadczy to o tym, że adolescenti *Perfekcyjni* w obliczu stresu będą skupiać swoją uwagę na własnych odczuciach towarzyszących tej sytuacji i próbie ich wyładowania.

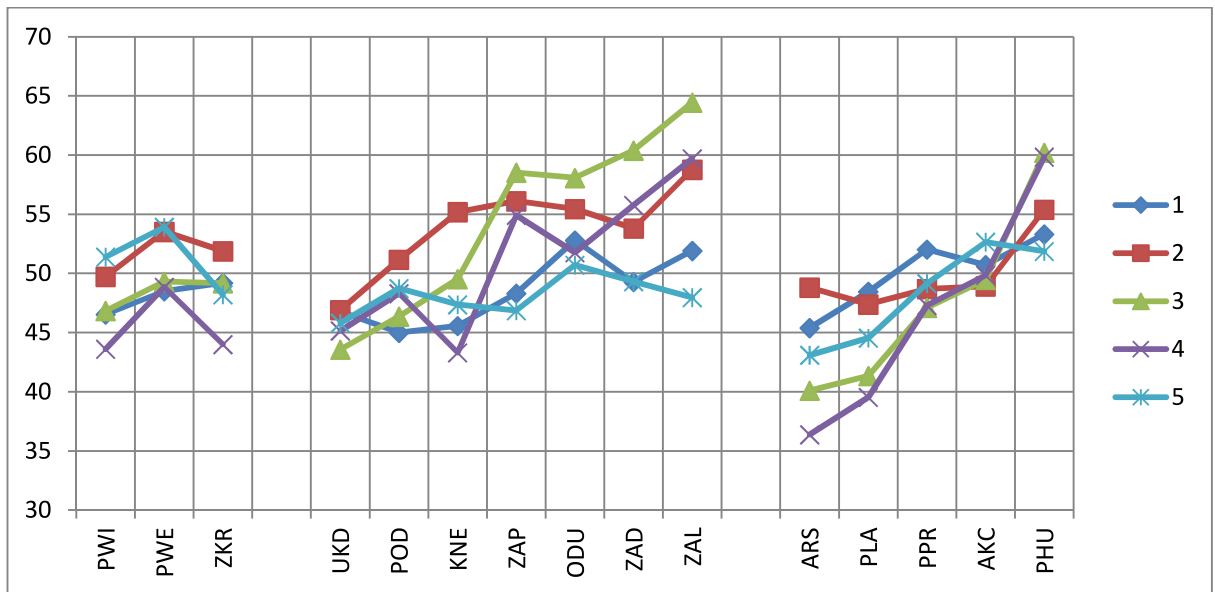
Kolejne różnice istotne statystycznie uwidaczniają się w wymiarze *Zaprzeczanie (ZAP)* ($F=6,11$; $p=,001$). Najwyższy wynik średni w tej strategii uzyskały osoby z grupy *Krytycznych* ($M=58,53$; $SD=11,49$), co istotnie różni ich od adolescentów *Wymagających* ($M=48,31$; $SD=11,44$) i *Pedantycznych* ($M=46,87$; $SD=11,22$). Różnica występuje też między młodzieżą *Perfekcyjną* ($M=56,11$; $SD=15,13$), a *Pedantyczną* ($M=46,87$; $SD=11,22$). Oznacza to, że *adolescenti Krytyczni i Perfekcyjni*, częściej niż osoby z innych grup, w szczególności z grupy *Wymagającej* i *Krytycznej*, mogą ignorować sytuacje trudne występujące w ich życiu.

Tabela 5.4. Porównanie wskaźników rzetelności strategii radzenia sobie ze stresem Kwestionariusza COPE w pięciu wyodrębnionych grupach

Wymiary radzenia sobie w kwestionariuszu COPE	Grupa 1 <i>Wymagający</i>		Grupa <i>Perfekcyjni</i>		Grupa 3 <i>Krytyczni</i>		Grupa 4 <i>Nieperfekcyjni</i>		Grupa 5 <i>Pedantyczni</i>		F	P	Games Hovell
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD			
Aktywne Radzenie Sobie – ARS	45,40	13,77	48,81	10,98	40,11	7,31	36,38	9,32	43,11	8,15	5,37	0,001	[2-3] [2-4]
Planowanie – PLA	48,46	10,87	47,39	11,45	41,34	10,32	39,54	12,33	44,55	10,09	3,26	0,013	[1-3]
Poszukiwanie Wsparcia Instrumentalnego – PWI	46,54	13,31	49,72	13,16	46,84	12,35	43,62	12,31	51,39	11,19	1,46	0,217	
Poszukiwanie Wsparcia Emocjonalnego – PWE	48,51	12,37	53,53	13,88	49,32	10,52	48,85	11,70	53,92	12,98	1,52	0,200	
Unikanie Konkurencyjnych Działań – UKD	46,74	9,70	46,92	10,37	43,58	8,36	45,15	9,19	45,82	7,26	0,83	0,511	
Zwrot ku Religii – ZKR	49,20	16,73	51,89	14,09	49,18	16,86	44,00	16,22	48,21	15,88	0,64	0,637	
Pozytywne Przewartościowanie i Rozwój - PPR	52,03	12,47	48,69	10,16	47,11	6,76	47,31	11,63	49,16	9,22	1,26	0,289	
Powstrzymanie się Od Działania – POD	45,00	12,28	51,17	11,00	46,37	10,56	48,31	21,45	48,74	10,25	1,35	0,255	
Akceptacja – AKC	50,71	10,33	48,92	11,84	49,47	8,67	49,85	11,31	52,66	11,17	0,69	0,597	
Koncentracja na Emocjach i ich Wyładowanie – KNE	45,57	12,33	55,19	13,29	49,53	10,79	43,31	11,57	47,37	10,03	4,29	0,003	[1-2] [2-4] [2-5]
Zaprzeczanie – ZAP	48,31	11,44	56,11	15,13	58,53	11,49	54,92	11,98	46,87	11,22	6,11	0,001	[1-3] [2-5] [3-5]
Odwracanie Uwagi – ODU	52,80	12,00	55,44	12,50	58,08	12,14	51,77	13,00	50,71	11,55	2,10	0,084	
Zaprzestanie Działań – ZAD	49,29	10,09	53,81	9,93	60,39	10,57	55,77	11,48	49,32	9,36	7,73	0,001	[1-3] [3-5]
Zażywanie Alkoholu lub Innych Środków Psychoaktywnych – ZAL	51,91	10,82	58,78	13,80	64,45	16,34	59,69	15,72	47,97	7,71	9,35	0,001	[1-3] [2-5] [3-5]
Poczucie Humoru – PHU	53,31	12,78	55,39	12,52	60,21	13,66	59,85	11,06	51,87	11,39	2,81	0,027	[3-5]

Źródło: Opracowanie własne.

Graficzną ilustrację wyników przedstawia poniższy Wykres 5.3.



Wykres 5.3. Profil wyników w strategiach radzenia sobie ze stresem

Źródło: Opracowanie własne.

W wymiarze *Zaprzestanie Działań* (ZAD) ($F=7,73$; $p=0,001$), również odnotowano różnice istotne statystycznie. Najwyższy wynik średni w tej strategii uzyskała młodzież *Krytyczna* ($M=60,39$; $SD=10,57$), w stosunku do osób *Wymagających* ($M=49,29$; $SD=10,09$) i *Pedantycznych* ($M=49,32$; $SD=9,36$), które osiągnęły niższe wyniki. Oznacza to, że adolescenty *Krytyczni* znajdując się w sytuacji stresowej czują się bezradni i rezygnują z działań, które mogłyby prowadzić do rozwiązania problemu.

