

**Mgr Monika Pawelec**

*Europejskie Centrum Inicjatyw w Naukach Sądowych*

## **PERSPEKTYWY POSTRZEGANIA CZASU A PERFEKCJONIZM ADAPTACYJNY I DEZADAPTACYJNY**

### **Streszczenie**

W artykule przedstawiono wyniki badania, którego celem była analiza związku między perspektywami postrzegania czasu a perfekcjonizmem adaptacyjnym i dezadaptacyjnym. W badaniu wzięło udział 120 osób – 60 kobiet i 60 mężczyzn w wieku od 24 do 55 lat. Do pomiaru perspektyw postrzegania czasu użyto Kwestionariusza Postrzegania Czasu Zimbardo (ZTPI), natomiast do pomiaru perfekcjonizmu adaptacyjnego i dezadaptacyjnego wykorzystano Kwestionariusz Perfekcjonizmu Adaptacyjnego i Dezadaptacyjnego (KPAD) autorstwa Szczuckiej.

**Słowa kluczowe:** perspektywy postrzegania czasu, DBTP, perfekcjonizm adaptacyjny, perfekcjonizm dezadaptacyjny.

### **TIME PERSPECTIVES AND ADAPTIVE AND MALADAPTIVE PERFECTIONISM**

#### **Abstract**

The article presents the results of the research which aim was to analyze the relationship between the time perspectives and adaptive and maladaptive perfectionism. Study involved 120 people – 60 women and 60 men, aged from 24 to 55 years old. Zimbardo Time Perspective Inventory (ZTPI) was used to measure the time perspectives. Adaptive and Maladaptive Perfectionism Questionnaire (KPAD) created by Szczucka was used to measure adaptive and maladaptive perfectionism.

**Keywords:** time perspectives, DBTP, adaptive perfectionism, maladaptive perfectionism.

## Wstęp

Celem badania była analiza związku między perspektywami postrzegania czasu a perfekcjonizmem adaptacyjnym i dezadaptacyjnym. Najogólniej perfekcjonizmem określa się jako postawę jednostki, którą charakteryzuje dążenie do wykonywania czynności na jak najwyższym poziomie, posiadanie niezwykle wysokich standardów wykonywania zadań, przy jednoczesnej zbyt krytycznej ocenie własnego zachowania i obawie o negatywną ocenę oraz odrzucenie przez innych, jeśli nie wszystko będzie idealne<sup>1</sup>.

Perfekcjonizm w literaturze naukowej jest opisywany zarówno jako jednowymiarowy konstrukt, cechujący się tylko negatywnymi charakterystykami, jak również jako wielowymiarowy konstrukt, składający się z wymiarów zarówno pozytywnych, jak i negatywnych. Perfekcjonizm jest przedmiotem badań psychologów od wielu dziesięcioleci, poczynając od Freuda, który uważał go za obsesyjną neurozę, w której surowe superego wymaga od jednostki jak najlepszych zachowań, a także osiągnąć<sup>2</sup>. Z kolei Adler pisał, że dążenie do perfekcji jest jednym z czynników determinujących ludzkie funkcjonowanie i wyodrębnił dwie grupy osób. Pierwszą grupą były osoby dążące do doskonałości, które nazwał zdrowymi i wskazał, że charakteryzują się one stawianiem sobie trudnych, lecz modyfikowalnych i realnych celów. Drugą grupę określił jako osoby neurotyczne, stawiające sobie trudne i nierealistyczne cele<sup>3</sup>.

Hamachek również wyróżnił dwa typy perfekcjonistów. Osoby elastyczne w działaniu, skłonne do korygowania celów, pozwalające sobie na popełnianie błędów, nazywał zdrowymi, a te, które mają poczucie, że wszystko co robią jest niewystarczająco dobre, czujące lęk zanim podejmą jakiegokolwiek działanie, stawiające sobie niemożliwe do osiągnięcia cele – niezdrowymi perfekcjonista-

---

<sup>1</sup> Damian, L. E., Stoeber, J., Negru, O. i Baban, A. (2014). Positive and negative affect in adolescents: an investigation of the 2 x 2 model of perfectionism. *Cognition, brain, behaviour. An interdisciplinary Journal*, 18(1), 1.

<sup>2</sup> Hill, R. W., McIntire, K. i Bacharach, V. R. (1997). Perfectionism and the Big Five Factors. *Journal of Social Behavior and Personality*, 12, 257–270.

<sup>3</sup> Szczucka K. (2010). Polski Kwestionariusz Perfekcjonizmu Adaptacyjnego i Dezadaptacyjnego. *Psychologia Społeczna*, 1(13), 71–95.

