

Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II. Wydział Nauk Społecznych

LIWIA CHEŁMINIAK, ALEKSANDRA GÓRSKA, DOROTA MĄCIK

ORCID: 0009-0005-0812-5582; lichelminiakdc@gmail.com

ORCID: 0009-0001-2128-5370; alega44444@gmail.com

ORCID: 0000-0001-5015-1059; dorota.macik@kul.pl

Perfekcjonizm i samoakceptacja a jakość relacji interpersonalnych

Perfectionism and Self-Acceptance vs. Quality of Interpersonal Relationships

PROPOZYCJA CYTOWANIA: Chełminiak, L., Górską, A., Mącik, D. (2023). Perfekcjonizm i samoakceptacja a jakość relacji interpersonalnych. *Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska. Sectio J, Paedagogia-Psychologia*, 36(4), 221–242. DOI: 10.17951/j.2023.36.4.221-242.

ABSTRAKT

Osoby z nasilonym perfekcjonizmem wykazują większe trudności interpersonalne. Można również uznać, że niska samoakceptacja może wiązać się z trudnościami z relacjami z innymi. Celem badania określono zbadanie, w jaki sposób samoakceptacja wyjaśnia bliskość w relacjach międzyludzkich oraz poziom pozytywnych relacji z innymi. Skupiono się też na tym, w jaki sposób bliskość w relacjach oraz jakość relacji z innymi wyjaśniana jest poprzez samoakceptację oraz pewne podwymiary perfekcjonizmu. Uczestnikami badania było 219 dorosłych w wieku 18–64 lat ($M = 32,63$; $SD = 12,96$), którzy wypełnili *Trójwymiarową Skalę Perfekcjonizmu* (BTSPS), *Skalę Dobrostanu Psychologicznego* (PWBS) oraz *Jednowymiarową Skalę Bliskości w Relacjach* (URCS). Użyte metody statystyczne to analizy korelacji i analizy regresji. Samoakceptacja wyjaśnia nasilenie pozytywnych relacji z innymi w odróżnieniu od bliskości w relacjach. W zakresie perfekcjonizmu pozytywne relacje z innymi zostały wyjaśnione poprzez samoakceptację, warunkowanie własnej wartości i wątpliwości dotyczące działania. Uzyskane wyniki stanowią wstęp do dalszych badań nad związkami pomiędzy perfekcjonizmem, samoakceptacją i relacjami interpersonalnymi.

Słowa kluczowe: perfekcjonizm; samoakceptacja; relacje interpersonalne; bliskość; pozytywne relacje z innymi

WPROWADZENIE

Interakcje międzyludzkie to nieodłączny element istniejącego świata. Od najmłodszych lat jesteśmy zaangażowani w różnego rodzaju relacje: rodzicielskie,

rówieśnicze czy partnerskie. Jakość kontaktu z drugim człowiekiem wpływa na rozwój w szerokim tego słowa znaczeniu (Maryl, Korolczuk, 2008). Pod wpływem relacji międzyludzkich zmianie ulegają procesy poznawcze, behawioralne, pamięciowe i emocjonalne (Reis, Collins, 2004). Sposób, w jaki zachodzi interakcja, ma decydujący wpływ również m.in. na naukę kształtowania własnych opinii, oczekiwań wobec siebie czy innych (Maryl, Korolczuk, 2008). Same związki interpersonalne są opisywane jako zmiana zachowania jednostek w celu skoordynowania z innymi własnych działań i preferencji (Doroszewicz, 2008). Ludzie przez całe swoje życie tworzą wiele bliskich relacji, które odgrywają istotną rolę, np. zapewniają wsparcie społeczne i instrumentalne (Lee, Gillath, 2016), a także przynoszą wiele korzystnych skutków, m.in. poprawę zdrowia fizycznego i psychicznego, a nawet zwiększając długowieczność (Holt-Lunstad, Smith, Layton, 2010, Kok i in., 2013, za: Lee, Gillath, 2016). Ludzie będący w pozytywnych relacjach są zainteresowani dobrem innych, dzięki temu zdolni są m.in. do empatii i wymiany dóbr w relacjach międzyludzkich (Ryff, 1989). Konstrukty takie jak tożsamość społeczna, będący sumą różnych identyfikacji podmiotu, jak np. poczucie wspólnoty, świadomość podobieństw i różnic między grupami, nabywany jest właśnie poprzez funkcjonowanie w różnorodnych rolach i interakcjach (Herberger, Kozłowska, 2017). Innym ważnym rezultatem zdrowych relacji interpersonalnych jest wsparcie społeczne, rozumiane jako stopień zakorzenienia się społecznego, bliskości, zobowiązania, które podtrzymuje dobre samopoczucie w ciągu życia. Wsparcie społeczne szczególnie podejmowane jest w momentach trudnych, stresowych, a nawet kryzysowych. Ten rodzaj interakcji ma podłoże w różnych relacjach, m.in. rodzinnych i przyjacielskich (Kaleta, Mróz, 2012).