Istotne statystycznie różnice występują także w strategii – *Zażywanie Alkoholu lub innych środków Psychoaktywnych* (ZAL) ($F=9,35$; $p=0,001$), pomiędzy osobami tworzącymi grupę *Krytycznych* ($M=64,45$; $SD=16,34$), które uzyskały wyższe wyniki niż młodzież *Wymagająca* ($M=51,61$; $SD=10,82$) i *Pedantyczna* ($M=47,97$; $SD=7,71$). Wymiar ten różnicuje także adolescentów *Perfekcyjnych* ($M=58,75$; $SD=13,80$) od *Pedantycznych* ($M=47,97$; $SD=7,71$). Pozwala to stwierdzić, iż osoby *Krytyczne* i *Perfekcyjne* częściej niż *Wymagający*, podczas stresujących sytuacji będą sięgać po różne używki, by nie odczuwać niepożądanych emocji.

Ostatnim z rozpatrywanych powiązań dotyczących strategii radzenia sobie ze stresem jest *Poczucie Humoru* (PHU) ($F=2,81$; $p=0,027$). Po dokonaniu analizy porównawczej uzyskanych wyników należy stwierdzić, że młodzież *Krytyczna*

($M=60,21$; $SD=13,66$) uzyskała istotnie statystycznie wyższe wyniki w tej strategii niż osoby należące do grupy *Pedantycznych* ($M=51,87$; $SD=11,39$). Może to świadczyć o tym, iż badani *Krytyczni* w obliczu sytuacji trudnej będą bardziej skłonni do żartowania z tej sytuacji, celem złagodzenia napięcia.

5.4. Weryfikacja hipotez i dyskusja wyników

Zrealizowany w niniejszej pracy program badawczy, a także w rezultacie uzyskane wyniki pozwoliły udzielić odpowiedzi na postawione pytania badawcze i określenie prawdziwości hipotez. Głównym celem pracy było uzyskanie odpowiedzi na zadane pytanie ogólne: *czy i jakie różnice w wyborze zachowań zaradczych występują u młodzieży osiągającej wysoki poziom perfekcjonizmu a zachowaniami zaradczymi u młodzieży z niskim poziomem perfekcjonizmu?* Aby rozstrzygnąć postawiony problem sformułowano także pytania szczegółowe:

P1. Czy i jakie różnice w sposobach radzenia sobie występują u młodzieży o wysokim poziomie perfekcjonizmu i niskim poziomie perfekcjonizmu?

P2. Czy i jakie różnice w stylach radzenia sobie występują u młodzieży o wysokim poziomie perfekcjonizmu i niskim poziomie perfekcjonizmu?

P.3 Czy i jakie różnice w zachowaniach zaradczych występują u młodzieży o różnym typie perfekcjonizmu?

W poszukiwaniu odpowiedzi na postawione pytania przeprowadzono statystyczną analizę danych, która pozwoliła wyróżnić dwie grupy badanych osób: cechujących się niskim oraz wysokim poziomem perfekcjonizmu.

Analiza statystyczna oraz jej opracowanie pozwala na zweryfikowanie ogólnej hipotezy, która brzmi w następujący sposób: **Hog.** *Występują różnice pomiędzy zachowaniami zaradczymi u młodzieży o wysokim poziomie perfekcjonizmu, a zachowaniami zaradczymi u młodzieży o niskim poziomie perfekcjonizmu.* W oparciu o wyniki uzyskane za pomocą Kwestionariusza CISS, Kwestionariusza COPE oraz Kwestionariusza FMPS uzyskano potwierdzenie powyższej hipotezy. Na podstawie analizy grup skrajnych stwierdza się, że występują różnice między poziomem perfekcjonizmu a poszczególnymi zmiennymi: Styl Skoncentrowany na Emocje (SSE), Zwrot ku Religii (ZKR), Koncentracja na Emocjach i ich Wyładowanie, Zaprzeczanie (ZAP) oraz Odwracanie Uwagi (ODU). Oznacza to, że osoby z wysokim

perfekcjonizmem częściej niż adolescenti z niskim perfekcjonizmem w obliczu stresu będą posługiwać się wymienionymi sposobami radzenia sobie ze stresem.

Pierwsza postawiona hipoteza zakłada, że: **H-1.** *Młodzież o wysokim poziomie perfekcjonizmu charakteryzuje się niższą aktywnością zaradczą niż młodzież o niskim poziomie perfekcjonizmu.* Na podstawie uzyskanych wyników stwierdza się, że powyższa hipoteza znajduje potwierdzenie, gdyż udowodniono, że osoby charakteryzujące się wysokim poziomem perfekcjonizmu posługują się takimi sposobami radzenia sobie ze stresem, które nie prowadzą do rozwiązania problemu.

Kolejna hipoteza brzmi w następujący sposób: **H-2.** *Młodzież o wysokim poziomie perfekcjonizmu bardziej niż młodzież o niskim poziomie perfekcjonizmu w zmaganiu się ze stresem preferuje style radzenia sobie skoncentrowane na emocjach.* Z analiz statystycznych wynika, że ta hipoteza znajduje odzwierciedlenie w uzyskanych wynikach badań. Młodzież cechująca się wysokim poziomem perfekcjonizmu w sytuacji stresowej posługuje się stylem skoncentrowanym na emocjach (SSE) oraz koncentruje się na emocjach i ich wyładowaniu (KNE).

Treść kolejnej hipotezy brzmi: **H-3.** *Młodzież uzyskująca wysokie wyniki w wymiarze perfekcjonizmu – koncentracja na błędach – częściej niż młodzież uzyskująca niższe wyniki w tym wymiarze preferuje style radzenia sobie skoncentrowane na angażowaniu się w czynności zastępcze.* W oparciu o uzyskane wyniki należy stwierdzić, iż osoby, które uzyskały wysoki poziom w wymiarze – koncentracja na błędach (KB) częściej w trudnych sytuacjach angażują się w czynności zastępcze (ACZ) i podejmują działania nie związane z tą sytuacją (ODU).

Wyniki badań potwierdziły kolejną hipotezę: **H-4.** *Młodzież uzyskująca wysokie wyniki w wymiarze perfekcjonizmu – standardy osobiste – częściej niż młodzież uzyskująca niższe wyniki w tym wymiarze preferuje style radzenia sobie skoncentrowane na zadaniu.* W oparciu o uzyskane wyniki należy stwierdzić, iż osoby uzyskujące wysoki wynik w wymiarze – Standardy osobiste (SO) w obliczu stresu będą posługiwać się stylem skoncentrowanym na zadanie (SSZ), dodatkowo będą podejmować wysiłki, które mają na celu wyjście z sytuacji trudnej (ARS), oraz planować działania zmierzające do rozwiązania problemu (PLA)

Przedostatnia z hipotez badawczych postawiona w niniejszej pracy przyjmuje, iż: **H-5.** *Młodzież uzyskująca wysokie wyniki w wymiarze perfekcjonizmu – krytyka rodziców – częściej niż młodzież uzyskująca niższe wyniki w tym wymiarze preferuje strategie Zażywania Alkoholu lub Innych Środków Psychoaktywnych.* Z analiz

statystycznych wynika, iż powyższa hipoteza również uzyskała potwierdzenie, gdyż młodzież cechująca się wysokim wynikiem w wymiarze – *Krytyka rodziców (KR)*, w sytuacji trudnej będzie sięgać po alkohol bądź innego typu używki (ZAL).

Ostatnia z hipotez: **H-6.** *Młodzież uzyskująca wysokie wyniki w wymiarze perfekcjonizmu – preferencja porządku i organizacji – częściej niż młodzież uzyskująca niższe wyniki w tym wymiarze preferuje strategie skoncentrowane na zadaniu* również została potwierdzona. Świadczą o tym otrzymane dodatnie korelacje pomiędzy wymiarem – *Preferencja porządku i organizacji (PP)* a *Stylom radzenia sobie ze stresem zorientowanym na zadanie (SSZ)* oraz *Aktywnym radzeniem sobie (ARS)* i *Planowaniem (PLA)*.