mi<sup>4</sup>. Z kolei w 1995 roku Blatt przedstawił biografie trzech utalentowanych perfekcjonistów, którzy popełnili samobójstwo zaraz po doznaniu porażki.<sup>5</sup> Według badacza zarówno sukcesy, jak i depresja oraz samobójstwo były związane z perfekcjonistycznymi charakterystykami owych osób. Dwuwymiarowe ujęcie perfekcjonizmu Hamacheka po raz pierwszy zostało potwierdzone empirycznie przez Frosta i współpracowników w 1993 roku jako: perfekcjonistyczne obawy – pozytywnie skorelowane z negatywnym afektem i depresją, a także perfekcjonistyczne dążenia – ukazujące pozytywne strony perfekcjonizmu, w skład których wchodziły standardy osobiste i zorganizowanie<sup>6</sup>. Wielowymiarowa Skala Perfekcjonizmu stworzona przez Hewitta i Fletta (1991) mierzy z kolei trzy wymiary perfekcjonizmu. Konstrukcja składa się z perfekcjonizmu zorientowanego na siebie (*self-oriented perfectionism*), który cechuje się nierealistycznymi oczekiwaniami oraz skupianiem się na wadach i porażkach we własnych działaniach w połączeniu z silną samokontrolą, a także z perfekcjonizmu zorientowanego na innych (*other-oriented perfectionism*), który przejawia się posiadaniem wysokich oczekiwań oraz byciem krytycznym w stosunku do innych ludzi, jak również perfekcjonizmu usankcjonowanego społecznie (*socially-prescribed perfectionism*), który cechuje się potrzebą spełnienia oczekiwań bliskich w celu uzyskania aprobaty<sup>7</sup>. Tak jak w przypadku wyników badania Blatta, w badaniu Hewitta i Fletta zaobserwowano związek perfekcjonizmu z samobójstwem i depresją. Podobne wyniki uzyskał również zespół naukowców – Rice, Ashby i Slaney<sup>8</sup>. Badanie wykazało pozytywny związek perfekcjonizmu dezadaptacyjnego

---

<sup>4</sup> Ashby, J. S., Slaney R. B., Noble, C. M., Gnilka, P. B. i Rice, K. G. (2012). Differences between „Normal” and „Neurotic” Perfectionists: Implications for Mental Health Counselors. *Journal of Mental Health Counseling*, 34(4), 322–340.

<sup>5</sup> Hill, R. W., McIntire, K. i Bacharach, V. R. (1997). Perfectionism and the Big Five Factors. *Journal of Social Behavior and Personality*, 12, 257–270.

<sup>6</sup> Szczucka K. (2010). Polski Kwestionariusz Perfekcjonizmu Adaptacyjnego i Dezadaptacyjnego. *Psychologia Społeczna*, 1(13), 71–95.

<sup>7</sup> Hewitt, P. L. i 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.

<sup>8</sup> Rice, K. G., Ashby, J. S. i Slaney, R. B. (1998). Self-esteem as a mediator between perfectionism and depression: A structural equations analysis. *Journal of Counseling Psychology*, 45, 304–314.

z depresją. Z kolei Wielowymiarowa Skala Perfekcjonizmu bada jeszcze większą ilość aspektów, czy też wymiarów perfekcjonizmu, takie jak: powątpiewanie jednostki w jakość swoich działań (*D – doubts about action*), standardy osobiste (*PS – personal standards*), obawa przed błędami (*CM – concern over mistakes*), oczekiwania (*PE – parental expectations*), krytycyzm rodziców (*PC – parental criticism*), a także zorganizowanie (*O – organization*)<sup>9</sup>.

Perfekcjonizm w psychologii przeważnie definiuje się jako dwuczynnikowy konstrukt, który niestety nie ma ujednoczonego nazewnictwa jeżeli chodzi o jego składowe. Wciąż jednak niektórzy naukowcy twierdzą, że perfekcjonizm może być określany jedynie jako zupełnie negatywna cecha osobowościowa jednostki<sup>10</sup>.

W mojej pracy magisterskiej perfekcjonizm traktowany był jako dwuwymiarowy konstrukt. Perfekcjonizm adaptacyjny rozumiany był jako pozytywny wymiar perfekcjonizmu, charakteryzujący się akceptacją siebie niezależnie od wyników aktywności, elastycznością w stawianiu sobie celów i w działaniu, umiejętnością wyznaczania priorytetów, rozróżnieniem spraw ważnych i mniej ważnych. Perfekcjonizm dezadaptacyjny zaś rozumiany był jako negatywny wymiar perfekcjonizmu, charakteryzujący się skłonnością do stawiania sobie wygórowanych i nierealistycznych celów, koncentracją na błędach, które to traktowane są jak porażki, gdyż istnieje rozbieżność między osobistymi standardami a poziomem wykonania zadania<sup>11</sup>.

Teoria perspektyw czasowych Zimbardo i Boyda (*The Time Perspective Theory*) jest rozszerzoną wersją teorii pola Kurta Lewina. Teoria pola mówi między innymi o tym, że i przeszłość, i przyszłość mają wpływ na teraźniejsze zachowanie<sup>12</sup>. Lewin definiował perspektywę czasową jako całokształt poglądów jednostki na jej psychologiczną przeszłość i przyszłość w danym momencie<sup>13</sup>. Zimbardo i Boyd rozszerzyli teorię Lewina, konceptu-

<sup>9</sup> Frost, R. O., Marten, P. A., Lahart, C. i Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14, 449–468.

<sup>10</sup> Benson, E. (2003). The many faces of perfectionism. *Monitor on Psychology*, 34(10), 18.

<sup>11</sup> Ibidem, s. 79.

<sup>12</sup> Zimbardo, G. P. i Boyd, N. J. (2009). *Paradoks czasu*. Warszawa.

<sup>13</sup> Zimbardo, G. P. i Boyd, N. J. (1999). Putting time in perspective: a valid, reliable individual-differences metric. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(6), 1271–1288.

alizując perspektywę czasową jako fundamentalny proces zarówno w indywidualnym, jak i społecznym funkcjonowaniu. W Teorii Perspektywy Czasowej, Zimbardo i Boyd (1999) zdefiniowali perspektywę postrzegania czasu jako: „osobiste nastawienie – często nieuświadomione, które każdy z nas przejawia wobec czasu. Jest to również proces, w ramach którego bezustanny bieg życia zostaje podzielony na kategorie czasowe, pomagające nadać naszemu życiu porządek, spójność i znaczenie”<sup>14</sup>. Perspektywa czasowa jest procesem, często nieświadomym, dzięki któremu stale napływające osobiste i społeczne doświadczenia są przypisywane do kategorii i ram czasowych, pomagając jednostce zachować spójność i znaczenie tych wydarzeń. Zimbardo i Boyd twierdzą, że wyuczone perspektywy czasowe wywierają dynamiczny wpływ na wiele istotnych osądów, decyzji i akcji jednostki. W wyniku przeprowadzonych badań, wyróżnili 5 perspektyw postrzegania czasu. *Przeszła pozytywna perspektywa* charakteryzuje się subiektywnym, pozytywnym nastawieniem do przeszłości – niekoniecznie dlatego, że taka była, ale dlatego, że tak odbiera ją jednostka. *Przeszła negatywna perspektywa* charakteryzuje się, podobnie jak przeszła pozytywna, subiektywnym nastawieniem do przeszłości, ale w tym przypadku nastawienie to jest negatywne, a wydarzenia interpretowane są jako przykre, nawet jeśli było inaczej. *Teraźniejsza hedonistyczna perspektywa* to skupianie się na przyjemnościach, życie tu i teraz. Charakteryzuje ją spontaniczność, nieplanowanie przyszłości, życie chwilą obecną. *Teraźniejszą fatalistyczną perspektywę* najlepiej opisuje zdanie: „co ma być, to będzie – i tak nie ma to znaczenia”. Jednostki posiadające tę perspektywę nie posiadają poczucia osobistego sprawstwa, wierzą w przeznaczenie oraz uważają, że nie mają na nic wpływu. *Przyszła perspektywa postrzegania czasu* charakteryzuje się planowaniem i obowiązkowością. Osoby posiadające tę perspektywę wyznaczają sobie cele i planują kroki konieczne do ich realizacji. Aby je osiągnąć, umieją odmówić sobie natychmiastowej gratyfikacji w celu otrzymania większej nagrody w przy-

---

<sup>14</sup> Zimbardo, G. P. i Boyd, N. J. (2009). *Paradoks czasu*. Warszawa, s. 50.



szłości. Perspektywa postrzegania czasu jest względnie stałą charakterystyką jednostki<sup>15</sup>.

DBTP jest to wskaźnik stworzony przez Zimbardo i Boyda<sup>16</sup>. Wskaźnik ten mierzy dopasowanie perspektywy postrzegania czasu osoby badanej do optymalnego, zbalansowanego profilu perspektywy postrzegania czasu, określonego przez Zimbardo i Boyda. Wskaźnik odchylenia od zbalansowanej perspektywy czasowej dokładniej oddaje naturę zbalansowanej perspektywy czasowej (*Balanced Time Perspective*), pokazując jednocześnie na ile indywidualne natężenia perspektyw czasowych różnią się od wartości optymalnych<sup>17</sup>. Według badań Zimbardo i Boyda jednostka ze zbalansowaną perspektywą czasową będzie posiadała niskie natężenie terażniejszej fatalistycznej i przeszłej negatywnej perspektywy, umiarkowane przyszłej i terażniejszej hedonistycznej oraz wysokie natężenie przeszłej pozytywnej. Autorzy uważają, że dzięki takiemu optymalnemu natężeniu perspektyw postrzegania czasu ludzie mogą z łatwością dopasowywać swoje działania do sytuacji<sup>18</sup>.

Jakkolwiek brak jest badań analizujących bezpośredni związek perspektyw postrzegania czasu z perfekcjonizmem, to jednak analiza badań przeprowadzonych przez Zimbardo i Boyda oraz korelatów każdej z perspektyw z różnymi aspektami funkcjonowania pozwalała przypuszczać, że istnieje związek między konkretnymi perspektywami postrzegania czasu a perfekcjonizmem adaptacyjnym i dezadaptacyjnym<sup>19</sup>.

---

<sup>15</sup> Stolarski, M., Fieulaine, N. i van Beek, W. (red.). (2015). *Time Perspective Theory; Review, Research and Application*. New York: Springer.

<sup>16</sup> Stolarski, M., Bitner, J. i Zimbardo, P. (2011). Time perspective, emotional intelligence and discounting of delayed awards. *Time and Society*, 20(3), 354–355.

<sup>17</sup> Zimbardo, G. P. i Boyd, N. J. (1999). Putting time in perspective: a valid, reliable individual-differences metric. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(6), 1271–1288.

<sup>18</sup> Zimbardo, G. P. i Boyd, N. J. (2009). *Paradoks czasu*. Warszawa.

<sup>19</sup> Zimbardo, G. P. i Boyd, N. J. (1999). Putting time in perspective: a valid, reliable individual-differences metric. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(6), 1277–1278.

## Pytania badawcze i hipotezy

Zgodnie z rozważaniami teoretycznymi i wynikami dotychczasowych badań sformułowano problem badawczy i hipotezy. Pytania badawcze brzmiały następująco:

Czy istnieje związek między perspektywami postrzegania czasu a perfekcjonizmem adaptacyjnym i dezadaptacyjnym?

Czy istnieje związek perfekcjonizmu adaptacyjnego i dezadaptacyjnego z płcią?