Dodatkowo dokonano charakterystyki zachowań zaradczych preferowanych przez młodzież o różnym typie perfekcjonizmu. Wyodrębniono pięć grup homogenicznych – grup adolescentów o różnym typie perfekcjonizmu: *Wymagający, Perfekcyjni, Krytyczni, Nieperfekcyjni i Pedantyczni*, które poddano analizie w obszarze preferowanych stylów i sposobów radzenia sobie ze stresem. W wyniku analiz stwierdza się, że młodzież *Perfekcyjna* w sytuacjach stresowych skupia się na własnych emocjach oraz podejmuje próby ich wyładowania (SSE; KNE), oraz próbuje rozwiązać problem poprzez działanie (SSZ; ARS). Młodzież *Perfekcyjna* często bagatelizuje sytuację stresową (ZAP) i próbuje zmniejszyć napięcie oraz negatywne emocje poprzez sięganie po alkohol i inne używki. Młodzież *Wymagająca*, w obliczu stresu wykazuje skłonność do planowania swoich działań (PLA) i podejmowania wysiłku by rozwiązać problem (SSZ). Osoby *Pedantyczne* w sytuacjach trudnych koncentrują swoją uwagę na rozwiązaniu zaistniałego problemu (SSZ). Z kolei adolescenti *Krytyczni* w obliczu stresu sięgają po używki (ZAL), ignorują sytuację (ZAP), rezygnują z wysiłku, który mógłby rozwiązać sytuację (ZAD), a także żartują z problemu, by nie odczuwać niepożądanych emocji.

Reasumując stwierdza się, że przedstawione w niniejszej pracy badawczej hipotezy uzyskały potwierdzenie w oparciu o przeprowadzone analizy wyników badań. Realizowany projekt badawczy poszerzył wiedzę z zakresu różnic w stosowanych strategiach zaradczych przez młodzież szkolną o różnym poziomie perfekcjonizmu.

Zakończenie

Jednym z dojmujących problemów współczesnego społeczeństwa jest różnorodnie uwarunkowany i nieustannie wzrastający poziom stresu, który stał się przedmiotem wielu rozważań (Witkin, 2000a; Witkin, 2000b; Bufalo, 2000; za: Marcinkowska, Pużak, 2013). Istnieje wiele sposobów, które są wykorzystywane przez ludzi celem opanowania stresu w różnych sytuacjach. Każdy ma w dyspozycji szereg takich metod, jedni podejmują próby poradzenia sobie, inni nieustannie unikają sytuacji stresowych, co może prowadzić do utrwalenia się u jednostki wybranych sposobów adaptacji. Skuteczność tych metod jest różna, co zależy m.in. od samej sytuacji stresowej, od cech indywidualnych, czy od czasu jakim jednostka dysponuje (Aouil, 2005).

Konstruktem wzbudzającym coraz większe zainteresowanie psychologów jest perfekcjonizm. Nie ma w tym nic dziwnego gdyż perfekcjonizm może mieć wpływ na różne doświadczane przez człowieka sytuacje, podejmowane działania, stosunki interpersonalne, czy postrzeganie siebie (Stoeber, Childs, 2014). Pozytywny bądź negatywny wpływ na życie jednostki jest uwarunkowany rodzajem perfekcjonizmu charakterystycznym dla danego perfekcjonisty.

W niniejszej pracy podjęto zagadnienie perfekcjonizmu w związku z niedostateczną ilością badań empirycznych, jak również poszerzenia wiedzy na temat perfekcjonizmu. Problem został sformułowany w postaci pytania: *czy i jakie różnice w wyborze zachowań zaradczych występują u młodzieży osiągającej wysoki poziom perfekcjonizmu a zachowaniami zaradczymi u młodzieży z niskim poziomem perfekcjonizmu?* Dodatkowo poszukiwano powiązań pomiędzy wymiarami perfekcjonizmu a preferowanymi sposobami radzenia sobie ze stresem.

W celu rozwiązania tak sformułowanego problemu badawczego przeprowadzono badania na grupie 160 osób, uczniów uczęszczających do liceum i technikum w Nowym Sączu. Analizie statystycznej poddano wyniki wszystkich respondentów w wieku 17 - 19 lat. W badaniu wykorzystano przedstawione poniżej metody psychologiczne:

- *Kwestionariusz Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych CISS* N. S. Endler i J. D. A. Parker,
- *Kwestionariusz COPE do pomiaru strategii radzenia sobie ze stresem* CH. Carver,

- *Kwestionariusz FMPS do pomiaru perfekcjonizmu* O. Frosta w adaptacji S. Tucholskiej,

- *Arkusze personalny* własnej konstrukcji.

Uzyskane wyniki badań zostały poddane analizie statystycznej i psychologicznej. W oparciu o nie zostały sformułowane wnioski końcowe:

- Stosowane zachowania zaradcze różnicują grupy badanej młodzieży o różnym nasileniu perfekcjonizmu, co stanowi potwierdzenie hipotezy ogólnej. Osoby z wysokim poziomem perfekcjonizmu uzyskały wyższe wyniki w stylach skoncentrowanych na emocje oraz unikaniu, niż osoby z niskim poziomem perfekcjonizmu.
- Młodzież perfekcjonistyczna koncentrująca się na błędach (KB), bardziej niż jej rówieśnicy nie skupiający się tak bardzo na popełnianych błędach, w trudnych sytuacjach będzie zajmować się czynnościami nie mającymi związku z występującym problemem
- Osoby charakteryzujące się wysokimi standardami osobistymi (SO) uzyskały wyższe wyniki w zakresie stylu skoncentrowanego na zadaniu (SSZ) niż młodzież nie mająca wysokich standardów, co oznacza, że w obliczu stresu będą podejmować działania by rozwiązać bądź zminimalizować problem.
- Adolescenci uzyskujący wysokie wyniki w subiektywnym postrzeganiu krytyki ze strony rodziców jako zbyt dużej (KR), znacznie częściej niż osoby, które nie uzyskały wysokich wyników w tym wymiarze, w sytuacji stresowej będą sięgać po alkohol lub inne używki.
- Młodzież osiągająca wysoki wynik w *Preferencji porządku i organizacji* (PP), częściej niż ich rówieśnicy z niskimi wynikami w tym zakresie, w sytuacji trudnej będą planować działania i podejmować aktywność celem zmniejszenia bądź całkowitego wyeliminowania stresora.
- Największe różnice pomiędzy grupami eksperymentalną i kontrolną wystąpiły w zakresie *Stylu Skoncentrowanego na Emocjach* (SSE) oraz strategii *Koncentracja na Emocjach i ich Wyladowanie* (KNE). W grupie młodzieży z wysokim poziomem perfekcjonizmu wyniki w powyższych wymiarach są wysokie, w przeciwieństwie do ich nieperfekcjonistycznych rówieśników, których wyniki są znacznie niższe. Na podstawie tak uzyskanych wyników można stwierdzić, że młodzież perfekcjonistyczna w obliczu stresu będzie

skupiać się na własnych odczuciach towarzyszących tej sytuacji oraz wyładowaniu niepożądanych emocji.

- Na podstawie przeprowadzonej analizy skupień, dzięki której wyodrębniono 5 grup, można dostrzec różnice w zakresie nasilenia poszczególnych wymiarów perfekcjonizmu. Najwyższy perfekcjonizm charakteryzuje nastolatków *Perfekcyjnych*. W porównaniu z pozostałymi grupami, uzyskali oni najwyższe wyniki we wszystkich wymiarach perfekcjonizmu, co świadczy o tym, że wykazują nadmierną skłonność do dbania o porządek, a ich samoocena jest uzależniona od osiągnięcia narzuconych sobie standardów. Mają poczucie, iż niewywiązują się należycie z powierzonych obowiązków i popełniane błędy traktują jako porażkę. Cechuje ich też subiektywne poczucie, że rodzice zbyt dużo od nich oczekują i są nadmiernie krytyczni.

Powyższe wnioski potwierdzają zasadność postawionego problemu badawczego. Przeprowadzone analizy statystyczne i psychologiczne uzyskanych danych pozwoliły wyróżnić charakterystyczne sposoby radzenia sobie ze stresem u adolescentów o różnym nasileniu perfekcjonizmu ogólnego, jak i poszczególnych wymiarów. Wyniki uzyskane w realizowanym projekcie badawczym znajdują odzwierciedlenie w literaturze przedmiotu. Uzyskano słusność twierdzenia, że perfekcyjniści odczuwający krytykę ze strony rodziców jako zbyt dużą, wykazują skłonność do prokrastynacji, ignorowania sytuacji trudnej i sięgania po używki (Winter, 2013). Potwierdzają to badania (Frydenberg i Lewis, 2000a, za: Wilczyńska, 2013), które wykazują że w obliczu sytuacji trudnych, na które adolescenty nie mają wpływu, korzystanie z różnych używek jest ich sposobem na zmniejszenie napięcia i negatywnych emocji. Zgodnie z literaturą przedmiotu perfekcyjniści w porównaniu do ich nieperfekcjonistycznych rówieśników są bardziej emocjonalni, częściej przeżywają i mocniej odczuwają wszelkie negatywne emocje, cechuje ich skłonność do nagłych zmian nastroju (Antony, Swinson, 2008). Twierdzenia te znajdują odzwierciedlenie w realizowanym projekcie badawczym, w którym dowiedziono, iż osoby z wysokim poziomem perfekcjonizmu w obliczu stresu są skupione na własnych emocjach towarzyszących tej sytuacji. W niniejszej pracy uzyskano wyniki, z których wynika, że adolescenty osiągający wysokie wyniki w takich wymiarach perfekcjonizmu jak: *Preferencja Porządku i Organizacji* oraz *Standardy Osobiste* w sytuacjach trudnych planują i podejmują działania by możliwie w najlepszy sposób poradzić sobie z problemem. Powyższy wynik można odnieść do informacji zawartych w literaturze,

świadczących o tym, że perfekjoniści w sytuacjach, na które mają wpływ wykazują dużą motywację do działania, i będą podejmować aktywność, wcześniej dokładnie planując poszczególne kroki, dzięki czemu minimalizują popełnienie błędów (Ramirez Basco, 2009; Hańczak, 2014).

Podsumowując należy stwierdzić, że w wyniku przeprowadzonych badań wszystkie postawione hipotezy zostały pozytywnie zweryfikowane. Niniejsza praca dostarczyła interesujących wniosków dotyczących powiązań pomiędzy perfekcjonizmem a stosowanymi przez młodzież sposobami radzenia sobie ze stresem oraz informacji, które obszary funkcjonowania społecznego wymagają większego zainteresowania i podjęcia działań przez pedagogów i psychologów. Działania zaradcze mogłyby opierać się na stworzeniu programów, mających na celu przeciwdziałanie negatywnym następstwom doświadczanego przez młodzież wieloaspektowego stresu. Ponadto należy pracować nad umiejętnością racjonalnego wyznaczania sobie standardów przez adolescentów. Młodzież perfekjonistyczna uzależnia własną samoocenę od sukcesu bądź porażki w realizacji wyznaczonych sobie celów oraz od opinii innych ludzi. Biorąc to pod uwagę, należałoby także zająć się budowaniem pozytywnej samooceny, podniesieniem poczucia własnej wartości poprzez akcentowanie mocnych stron perfekjonisty.

Uzyskane wyniki badań mogą być wykorzystane przez psychologów, terapeutów, pedagogów, wychowawców oraz osoby zainteresowane w tym perfekjonistów.

Z uwagi na niedużą liczbę badanych osób, niezbędne jest prowadzenie dalszych badań nad zagadnieniem perfekcjonizmu. Interesujące mogłoby być uwzględnienie liczniejszej grupy respondentów, 76,25% badanych pochodzi ze wsi, dlatego warto rozszerzyć badania o teren zamieszkania, jakim może być średnie lub duże miasto. Analiza poczucia własnej wartości młodzieży perfekjonistycznej mogłaby być również godnym uwagi tematem badań.

Bibliografia

- Adkins, K. K., I Parker, W. (1996). *Perfectionism and suicidal preoccupation*. Journal of personality, 64, 529-543.
- Antonovsky, A. (1995). *Rozwikłanie tajemnicy zdrowia: Jak radzić sobie ze stresem i nie zachorować?* Warszawa: Fundacja IPN.
- Antony M. M., Swinson R. P. (2008). *Kiedy doskonałość nie wystarcza. Jak sobie radzić z perfekcjonizmem*, tłum. A. Nowak, Warszawa, Jacek Santorski & Co Agencja Wydawnicza.
- Antony, M. M., McCabe, R. E. (2005). *Perfectionism*. Encyclopedia of Cognitive Behavior Therapy, 273-277.
- Aouil, B. (2005). *Strategie i style radzenia sobie ze stresem w sytuacji kryzysowej*. Pobrane z: <http://www.psychologia.net.pl/artukul.php?level=119> (dostęp 14.08.2014).
- Benson, E. (2003). *The many faces of perfectionism*. Monitor of Psychology, 34(10), 18.
- Bieling, P. J., Israeli, A., Smith, J., Antony, M. M. (2004). *Is perfectionism good, bad, or both? Examining models of the perfectionism constructs*. Personality and Individual Differences, 36, 1373-1385.
- Blankstein, K. R., i Dunkley, D. M. (2002). *Evaluative concerns, self-critical, and personal standards perfectionism: A structural equation modeling strategy*. W: G. L. Flett i P. L. Hewitt (red.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment*, 285-315. Washington, DC: American Psychological Association.
- Borecka – Biernat, D. (2006). *Rodzinne uwarunkowania zadaniowej i obronnej strategii radzenia sobie młodzieży w trudnych sytuacjach społecznych*. Polskie Forum Psychologiczne, t.11, nr 2, 271-286.
- Brown, E. J., Heimberg, R. G., Frost, R. O., Markris, G. S., Juster, H. R., Leung, A. W. (1999). *Relationship of perfectionism to affect, expectations, attributions and performance in the classroom*. Journal of Social and Clinical psychology, 18, 98-120.
- Burns D. D. (1980b). *The perfectionist's scripts for self-defeat*. Psychology Today, 34-57.
- Burns, D. D. (1980). *The perfectionist's script for self-defeat*. Psychology Today, 14, 34-52.
- Chang, E. C. (2003). *On the perfectibility of the individual: Going beyond the dialectic of good versus evil*. W: E. C. Chang, L. J. Sanna, *Virtue, vice and personality: The complexity of behavior*, 125 – 143. Washington, DC: American Psychological Association.

Chang, E. C. (2009). *An Examination of Optimism, Pessimism, and Performance Perfectionism as Predictors of Positive Psychological Functioning in Middle-Aged Adults: Does Holding High Standards of Performance Matter Beyond Generalized Outcome Expectancies?*. *Cognitive Therapy and Research*, t. 33, nr.3, 334-344.

Chang, E. C., Downey, C. A., Lin, E. Y. (2006). *Pursuing the path to a more perfect future: On causes, correlates, and consequences of perfectionism*. W: L. J. Sanna i E. C. Chang (red.), *Judgments over time: The interplay of thoughts, feelings, and behaviors*, 47–66. New York: Oxford University Press.