Hipotezy do pytania pierwszego:

- H1. Im silniejsza przeszła negatywna perspektywa postrzegania czasu, tym silniejszy perfekcjonizm dezadaptacyjny.
- H2. Im silniejsza terażniejsza fatalistyczna perspektywa postrzegania czasu, tym silniejszy perfekcjonizm dezadaptacyjny.
- H3. Im silniejsza terażniejsza hedonistyczna perspektywa postrzegania czasu, tym silniejszy perfekcjonizm adaptacyjny.
- H4. Im silniejsza przeszła pozytywna perspektywa postrzegania czasu, tym silniejszy perfekcjonizm adaptacyjny.
- H5. Im silniejsza przyszła perspektywa postrzegania czasu, tym silniejszy perfekcjonizm adaptacyjny.

Hipoteza do pytania drugiego:

## Metoda badawcza

Badanie zostało przeprowadzone na grupie 120 osób (N=120, 60 kobiet i 60 mężczyzn) aktywnych zawodowo w wieku 24 – 55 lat. Wybór grupy wynikał z zaleceń Szczuckiej, która stworzyła polski Kwestionariusz Perfekcjonizmu Adaptacyjnego i Dezadaptacyjnego (KPAD)<sup>20</sup>. Średnia wieku badanych wynosiła 35,9 lat, a odchylenie standardowe SD = 9,99 lat. Wykształceniem dominującym było wykształcenie wyższe (78,3%) – 94 ze 120. 25 osób

<sup>20</sup> Szczucka K. (2010). Polski Kwestionariusz Perfekcjonizmu Adaptacyjnego i Dezadaptacyjnego. *Psychologia Społeczna*, 1(13), s. 91.

miało wykształcenie średnie (20,8%), a tylko 1 osoba – wykształcenie podstawowe (0,8%).

Pierwszym kwestionariuszem wypełnianym przez badane osoby był Kwestionariusz Postrzegania Czasu Zimbardo – ZTPI w polskim opracowaniu Marszał-Wiśniewskiej i Siemiątkowskiej<sup>21</sup>. Kwestionariusz ten składa się z 56 twierdzeń i bada natężenie poszczególnych perspektyw u osoby badanej – przeszłej pozytywnej, przeszłej negatywnej, terażniejszej hedonistycznej, terażniejszej fatalistycznej oraz przyszłej. Wynik w każdej ze skal wskazuje natężenie danej perspektywy postrzegania czasu u osoby badanej i jest wynikiem liczbowym mieszczącym się pomiędzy 1 a 5. Twierdzenia są oceniane na 5-stopniowej skali Likerta, gdzie 1 to „Zupełnie nieprawdziwe”, a 5 – „Bardzo prawdziwe”. Współczynniki  $\alpha$  Cronbacha dla skal polskiej wersji kwestionariusza wynoszą kolejno: przeszła negatywna – 0,82; terażniejsza hedonistyczna – 0,80; przyszła – 0,80; przeszła pozytywna – 0,70; terażniejsza fatalistyczna – 0,70<sup>22</sup>.

Dane uzyskane w Kwestionariuszu Postrzegania Czasu Zimbardo pozwalają również na obliczenie wskaźnika DBTP (*Deviation from Balanced Time Perspective*), tj. odchylenia od zbalansowanej perspektywy czasowej<sup>23</sup>. Wartość DBTP określa, jak daleko wynik osoby badanej znajduje się od wartości optymalnej. Dla przeszłej pozytywnej perspektywy postrzegania czasu optymalną wartością jest 4,60; dla terażniejszej hedonistycznej 3,90; dla przyszłej 4,00; dla przeszłej negatywnej 1,95; natomiast dla terażniejszej fatalistycznej 1,50<sup>24</sup>.

Drugim kwestionariuszem wykorzystanym w badaniu był Kwestionariusz Perfekcjonizmu Adaptacyjnego i Deadaptacyjnego (KPAD), autorstwa Szczuckiej (2010), składający się z dwóch skal i 35 twierdzeń. Wynik na skali PA kwestionariusza wskazuje nasilenie perfekcjonizmu adaptacyjnego – skala składa się z 13 twierdzeń. Wynik na skali PD wskazuje nasilenie perfekcjonizmu

<sup>21</sup> Marszał-Wiśniewska, M. i Siemiątkowska, J. (2013). The Polish Version of the Zimbardo Time Perspective Inventory: psychometric properties. *Materiał niepublikowany*.

<sup>22</sup> Ibidem.

<sup>23</sup> Stolarski, M., Bitner, J. i Zimbardo, P. (2011). Time perspective, emotional intelligence and discounting of delayed awards. *Time and Society*, 20(3), 354–355.

<sup>24</sup> Ibidem.



dezadaptacyjnego – skala składa się z 22 twierdzeń. Ocena twierdzeń odbywa się na 7-stopniowej skali od 1 – „zdecydowanie się nie zgadzam” do 7 – „zdecydowanie się zgadzam”. Kwestionariusz zawiera również pytania odnośnie płci, wieku, wykształcenia, pracy (pracuję/nie pracuję) i studiów (studiuje/nie studiuje). Wskaźniki  $\alpha$  Cronbacha dla skal kwestionariusza wynoszą: skala PA – 0,896; skala PD – 0,953<sup>25</sup>.

### Wyniki badań

Dane uzyskano od wszystkich badanych osób (N=120). W celu ustalenia czy wyniki mają rozkład normalny, wykonano test Shapiro-Wilka. Okazało się, że perspektywa przeszła negatywna, przyszła oraz przeszła pozytywna odbiegają od rozkładu normalnego. Pozostałe zmienne mają rozkład normalny (Tabela 1).

**Tabela 1.** Statystyki opisowe dla poszczególnych zmiennych

Zmienne	Min.	Maks.	Śr.	M	SD	Kurtoza	Skośność	Test Shapiro-Wilka	Istotność testu Shapiro-Wilka
Perspektywa przeszła negatywna	1,00	4,40	2,7	2,8	0,78	- 0,856	- 0,171	0,975	0,025
Perspektywa terażniejsza hedonistyczna	1,87	4,93	3,38	3,4	0,566	- 0,235	- 0,101	0,991	<b>0,636</b>
Perspektywa przyszła	2,08	4,77	3,63	3,69	0,51	0,701	- 0,543	0,975	0,026
Perspektywa przeszła pozytywna	2,11	4,44	3,59	3,55	0,467	- 0,274	- 0,151	0,978	0,048
Perspektywa terażniejsza fatalistyczna	1,22	4,22	2,50	2,44	0,598	- 0,211	0,130	0,989	<b>0,480</b>

<sup>25</sup> Szczucka K. (2010). Polski Kwestionariusz Perfekcjonizmu Adaptacyjnego i Dezadaptacyjnego. *Psychologia Społeczna*, 1(13), s. 78–79.

Zmienne	Min.	Maks.	Śr.	M	SD	Kurtoza	Skośność	Test Shapiro-Wilka	Istotność testu Shapiro-Wilka
Perfekcjonizm adaptacyjny	2,92	7,00	5,16	5,08	0,813	0,014	- 0,049	0,991	<b>0,611</b>
Perfekcjonizm dezadaptacyjny	1,00	5,82	2,94	2,84	1,015	- 0,416	0,393	0,979	<b>0,061</b>
DBTP	0,72	3,52	2,09	2,06	0,614	- 0,529	0,138	0,988	<b>0,353</b>

Źródło: badania własne.

Wyniki uzyskane w Kwestionariuszu Perspektyw Czasowych Zimbardo są zbliżone do danych oryginalnych, uzyskanych przez Zimbardo i Boyda<sup>26</sup>. Również wyniki uzyskane w Kwestionariuszu Perfekcjonizmu Adaptacyjnego i Dezadaptacyjnego są zbliżone do wyników uzyskanych przez Szczucką<sup>27</sup>.

W celu ustalenia związku między zmiennymi psychologicznymi wykonano analizę korelacji *r* Pearsona między perspektywami postrzegania czasu a perfekcjonizmem adaptacyjnym i dezadaptacyjnym dla całej grupy badanych (N=120) oraz osobno dla kobiet (N=60) i mężczyzn (N=60).

**Tabela 2.** Analiza korelacji *r* Pearsona między perspektywami postrzegania czasu a perfekcjonizmem adaptacyjnym i dezadaptacyjnym – wszyscy badani (N=120)

	Perspektywa przeszła negatywna	Perspektywa teraźniejsza hedonistyczna	Perspektywa przyszła	Perspektywa przeszła pozytywna	Perspektywa teraźniejsza fatalistyczna
Perfekcjonizm adaptacyjny	<i>r</i> = -0,46 <i>p</i> = 0,310	<i>r</i> = 0,115 <i>p</i> = 0,106	<b><i>r</i> = 0,524</b> <b><i>p</i> = 0,000</b>	<b><i>r</i> = 0,172</b> <b><i>p</i> = 0,030</b>	<b><i>r</i> = -0,294</b> <b><i>p</i> = 0,001</b>
Perfekcjonizm dezadaptacyjny	<b><i>r</i> = 0,555</b> <b><i>p</i> = 0,000</b>	<i>r</i> = 0,035 <i>p</i> = 0,353	<i>r</i> = -0,063 <i>p</i> = 0,246	<i>r</i> = -0,122 <i>p</i> = 0,092	<b><i>r</i> = 0,252</b> <b><i>p</i> = 0,003</b>

Źródło: badania własne.

<sup>26</sup> Zimbardo, G. P. i Boyd, N. J. (1999). Putting time in perspective: a valid, reliable individual-differences metric. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(6), 1274–1275.

<sup>27</sup> Szczucka K. (2010). Polski Kwestionariusz Perfekcjonizmu Adaptacyjnego i Dezadaptacyjnego. *Psychologia Społeczna*, 1(13), s. 79.

Analiza korelacji dla całej grupy badanych wykazała średni, ale istotny związek perfekcjonizmu adaptacyjnego z przyszłą perspektywą postrzegania czasu –  $r=0,524$ ,  $p<0,001$ . Zauważyć można również istotny związek perfekcjonizmu adaptacyjnego z przeszłą pozytywną perspektywą postrzegania czasu, jednak siła korelacji tych zmiennych jest słaba –  $r=0,172$ ,  $p=0,03$ . Analiza wykazała również ujemną korelację perfekcjonizmu adaptacyjnego z terażniejszą fatalistyczną perspektywą postrzegania czasu, lecz mimo istotności na poziomie 0,001 jest to związek słaby –  $r=-0,294$ . Jeśli chodzi o perfekcjonizm dezadaptacyjny, analiza korelacji wykazała jego związek z przeszłą negatywną perspektywą postrzegania czasu i terażniejszą fatalistyczną perspektywą postrzegania czasu. W przypadku przeszłej negatywnej perspektywy czasowej współczynnik korelacji wynosi  $r=0,555$ ,  $p<0,001$ . Jest to istotna, ale średnia siła związku między zmiennymi. Natomiast w przypadku terażniejszej fatalistycznej perspektywy czasowej współczynnik korelacji wynosi  $r=0,252$ ,  $p=0,003$ . Świadczy to o istotnym, ale słabym związku między zmiennymi (Tabela 2).