Chang, E. C., Ivezaj, V., Downey, Ch. A., Kashima. Y., Morday. A. R. (2008). *Complexities of measuring perfectionism: Three popular perfectionism measures and their relations with eating disturbances and health behaviors in a female college student sample*. *Eating Behaviors*, 9, 102–110.

Chang, H. K. (2014). *Perfectionism, anxiety, and academic procrastination: The role of intrinsic and extrinsic motivation in college students*. California State University, San Bernardino.

Ciacchetti, D., Toth, S. L. (1995). *Developmental psychopathology and disorders of affect*. W: Ciacchetti, Cohen, D. J. (red.), *Developmental psychopathology: Risk, disorder, and adaptation*, t.2, 369-420. New York, NY: John Wiley & Sons.

Cole, D. A., Jacquez, F. M., Maschman, T. L. (2001). *Social origins of depressive cognitions: A longitudinal study of self-perceived competence in children*. *Cognitive Therapy and Research*, 25, 377-395.

Cook, L. C. (2012). *The Influence of Parent Factors on Child Perfectionism: A Cross-Sectional Study*. University Libraries. University of Nevada, Las Vegas.

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 (6), 688-693. DOI: 10.1016/j.paid.2013.05.021.

Dweck, C. S., Leggett, L. E. (1988). *A social-cognitive approach to motivation and personality*. *Psychological Review*, 95, 256-273.

Endler, N. S., Parker, J. D. A. (1990). *Coping Inventory for Stressful Situations (CISS): Manual* Toronto: Multi Health Systems, Inc.

Enns, M. W., Cox, B. J., Clara, I. P. (2005). *Perfectionism and Neuroticism: A Longitudinal Study of Specific Vulnerability and Diathesis-Stress Models*. *Cognitive Therapy and Research*, t. 29, nr. 4, August 2005 (C _ 2005), 463–478 DOI: 10.1007/s10608-005-2843-04.

Epstein, S. (1983). *Natural healing processes of the mind: Graded stress inoculation as an ingerent doping mechanizm*, W: D. Meichenbaum and M. E. Jaremko (red.): *Stress reduction and prevention*, 39-66, New York: Plenum Press.

Fattah, A. E., Fahroo, S. M., Abdulrahman, H. (2012). *The Relationship among Paternal Psychological Control and Adolescents' Perfectionism and Self-Esteem: A Partial Least Squares Path Analysis*. *Psychology*, t. 3, nr.5, 428.

Fincham, F., Cain, K. (1986). *Learned helplessness in humans: A developmental analysis*. *Developmental Review*, 6, 301-333.

Flett, G. L., Hewitt, P. L. (2002). *Perfectionism: Theory, research, and treatment*, 5-13. Washington, DC: American Psychological Association.

Flett, G. L., Hewitt, P. L. (2005). *The perils of perfectionism in sport and exercise*. *Current Directions in Psychological Science*, 14, 14-18.

Flett, G. L., Hewitt, P. L. (red). *Perfectionism: Theory, research and treatment*. Washington, DC: American Psychological Association.

Flett, G. L., Hewitt, P. L., Oliver, J. M., Macdonald, S. (2002). *Perfectionism in children and their parents: A developmental analysis*. W: G. L. Flett, P. L. Hewitt (red.), *Perfectionism*, 89-132. Washington, DC: American Psychological Association.

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

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

Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., Rosenblate, R. (1990). *The dimensions of perfectionism*. *Cognitive Therapy and Research*, 14, 449-468.

Frydenberg, E., Lewis, R. (1993b). *Manual: The adolescent coping scale*. Melbourne: Australian Council for Educational Research.

Frydenberg, E., Lewis, R. (2000a). *Coping with stress and concerns during adolescence: A longitudinal study*. *American Educational Research Journal*, nr 37, 727-745.

Garner, D. M., Olmsted, M. P., i Polivy, J. (1983). *Development and validation of a multi-dimensional Eating Disorder Inventory for anorexia nervosa*. W: *Journal of Eating Disorder*, 2, 15-34.

Gaudreau, P., Thompson, A. (2009). *Testing 2x2 model of dispositional perfectionism*. *Personality and Individual Differences*, 48, 532-537.

Gilman, R., Ashby, J. S. (2006). *Perfectionism*. W: G. G. Bear, K. M. Minke (red.), *Children's needs III*, 303-312. Bethesda, MD: National Association of School Psychologist.

Goleman, D. (2007). *Inteligencja Emocjonalna*. Poznań: Media Rodzina.

Greenspon, T. S. (2000). "Healthy perfectionism" is an oxymoron! Reflections on the psychology of perfectionism and the sociology of science. *Journal of Counseling Psychology*, 51, 192-200.

Groer, M. W., Thomas, S. P., Schoffner, D. (1992). *Adolescent stress and coping: A longitudinal study*. *Research in Nursing Health*, 15 (3), 209-217.

Grzegołowska- Klarkowska, H. (2001). *Samoobrona przez samooszukiwanie się*. W: M. Kofta, I. Szustrowa (red.), *Złudzenia, które pozwalają żyć*, 180-186. Warszawa: PWN.

Guszkowska, M. (2003). *Przebieg transakcji stresowej u młodzieży i czynniki go moderujące*. Warszawa: Wydawnictwo AWF.

Guszkowska, M. (2005). *Aktywność ruchowa a przebieg transakcji stresowej u młodzieży*. Warszawa: Wydawnictwo AWF.

Hamachek, D. E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology*, 15, 27-33.

Hańczak, M. (2014). *Przekleństwo perfekcjonizmu. Dlaczego idealne nie zawsze oznacza najlepiej*. Warszawa, Wydawnictwo Samo Sedno.

Harwas-Napierała, B. (1995). *Nieśmiałość dorosłych. Geneza – diagnostyka – terapia*. Poznań: Wydawnictwo Fundacji Humaniora.

Herman, K. C., Trotter, R., Reinke, W. M., Ialongo, N. (2011). *Developmental Origins of Perfectionism Among African American Youth*. *Journal of Counseling Psychology*, 58(3), 321-34. DOI: 10.1037/a0023108.

Heszen-Niejodek, I. (1991). Radzenie sobie z konfrontacją stresową. *Nowiny Psychologiczne*, 1-2, 13-26.

Heszen-Niejodek, I. (1997). Styl radzenia sobie ze stresem – fakty i kontrowersje. *Czasopismo Psychologiczne*, 3, 1, 7-22.

Heszen-Niejodek, I. (2000). *Stres i radzenie sobie – główne kontrowersje*. W: I. Heszen-Niejodek, Z. Ratajczak (red.), *Człowiek w sytuacji stresu. Problemy teoretyczne i metodologiczne*, 12-43. Katowice: WUŚ.

Heszen-Niejodek, I. (2005). Teoria stresu psychologicznego i radzenia sobie z nim. W: J. Strelau (red.), *Psychologia. Podręcznik akademicki*, t. 3, 465-492. Gdańsk: GWP.

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.

Heyne, D., Rollings, S. (2004). *Niechęć do szkoły. Jak pomóc dziecku, które opuszcza lekcje i wagaruje*, tłum. M. Gajdzińska. Gdańsk: GWP.

Hill, R. W., Huelsman, T. J., Araujo, G. (2010). *Perfectionistic concerns suppress associations between perfectionistic strivings and positive life outcomes*. *Personality and Individual Differences*, 48, 584-589.

Hill, R. W., Huelsman, T. J., Furr, R. M., Kibler, J., Vincente, B. B., I Kennedy, C. (2004). *A new measure of perfectionism: The Perfectionism Inventory*. *Journal of Personality Assessment*, 82, 80-91.

Hobfoll, S. E. (1989). *Zachowanie zasobów: Nowa próba konceptualizacji stresu*. *Nowiny Psychologiczne*, 5-6, 24-48.

Hobfoll, S. E., (2006). *Stres, kultura i społeczność. Psychologia i filozofia stresu*. Gdańsk: GWP.