**Tabela 3.** Analiza korelacji r Pearsona między perspektywami postrzegania czasu a perfekcjonizmem adaptacyjnym i dezadaptacyjnym – kobiety

	Perspektywa przeszła negatywna	Perspektywa terażniejsza hedonistyczna	Perspektywa przyszła	Perspektywa przeszła pozytywna	Perspektywa terażniejsza fatalistyczna
Perfekcjonizm adaptacyjny	$r = -0,126$ $p = 0,168$	$r = 0,152$ $p = 0,123$	<b><math>r = 0,381</math></b> <b><math>p = 0,001</math></b>	$r = 0,026$ $p = 0,421$	<b><math>r = -0,362</math></b> <b><math>p = 0,002</math></b>
Perfekcjonizm dezadaptacyjny	<b><math>r = 0,573</math></b> <b><math>p = 0,000</math></b>	$r = -0,176$ $p = 0,089$	$r = -0,143$ $p = 0,138$	<b><math>r = -0,219</math></b> <b><math>p = 0,046</math></b>	<b><math>r = 0,419</math></b> <b><math>p = 0,000</math></b>

Źródło: badania własne.

Analiza korelacji w grupie kobiet wykazała jedną różnicę w porównaniu z wynikami całej grupy badanych. U kobiet występuje związek perfekcjonizmu dezadaptacyjnego z przeszłą pozytywną perspektywą postrzegania czasu; korelacja jest ujemna, o słabej

sile, lecz istotna statystycznie –  $r = -0,219$ ,  $p = 0,046$ . W przypadku grupy 120 osób występuje związek tej perspektywy, ale z perfekcjonizmem adaptacyjnym (Tabela 3).

**Tabela 4.** Analiza korelacji  $r$  Pearsona między perspektywami postrzegania czasu a perfekcjonizmem adaptacyjnym i dezadaptacyjnym – mężczyźni

	Perspektywa przeszła negatywna	Perspektywa terażniejsza hedonistyczna	Perspektywa przyszła	Perspektywa przeszła pozytywna	Perspektywa terażniejsza fatalistyczna
Perfekcjonizm adaptacyjny	$r = 0,042$ $p = 0,376$	$r = 0,019$ $p = 0,442$	<b><math>r = 0,596</math></b> <b><math>p = 0,000</math></b>	<b><math>r = 0,249</math></b> <b><math>p = 0,027</math></b>	<b><math>r = -0,253</math></b> <b><math>p = 0,025</math></b>
Perfekcjonizm dezadaptacyjny	<b><math>r = 0,566</math></b> <b><math>p = 0,000</math></b>	$r = 0,197$ $p = 0,066$	$r = -0,063$ $p = 0,317$	$r = -0,092$ $p = 0,241$	$r = 0,099$ $p = 0,227$

Źródło: badania własne.

Również w grupie mężczyzn analiza wykazała różnice w stosunku do kobiet i całej grupy badanych. W odróżnieniu od kobiet, przeszła pozytywna perspektywa postrzegania czasu koreluje u mężczyzn, mimo iż słabo, z perfekcjonizmem adaptacyjnym –  $r = 0,249$ ,  $p = 0,027$ , tak jak w przypadku całej grupy badanych. Nie występuje u nich jednak korelacja między terażniejszą fatalistyczną perspektywą postrzegania czasu a perfekcjonizmem dezadaptacyjnym, jak w przypadku kobiet i całej grupy badanych (Tabela 4).

Aby sprawdzić, czy któreś z poszczególnych perspektyw czasowych, wskaźnik DBTP i płeć są istotnymi predyktorami perfekcjonizmu adaptacyjnego i dezadaptacyjnego, przeprowadzono dwie analizy regresji metodą wprowadzania zmiennych.

Predyktorami w tych analizach były: perspektywy postrzegania czasu (przeszła negatywna, przeszła pozytywna, przyszła, terażniejsza hedonistyczna, terażniejsza fatalistyczna); płeć (0 – kobiety, 1 – mężczyźni); wskaźnik DBTP.

Zmiennymi wyjaśnianymi były: perfekcjonizm adaptacyjny; perfekcjonizm dezadaptacyjny.

W pierwszej wykonanej analizie regresji sprawdzono, czy perspektywy postrzegania czasu, płeć i wskaźnik DBTP są predykto-

rami perfekcjonizmu adaptacyjnego. Model regresji okazał się istotny:  $F(7,112) = 9,398$ ;  $p < 0,001$ . Skorygowany  $R^2$  dla perfekcjonizmu adaptacyjnego wynosił 0,331; więc model ten wyjaśnia 33,1% wariacji.

**Tabela 5.** Współczynniki regresji dla zmiennej perfekcjonizm adaptacyjny

Model	B	Błąd standardowy	Beta	t	Istotność
Stała	- 0,2	1,387		- 0,144	0,886
Płeć	- 0,072	0,128	- 0,041	- 0,561	0,576
Perspektywa przeszła negatywna	- 0,051	0,111	- 0,049	- 0,462	0,645
Perspektywa terażniejsza hedonistyczna	0,471	0,138	0,328	3,419	<b>0,001</b>
Perspektywa przyszła	0,909	0,155	0,571	5,880	<b>0,000</b>
Perspektywa przeszła pozytywna	0,255	0,214	0,146	1,190	0,237
Perspektywa terażniejsza fatalistyczna	- 0,478	0,173	- 0,352	- 2,758	<b>0,007</b>
DBTP	0,447	0,266	0,338	1,682	0,095

Źródło: badania własne.