Horney, K. (1950). *Neurosis and Human Growth*, Norton, New York.

Hryniewicka, A. (2006). *Problematyka oceny efektywności radzenia sobie w sytuacji stresowej*. *Edukacja*, nr 1, 40-48.

Hys, A., Nieznańska, A. (2001). *Osobowość a style radzenia sobie ze stresem u aktorów teatralnych*. *Studia Psychologica*, nr 2, 51-64.

Jalinik, M. (1995). *Lęk przed szkołą*. *Edukacja i dialog*, nr 6, 56-58.

Jastrząb, J. (1997). *Specyficzne trudności w uczeniu się jedną z przyczyn niepowodzeń szkolnych*. *Wychowanie na co dzień*, 6, 1-4.

Jaworowska, A., Matczak, A. (2005). *Popularny Kwestionariusz Inteligencji Emocjonalnej*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego.

Jelonkiewicz, I. (2013). *Kto pomaga nastolatkom w stresie? (Źródła wsparcia społecznego spostrzeganego przez młodzież)*. *Kwartalnik Pedagogiczny*, nr 4 (230), 101-116.

Juczyński, Z., Ogińska-Bulik, N. (2009). *Wielowymiarowy Inwentarz do Pomiaru Radzenia Sobie ze Stresem COPE*, Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego.

Khawaja, N., Armstrong, K. (2005). *Factor structure and psychometric properties of the Frost Multidimensional Perfectionism Scale: Developing shorter versions using an Australian sample*, *Australian Journal of Psychology*, 57 (2), 129 – 138.

Kłosek, E. (2000). *Zależność - niezależność od pola a style radzenia sobie ze stresem u mężczyzn i kobiet*. Niepublikowana praca magisterska. Warszawa: Instytut Psychologii, UKSW.

Kocowski, T., 1993. W: *Encyklopedia pedagogiczna*, pod red. W. Pomykała Fundacja Innowacja, Warszawa 1997.

Kofta, M. (2001). *Poczucie kontroli, złudzenia na temat siebie, a adaptacja psychologiczna*. W: M. Kofta, T. Szustrowa (red.): *Złudzenia, które pozwalają żyć*. Warszawa: PWN.

Kosińska – Dec, K., Jelonkiewicz, I. (1997). *Poczucie koherencji a style radzenia sobie*. *Psychologia Wychowawcza*, nr 3, 217-224.

Kubori, O., Yoshie, M., Kudo, K., Ohtsuki, T. (2011). *Traits and cognitions of perfectionism and their relation with coping style, effort, achievement, and performance anxiety in Japanese musician*. *Journal of Anxiety Disorders*, 25, 674–679.

Lachowicz – Tabaczek, K. (2001). *Empiryczna weryfikacja tezy o „nierówności” samooceny kobiet i mężczyzn*. *Czasopismo Psychologiczne*, nr 6, 1-2, 63-75.

Larsen, R. J. (2007). *Personality processes*. W: G. Fink (red.), *Encyclopedia of stress*. Second Edition, t. 3, 108-112. New York: Academic Press.

Lazarus, R. S. (1987). *Transactional theory and research on emotions and coping*. *European Journal of Personality*, 1, 234-247.

Lazarus, R. S., Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer Publishing Co.

Liberska, H. (1997). *Rola rodziny i rówieśników w zachowaniu się młodzieży w sytuacjach trudnych*. *Roczniki Socjologii Rodziny*, 9, 193-205.

Marcinkowska, M., Pużak, B. (2013). *Stres w praktyce szkolno – studenckiej*. *Kwartalnik pedagogiczny numer 2(228)*, 129-141.

Maszorek, A. (2000). *Przyny sukcesów i niepowodzeń szkolnych dziecka*. *Lider*, 6, 3-4.

Maczak, A., Knopp, K. A. (2013). *Znaczenie inteligencji emocjonalnej w funkcjonowaniu człowieka*. Warszawa, Wydawnictwo, Liberi Libri.

Maczak, A. (2006). *Natura i struktura inteligencji emocjonalnej*. *Psychologia – Etologia – Genetyka*, 13, 59-79.

Matthews, G. (2007). *Distress*. W: G. Fink (red.): *Encyclopedia of stress*. Second Edition, t. 1, 838-842. New York: Academic Press.

Merriam-Webster: Dictionary and Thesaurus <http://www.merriam-webster.com/dictionary/perfectionism> (dostęp 20.06.2014).

- Mularska, M. (2001). *Uczeń i stres*. Lider. 1 (31), 9-10.
- Obuchowska, I. (1996b). *Kochać i rozumieć*. Poznań: Media of Rodzina.
- Ogińska-Bulik, N., Juczyński, Z., (2008). *Osobowość, stres a zdrowie*. Warszawa, Wydawnictwo Difin.
- Olf, M., Langeland, W., Draijer, N., Gersons, B.P.R. (2007). *Gender differences in posttraumatic stress disorder*. Psychological Bulletin, 133 (2), 183-204.
- Ostrander, R., Herman, K. C. (2006). *Potential developmental, cognitive, and parenting mediators of the relationship between ADHD and depression*. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 74, 89-98.
- Pacht, A. R. (1984). Reflection on perfectionism. American Psychologist, 39, 386-390.
- Patterson, J. M., McCubbin, H. I. (1987). *Adolescent coping style and behaviors: conceptualizations and measurement*. Journal of Adolescence, nr 10, 153-186.
- Pincus, D. B., Friedman, A. G. (2004). *Improving children's coping with everyday stress*. Clinical Child & Family Psychology Review, 7 (4), 223-240.
- Płaczekiewicz, B., Tucholska, S. (2009). *Poczucie Koherencji a zachowania zaradcze młodzieży*. Studia Psychologica, nr 9, 45-56.
- Rahe, R. H. (2007). *Coping and stress: A lens and filter model*. W: G. Fink (red.), Encyclopedia of stress. Second Edition, t. 3, 574-578). New York: Academic Press.
- Ramirez Basco, M. (2009). *Nigdy nie jestem dość dobry. Zerwij pętlę perfekcjonizmu*, tłum. M. Lipa. Warszawa, Wydawnictwo Laurum.
- Ranschburg, J. (1993). *Lęk, gniew, agresja*. Warszawa: WSiP.
- Ratajczak, Z. (2000). *Stres-radzenie sobie-koszty psychologiczne*, W: I. Heszen - Niejodek i Z. Ratajczak (red.), *Człowiek w sytuacji stresu*. Wydawnictwo UŚ.
- Ratzke, K., Sanders, M., Diepold, B., Krannich, S., Cierpka, M. (1997). *Über Aggression Und Gewalt bei Kinder in untrschiedlichen Kontexten*. Praxis, Kinderpsychologie, Kinderpsychiatrie. 46, 153-168.
- Rheume, J., Freeston, M. H., Ladouceur, R. (2000). *The prediction of obsessive-compulsive tendencies: Does perfectionism play a significant role?*. Personality and Individual Differences, 28, 583-592.
- Rice, K. G., Ashby, J. S., i Slaney, R. B. (1998). *Self-esteem as a mediator between perfectionism and depression: A structural equation analysis*. Journal of Cognitive Psychotherapy, 17, 39-58.

Riley, C., Lee, M., Cooper, Z., Fairburn, C. G., Shafran, R. (2007). *A randomised controlled trial of cognitive-behaviour therapy for clinical perfectionism: A preliminary study*. Behaviour Research and Therapy, 45(9), 2221-2231. DOI: 10.1016/j.brat.2006.12.003.

Roger, D. (2007). *Self – esteem, stress, and emotion*. W: G. Fink, (red.), *Encyclopedia of stress*. Second Edition, t. 3, 443-448. New York: Academic Press.