Wyniki w Tabeli 5 pokazują, że dla perfekcjonizmu adaptacyjnego istotnymi statystycznie predyktorami są perspektywa terażniejsza hedonistyczna, perspektywa przyszła i perspektywa terażniejsza fatalistyczna. Wskaźniki Beta wskazują, że im silniejsza terażniejsza hedonistyczna perspektywa postrzegania czasu, tym silniejszy perfekcjonizm adaptacyjny oraz im silniejsza przyszła perspektywa postrzegania czasu, tym silniejszy perfekcjonizm adaptacyjny, a także, że im silniejsza terażniejsza fatalistyczna perspektywa postrzegania czasu, tym słabszy perfekcjonizm adaptacyjny.

W drugiej wykonanej analizie regresji sprawdzono, czy perspektywy postrzegania czasu, płeć i wskaźnik DBTP są predykto-



rami perfekcjonizmu dezadaptacyjnego. Model okazał się istotny:  $F(7,112) = 9,187$ ;  $p < 0,001$ . Skorygowany  $R^2$  dla perfekcjonizmu dezadaptacyjnego wynosi 0,325. Oznacza to, że model wyjaśnia 32,5% wariancji.

**Tabela 6.** Współczynniki regresji dla zmiennej perfekcjonizm dezadaptacyjny

Model	B	Błąd standardowy	Beta	t	Istotność
Stała	3,306	1,739		1,901	0,060
Płeć	- 0,451	0,16	- 0,223	- 2,817	<b>0,006</b>
Perspektywa przeszła negatywna	0,774	0,139	0,597	5,561	<b>0,000</b>
Perspektywa teraźniejsza hedonistyczna	- 0,042	0,173	- 0,023	- 0,244	0,808
Perspektywa przyszła	- 0,155	0,194	- 0,078	- 0,801	0,425
Perspektywa przeszła pozytywna	- 0,375	0,268	- 0,173	- 1,397	0,165
Perspektywa teraźniejsza fatalistyczna	0,143	0,217	0,004	0,657	0,512
DBTP	- 0,258	0,333	- 0,156	- 0,775	0,440

Źródło: badania własne.

Tabela 6 pokazuje, że dla perfekcjonizmu dezadaptacyjnego istotnymi statystycznie predyktorami są płeć i perspektywa przeszła negatywna. Wskaźniki Beta wskazują, że im silniejsza przeszła negatywna perspektywa postrzegania czasu, tym silniejszy perfekcjonizm dezadaptacyjny, a także, że u kobiet może występować silniejszy perfekcjonizm dezadaptacyjny niż u mężczyzn (0 – K, 1 – M).

## Podsumowanie i dyskusja wyników

Celem badania była analiza związku między perspektywami postrzegania czasu a perfekcjonizmem adaptacyjnym i dezadaptacyjnym.

Wykonane analizy potwierdziły hipotezę (H1) – im silniejsza przeszła negatywna perspektywa postrzegania czasu, tym silniejszy perfekcjonizm dezadaptacyjny. Okazało się, że przeszła negatywna perspektywa postrzegania czasu jest istotnym predyktorem perfekcjonizmu dezadaptacyjnego mierzonego za pomocą KPAD.

Z kolei hipoteza (H2) – im silniejsza terażniejsza fatalistyczna perspektywa postrzegania czasu, tym silniejszy perfekcjonizm dezadaptacyjny – nie została potwierdzona. Bazą do powstania tej hipotezy były rozważania teoretyczne sugerujące, że osoby z terażniejszą fatalistyczną perspektywą postrzegania czasu czują strach przed porażką, dlatego nie podejmują żadnych działań. Badanie Hilla i innych<sup>28</sup> sugerowało, że owe obawy współwystępują z perfekcjonizmem usankcjonowanym społecznie, który to jest głównie dezadaptacyjny. Rozbieżność między postawioną hipotezą a wynikiem może brać się z błędnego założenia, że osoby posiadające wysokie natężenie terażniejszej fatalistycznej perspektywy postrzegania czasu podejmą jakiegokolwiek działania.

Kolejna postawiona hipoteza (H3) – im silniejsza terażniejsza hedonistyczna perspektywa postrzegania czasu, tym silniejszy perfekcjonizm adaptacyjny – potwierdziła się. Analizy wykazały, że terażniejsza hedonistyczna perspektywa postrzegania czasu jest istotnym predyktorem perfekcjonizmu adaptacyjnego mierzonego KPAD.

Hipoteza (H4) zakładająca, że im silniejsza przeszła pozytywna perspektywa, tym silniejszy perfekcjonizm adaptacyjny, nie została potwierdzona. Hipoteza ta powstała w oparciu o badania między innymi Zimbardo i Boyda z 1999 roku oraz Shipp i innych<sup>29</sup>. W owych badaniach sumienność była cechą, która silnie

---

<sup>28</sup> Hill, R. W., McIntire, K. i Bacharach, V. R. (1997). Perfectionism and the Big Five Factors. *Journal of Social Behavior and Personality*, 12, 257–270.

<sup>29</sup> Shipp, A. J., Edwards, J. R. i Lember, L. S. (2009). Conceptualization and measurement of temporal focus: The subjective experience of the past, present and future. *Organizational Behaviour and Human Decision Processes*, 110, 1–22.

korelowała z przeszłą pozytywną perspektywą postrzegania czasu. Z kolei w badaniu Szczuckiej<sup>30</sup> sumienność korelowała z perfekcjonizmem adaptacyjnym. Niepotwierdzenie hipotezy może wynikać z braku rozkładu normalnego grupy badanych w przeszłej pozytywnej perspektywie postrzegania czasu. Grupa badanych mogła być zbyt mała, a przez to niereprezentatywna. Warto przeprowadzić badania w tym zakresie na szerszą skalę, gdyż wynik ten jest dość zaskakujący.

Następna sformułowana hipoteza (H5) – im silniejsza przyszła perspektywa postrzegania czasu, tym silniejszy perfekcjonizm adaptacyjny – została też potwierdzona. Analiza wykazała, że przyszła perspektywa postrzegania czasu jest istotnym predyktorem perfekcjonizmu adaptacyjnego mierzonego za pomocą KPAD.

Tym samym pytanie badawcze o związek perfekcjonizmu z płcią, po wykonaniu analizy regresji uzyskało odpowiedź, że istnieje istotny związek między płcią a perfekcjonizmem dezadaptacyjnym. Kobiety charakteryzują się silniejszym perfekcjonizmem dezadaptacyjnym niż mężczyźni. Wynik ten jest zgodny z badaniami Stoebera<sup>31</sup> wykazującymi, że kobiety osiągają istotnie wyższe wyniki na skali oczekiwań rodziców (PE – *parental expectations*) w Wielowymiarowej Skali Perfekcjonizmu Frosta, która to mierzy głównie negatywne, dezadaptacyjne wymiary perfekcjonizmu. Analiza regresji wykazała, że płeć żeńska może być istotnym predyktorem perfekcjonizmu dezadaptacyjnego mierzonego za pomocą KPAD.

Ograniczeniem badania mogła być jego forma, ponieważ sposób oceny twierdzeń zawartych w kwestionariuszach jest zależny od świadomości własnych zachowań osoby badanej.

Dalsze zgłębianie tematyki perfekcjonizmu i perspektyw postrzegania czasu może iść w kierunku sprawdzenia, czy u podstaw wyniku wskazującego, że kobiety charakteryzują się silniejszym perfekcjonizmem dezadaptacyjnym niż mężczyźni nie leży kulturowy stereotyp ról społecznych. Możliwe, że we współczesnych czasach kobiety żyją pod presją spełniania się zarówno ja-

---

<sup>30</sup> Szczucka K. (2010). Polski Kwestionariusz Perfekcjonizmu Adaptacyjnego i Dezadaptacyjnego. *Psychologia Społeczna*, 1(13), 71–95.

<sup>31</sup> Stoeber, J. (1998). The Frost Multidimensional Perfectionism Scale Revised. *Personality and Individual Differences*, 24(4), 481–491.

ko dobre żony, matki i gospodynie domu, oraz osób odnoszących sukcesy na polu zawodowym. Ciekawe jest również sprawdzenie, czy wewnętrzne poczucie jednostki dotyczące upływu czasu ma wpływ na odczuwaną przez nią presję związaną z wykonywanymi zadaniami, a w konsekwencji bycie perfekcjonistą adaptacyjnym lub dezadaptacyjnym.

### **Bibliografia**

1. Ashby, J. S., Slaney R. B., Noble, C. M., Gnilka, P. B. i Rice, K. G. (2012). Differences between „Normal” and „Neurotic” Perfectionists: Implications for Mental Health Counselors. *Journal of Mental Health Counseling*, 34(4), 322–340.
2. Benson, E. (2003). The many faces of perfectionism. *Monitor on Psychology*, 34(10), 18.
3. Damian, L. E., Stoeber, J., Negru, O. i Baban, A. (2014). Positive and negative affect in adolescents: an investigation of the 2 x 2 model of perfectionism. *Cognition, brain, behaviour. An interdisciplinary Journal*, 18(1), 1.
4. Frost, R. O., Marten, P. A., Lahart, C. i Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14, 449–468.
5. Hewitt, P. L. i 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.
6. Hill, R. W., McIntire, K. i Bacharach, V. R. (1997). Perfectionism and the Big Five Factors. *Journal of Social Behavior and Personality*, 12, 257–270.
7. Marszał-Wiśniewska, M. i Siemiątkowska, J. (2013). The Polish Version of the Zimbardo Time Perspective Inventory: psychometric properties. *Materiał niepublikowany*.
8. Rice, K. G., Ashby, J. S. i Slaney, R. B. (1998). Self-esteem as a mediator between perfectionism and depression: A structural equations analysis. *Journal of Counseling Psychology*, 45, 304–314.
9. Shipp, A. J., Edwards, J. R. i Lembert, L. S. (2009). Conceptualization and measurement of temporal focus: The subjective experience of the past, present and future. *Organizational Behaviour and Human Decision Processes*, 110, 1–22.

10. Stoeber, J. (1998). The Frost Multidimensional Perfectionism Scale Revised. *Personality and Individual Differences*, 24(4), 481–491.
11. Stolarski, M., Bitner, J. i Zimbardo, P. (2011). Time perspective, emotional intelligence and discounting of delayed awards. *Time and Society*, 20(3), 354–355.
12. Stolarski, M., Fieulaine, N. i van Beek, W. (red.). (2015). *Time Perspective Theory; Review, Research and Application*. New York: Springer.
13. Szczucka K. (2010). Polski Kwestionariusz Perfekcjonizmu Adaptacyjnego i Dezadaptacyjnego. *Psychologia Społeczna*, 1(13), 71–95.
14. Zimbardo, G. P. i Boyd, N. J. (1999). Putting time in perspective: a valid, reliable individual-differences metric. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(6), 1271–1288.
15. Zimbardo, G. P. i Boyd, N. J. (2009). *Paradoks czasu*. Warszawa.