Roztowska, T. (1996). *Transmisja międzypokoleniowa w rodzinie w zakresie zachowań agresywnych*. Przegląd Psychologiczny, 39, 1-2, 177-186.

Rybakiewicz, J. (2005). *Człowiek i Psychologia*. Bielsko-Biała: Wydawnictwo Park.

Rychlak, J., Legerski, A. (1967). *A sociocultural theory of appropriate sexual role identification and level of personal adjustment*. Journal of Personality, 1, 36-38.

Salovey, P., Mayer, J. D., Caruso, D. (2004). *Pozytywna psychologia inteligencji emocjonalnej*. W: J. Czapiński (red.), *Psychologia pozytywna*, 380-398. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Schutte, N. S., Malouff, J. M., Hall, L. E., Cooper, J. T., Golden, Ch. J., Dornheim, L. (1998). *Development and validation of a measure of emotional intelligence*. Personality and Individual Differences, 25, 2, 167-177.

Selye, H. (1974). *Stress without distress*. New York: J. B. Lippincott Co.

Selye, H. (1975). *Stress and distress*. New York: J. B. Lippincott Co.

Shafran R., Cooper Z., Fairburn C.G. (2002). *Clinical perfectionism: A cognitive behavioural analysis*. Behaviour Research and Therapy, 40, 773–791.

Shafran, R., Mansell, W. (2001). *Perfectionism and psychopathology: A review of research and treatment*. Clinical Psychology Review, 21, 879–906.

Speirs Neumeister, K. L., Williams, K. K., Cross, T. L. (2009). *Gifted High-School Students' Perspectives on the Development of Perfectionism*. Routledge.

Stoeber, J. Childs, J.H. (2014). *Perfectionism*. Encyclopedia of Adolescence 2014, 2053-2059.

Stoeber, J. (2012). *Perfectionism and performance*. W: S. M. Murphy (red.), *The Oxford handbook of sport and performance psychology*, 294-306.

Stoeber, J., Damian, L. E. (2014). *The Clinical Perfectionism Questionnaire: Further evidence for two factors capturing perfectionistic strivings and concerns*. Personality and Individual Differences, 61-62, 38-42. DOI: 10.1016/j.paid.2014.01.003.

Stoeber, J., Childs, J. H. (2011). *Perfectionism*. W: R. J. R. Levesque (red.), *Encyclopedia of adolescence*, t.4, nr.16, 2053-2059. New York: Springer.

Stoeber, J., Otto, K. (2006). *Positive conceptions of perfectionism: approaches, evidence, challenges*. *Personality and Social Psychology Review*, 10 (14), 295-319.

Strelau, J., Jaworowska, A., Wrześniewski, K., Szczepaniak, P. (2009). *Kwestionariusz do radzenia sobie w sytuacjach trudnych CISS*, Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego.

Stumpf, H., i Parker, W. D. (2000). *A hierarchical structural analysis of perfectionism and its relation to other personality characteristics*. *Personality and Individual Differences*, 28, 837-852.

Talik, E. (2011). *Specyfika stresu szkolnego i strategie radzenia sobie z nim przez młodzież w okresie dorastania*. *Horyzonty Psychologii*, t.1, nr 1, 127-137.

Talik, E., Szewczyk, L. (2009). *Stresory specyficzne dla nastolatków w okresie późnej adolescencji*. W: L. Szewczyk, E. Talik (red.), *Wybrane zagadnienia z psychologii klinicznej i osobowości*. *Psychologia kliniczna nastolatka*, 17-36. Lublin: Towarzystwo Naukowe KUL.

Terelak, J. F. (2008). *Człowiek i stres*, Bydgoszcz-Warszawa, Oficyna Wydawnicza Branta.

Terelak, J. F., Dzięgielewska, J. (2011). *Strategie radzenia sobie ze stresem a skuteczność terapii uzależnień alkoholików*, *Seminare: Poszukiwania Naukowe*, Kraków-Warszawa, nr 29, 105-122.

Terry-Short, L. A., Owens, R. G., Slade, P. D., i Dewey, M. E. (1995). *Positive and negative perfectionism*. *Personality and Individual Differences*, 18, 666-668.

Tozzi, F., Aggen, S. H., Neale, B. M., Anderson, CH. B., Mazzeo, S. E., Neale, M. C., Bulik, C. M. (2004). *The structure of perfectionism: A twin study*. *Behavior Genetics*, t. 34, nr. 5, 483-494.

Tucholska S. (2010). *Kwestionariusz psychologiczny FMPS autorstwa O. Frosta*. Wersja polska w tłumaczeniu i opracowaniu S. Tucholskiej. Wersja eksperymentalna. Lublin: Katedra Psychologii Ogólnej KUL.

Tyszkowa, M. (1972). *Problemy psychicznej odporności dzieci i młodzieży*. Warszawa: Nasza Księgarnia.

Umecka, M., Tucholska, S. (2009). *Zachowania zaradcze młodzieży nieśmiałej*. *Przegląd Psychologiczny*, 2009, nr 3, 263- 276.

Wilczyńska, A. (2013). *Uwarunkowania radzenia sobie młodzieży w sytuacjach zagrożenia wykluczeniem społecznym*. Katowice, Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego.

Winter, R. (2013). *W pułapce perfekcjonizmu. Prosta droga do porażki*. Kraków, Wydawnictwo WAM.

Witkin, G. (2000). *Stres dziecięcy. Czym jest, jak się przejawia, jak mu zaradzić*, tłum. N. Radomski. Poznań: Dom Wydawniczy REBIS.

Wojda, E. (2001). *Rodzaje i przyczyny niepowodzeń szkolnych*. Edukacja i Dialog, 9-10, 71-76.

Wrześniewski, K. (2000). *Style i strategie radzenia sobie ze stresem; problemy pomiaru*. W: I. Heszen-Niejodek, Z. Ratajczak (red.), *Człowiek w sytuacji stresu. Problemy teoretyczne i metodologiczne*, 44-64. Katowice: WUŚ.

Yating Yeh, Ph.D., Yuanyu Ting, Ph.D. (2008). *Confirmatory Analyses of Perfectionism on High School Students in Taipei*. Zacierpnięte 20.11.2014.

Zielińska, A. (2012). *Style wychowania w rodzinie pochodzenia, a poczucie własnej wartości w relacjach interpersonalnych i radzenie sobie w sytuacjach trudnych u młodych dorosłych*. Kwartalnik Naukowy, 2 (10), 103-131. Instytut Psychologii Uniwersytetu Stefana Wyszyńskiego w Warszawie.

Zimbardo, P. (1994). *Nieśmiałość. Co to jest? Jak sobie z nią radzić?* Warszawa: PWN.

Zimbardo, P. H., Gerrig, R. J. (2008). *Psychologia i życie*.

Spis Tabel

Tabela 2.1. Strategie radzenia sobie ze stresem przez adolescentów	48
Tabela 3.1. Liczbowy i procentowy rozkład płci badanych osób.....	61
Tabela 3.2. Liczbowy i procentowy rozkład wieku badanych osób.....	61
Tabela 3.3. Procentowy rozkład stałego zamieszkania badanych osób.....	62
Tabela 3.4 Procentowy rozkład struktury rodzin badanych	62
Tabela 3.5 Procentowy rozkład liczby rodzeństwa badanych osób.....	63
Tabela 3.6 Procentowy rozkład pracujących rodziców badanej młodzieży	63
Tabela 3.7. Procentowy rozkład warunków materialnych badanej młodzieży.....	64
Tabela 3.8. Procentowy rozkład relacji badanej młodzieży z rodzicami.....	64
Tabela 3.9. Procentowy rozkład relacji badanej młodzieży z kolegami, koleżankami ..	65
Tabela 3.10. Procentowy rozkład oceny siebie jako ucznia	65
Tabela 3.11. Procentowy rozkład zainteresowań badanych	66
Tabela 4.1. Wskaźnik korelacji (r-Pearsona) między wynikami w kwestionariuszu CISS, a wynikami w kwestionariuszu FMPS dla całej badanej grupy (N=160)	69
Tabela 4.2. Wskaźnik korelacji (r-Pearsona) między wynikami w kwestionariuszu CISS, a wynikami w kwestionariuszu FMPS z uwzględnieniem poszczególnych wymiarów kwestionariusza dla całej badanej grupy (N=160).....	70
Tabela 4.3. Wskaźnik korelacji (r-Pearsona) między wynikami w kwestionariuszu COPE, a wynikami w kwestionariuszu FMPS dla całej badanej grupy (N=160)	71
Tabela 4.4. Wskaźnik korelacji (r-Pearsona) między wynikami w kwestionariuszu COPE, a wynikami w kwestionariuszu FMPS z uwzględnieniem poszczególnych wymiarów kwestionariusza dla całej badanej grupy (N=160).....	72
Tabela 4.5. Procentowy rozkład wyników we wskaźniku perfekcjonizmu dla całej grupy badanych	75
Tabela 4.6. Statystyki opisowe wyniku ogólnego <i>Kwestionariusz FMPS</i> dla całej grupy badanych.	75
Tabela 4.7. Liczebność wyodrębnionych grup	76
Tabela 4.8. Porównanie wyników średnich uzyskanych przez grupy skrajne (Wysokie/Niskie) w skali Perfekcjonizmu – PER w profilu radzenia sobie w Skali CISS	77
Tabela 4.9. Porównanie wyników średnich uzyskanych przez grupy skrajne (Wysokie/Niskie) w skali KB – Koncentracja na błędach w profilu radzenia sobie w Skali CISS.....	79
Tabela 4.10. Porównanie wyników średnich uzyskanych przez grupy skrajne (Wysokie/Niskie) w skali SO – Standardy Osobiste w profilu radzenia sobie w Skali CISS	80
Tabela 4.11. Porównanie wyników średnich uzyskanych przez grupy skrajne (Wysokie/Niskie) w skali WA – Wątpliwości w profilu radzenia sobie w Skali CISS	82
Tabela 4.12. Porównanie wyników średnich uzyskanych przez grupy skrajne (Wysokie/Niskie) w skali WA – Wątpliwości w profilu radzenia sobie w Skali CISS	83

Tabela 4.13. Porównanie wyników średnich uzyskanych przez grupy skrajne (Wysokie/Niskie) w skali Perfekcjonizmu – PER w profilu radzenia sobie w Skali COPE	85
Tabela 4.14. Porównanie średnich wyników uzyskanych przez grupy skrajne (Wysokie/Niskie) w wymiarze perfekcjonizmu – KB – Koncentracja na Błędach w profilu radzenia sobie w Skali COPE	87
Tabela 4.15. Porównanie średnich wyników uzyskanych przez grupy skrajne (Wysokie/Niskie) w wymiarze perfekcjonizmu – SO Standardy Osobiste w profilu radzenia sobie w Skali COPE	89
Tabela 4.16. Porównanie średnich wyników uzyskanych przez grupy skrajne (Wysokie/Niskie) w wymiarze perfekcjonizmu – KR – Krytyka Rodziców w profilu radzenia sobie w Skali COPE	91
Tabela 4.17. Porównanie średnich wyników uzyskanych przez grupy skrajne (Wysokie/Niskie) w wymiarze perfekcjonizmu – WA – Wątpliwości w profilu radzenia sobie w Skali COPE.....	93
Tabela 4.18. Porównanie średnich wyników uzyskanych przez grupy skrajne (Wysokie/Niskie) w wymiarze perfekcjonizmu – PP – Preferencja Porządku i Organizacji w profilu radzenia sobie w Skali COPE.....	95
Tabela 5.1. Porównanie wyników średnich uzyskanych przez młodzież o różnym stopniu nasilenia poszczególnych wymiarów perfekcjonizmu.....	99
Tabela 5.2. Procentowy rozkład liczebności grup o różnym stopniu nasilenia wymiarów perfekcjonizmu	101
Tabela 5.3. Porównanie wskaźników rzetelności stylów radzenia sobie ze stresem Kwestionariusza CISS w pięciu wyodrębnionych grupach.....	103
Tabela 5.4. Porównanie wskaźników rzetelności strategii radzenia sobie ze stresem Kwestionariusza COPE w pięciu wyodrębnionych grupach	106

Spis Wykresów

Wykres 4.1. Graficzny rozkład nasilenia perfekcjonizmu dla całej grupy badanych.....	74
Wykres 4.2. Porównanie wyników średnich uzyskanych przez grupy skrajne (Wysokie/Niskie) w skali Perfekcjonizmu– PER w profilu radzenia sobie w Skali CISS	78
Wykres 4.3. Porównanie wyników średnich uzyskanych przez grupy skrajne (Wysokie/Niskie) w wymiarze KB – Koncentracja na Błędach w profilu radzenia sobie w Skali CISS	79
Wykres 4.4. Porównanie wyników średnich uzyskanych przez grupy skrajne (Wysokie/Niskie) w wymiarze SO – Standardy Osobiste w profilu radzenia sobie w Skali CISS	81
Wykres 4.5. Porównanie wyników średnich uzyskanych przez grupy skrajne (Wysokie/Niskie) w wymiarze WA – Wątpliwości w profilu radzenia sobie w Skali CISS	82
Wykres 4.6. Porównanie wyników średnich uzyskanych przez grupy skrajne (Wysokie/Niskie) w wymiarze PP – Preferencja Porządku i organizacji w profilu radzenia sobie w Skali CISS	84
Wykres 4.7. Porównanie wyników średnich uzyskanych przez grupy skrajne (Wysokie/Niskie) w skali Perfekcjonizmu– PER w profilu radzenia sobie w skali COPE	86
Wykres 4.8. Porównanie średnich wyników uzyskanych przez grupy skrajne (Wysokie/Niskie) w wymiarze KB – Koncentracja na Błędach w profilu radzenia sobie w Skali COPE	88
Wykres 4.9. Porównanie średnich wyników uzyskanych przez grupy skrajne (Wysokie/Niskie) w wymiarze SO – Standardy Osobiste w profilu radzenia sobie w Skali COPE	90
Wykres 4.10. Porównanie średnich wyników uzyskanych przez grupy skrajne (Wysokie/Niskie) w wymiarze KR – Krytyka Rodziców w profilu radzenia sobie w Skali COPE	92
Wykres 4.11. Porównanie średnich wyników uzyskanych przez grupy skrajne (Wysokie/Niskie) w wymiarze WA – Wątpliwości w profilu radzenia sobie w Skali COPE	94
Wykres 4.12. Porównanie średnich wyników uzyskanych przez grupy skrajne (Wysokie/Niskie) w wymiarze PP– Preferencja Porządku i Organizacji w profilu radzenia sobie w Skali COPE	96
Wykres 5.1. Konfiguracja wyników w wymiarach Kwestionariusza FMPS do pomiaru perfekcjonizmu uzyskanych w grupie badanej młodzieży	100
Wykres 5.2. Profil wyników w stylach radzenia sobie ze stresem	103
Wykres 5.3. Profil wyników w strategiach radzenia sobie ze stresem	107

Spis Rysunków

Rysunek 1.1. Kontinuum perfekcjonizmu	10
Rysunek 1.2. Wymiary perfekcjonizmu, oraz skutki ich działania w zależności od źródła	11
Rysunek 1.3. Analiza Czynnikiowa Frosta (Frost's Factor Analysis).....	15
Rysunek 1.4. Model 2x2 dyspozycyjnego perfekcjonizmu.....	17
Rysunek 2.1. Fazy ogólnego syndromu przystosowania.....	30