Przyjaźń to specyficzny rodzaj relacji rozumianej jako dobrowolny związek, u którego podstaw znajduje się przede wszystkim równość pozycji osób, ale także chęć pomocy czy też takie cechy jak wzajemne zaufanie, intymność, autonomia, integracja i wsparcie emocjonalne (Prusiński, 2016). Model przyjaźni Davisa (1985) oraz Arunkumara i Dharmangadana (2001) zakłada, że składa się ona z następujących elementów: akceptacji (zarówno bycia w relacji, jak i samej osoby, bez próby zmiany jej zachowania), intymności oraz zestrojenia, czyli czerpania przyjemności z obecności drugiej osoby wraz ze stałością relacji (Prusiński, 2016). Wartościami równie ważnymi w aspekcie więzi są zaufanie i wsparcie, które określa nasilenie bliskości, zobowiązania oraz zaspokajania interpersonalnych potrzeb. Wsparcie emocjonalne obejmuje głównie okazywanie troski i pozytywnych emocji, wsparcie wartościujące bazuje na wyrażaniu akceptacji, zrozumienia i oceny, a wsparcie materialne i informacyjne wiąże się z udzielaniem konkretnej pomocy (Kaleta, Mróz, 2012; Szałach, 2013).

Jeśli w relacji społecznej obecne są wspomniane cechy, zazwyczaj można mówić o bliskości. Jest ona ogólną cechą relacji, którą każdy człowiek w indywidualny, subiektywny sposób odczuwa wobec osób w swoim otoczeniu społecznym

(Roberts, Dunbar, 2011). Konstrukty bliskości można określić w wymiarze poznawczym, behawioralnym, fizycznym, emocjonalnym czy dotyczącym stanu lub cechy (Ben-Ari, Lavee, 2007, za: Zygar-Hoffmann, Cristoforo, Wolf, Schönbrodt, 2022; Dibble, Levine, Park, 2012). Związki, które można opisać jako bliskie, to takie, w których zachowanie dwóch osób jest wysoce współzależne – każda z nich często i silnie wpływa na zachowanie drugiej (Kelley i in., 1983, za: Felmlee, Sprecher, 2000). W oparciu o teorię rozszerzania się Ja (Aron i in., 1991, Aron, Aron, 1997, za: Fareri, Smith, Delgado, 2020) bliskość w relacji można określić jako włączenie innych osób do „ja” (*self*). W sytuacji, w której relacje są bliskie, zasoby, tożsamość i perspektywy partnera są zintegrowane z indywidualnym „ja” osoby. Skutkiem tego jest wyższa kompetencja i skuteczność danej osoby, co ma istotne znaczenie dla jej samopoczucia (Don, 2015). Jak sugeruje wiele badań, bliskość w relacjach społecznych stanowi podstawę ludzkiej motywacji, w efekcie czego sprzyja wielu aspektom dobrostanu jednostki (Don, 2015).

Im wyższa jest bliskość społeczna jednostki np. w relacjach przyjacielskich, tym większy dobrostan osób pozostających w tej relacji (Mencel, May, 2009, za: Tanna, MacCann, 2022). Bliskość określana jako społeczna ma silny pozytywny wpływ na zdrowie jednostek, w tym psychiczne i fizyczne (Kok, Fredrickson, 2014). Co ciekawe, bliskość w relacjach interpersonalnych nie zawsze jest źródłem korzystnych skutków, co pokazują wyniki badań nad ostracyzmem czy przemocą, które powodują cierpienie i frustrację. Zjawisko śmierci społecznej, czyli ostracyzmu, nie pozwala jednostce na zaspokojenie potrzeby przynależności, kontroli czy budowania prawidłowej samooceny (Doroszewicz, 2008). Innym przykładem braku doświadczenia bliskości społecznej przez jednostkę jest samotność, która jest niezależnym predyktorem negatywnych wyników w zakresie zdrowia psychicznego i fizycznego u osób dorosłych (Routasalo, Tilvis, Kautiainen, Pitkälä, 2009).

Im bardziej osoba czuje się odizolowana od kontaktów społecznych, tym częściej wybiera samotny sposób spędzania czasu, rezygnuje z aktywności i poznawania nowych ludzi (Kaleta, Mróz, 2012). W sytuacji odrzucenia lub niezaakceptowania jednostki przez środowisko związek z samooceną okazał się ścisły (Doroszewicz, 2008), co wskazuje na znaczenie samoakceptacji w kontekście bliskości. Samoakceptacja rozumiana jest jako świadomy sąd pozwalający na opisanie siebie, ale też na wyodrębnienie osoby własnej ze środowiska (Ryś, 2011). Istotne znaczenie ma więc zaspokojona potrzeba przynależności w kontekście budowania obrazu siebie. Wyniki badań wskazują, że istnieje silny związek pomiędzy wysokim poziomem samooceny adolescentów a pełną ciepłą i wspierającą postawą ich rodziców (Maryl, Korolczuk, 2008). Samoakceptacja wraz z samooceną wchodzi w skład poczucia własnej wartości. Konstrukty ten obejmuje aspekt poznawczy i emocjonalny; można go zdefiniować jako pozytywną postawę wobec własnej osoby (Zbonikowski, 2010). Według Ryff (1989) samoakceptacja

to jeden z wymiarów dobrostanu psychologicznego wiążący się ze zdrowiem psychicznym, który pomaga w samorozwoju i osiągnięciu dojrzałości poprzez akceptację własnych zalet i wad. Gdy osoba akceptuje siebie, nie poświęca wszystkich zasobów poznawczych na wzmacnianie słabej samooceny, zdobywanie uwagi czy aprobaty otoczenia. Jednostka o niskim poziomie samoakceptacji nie będzie w stanie w pełni zaangażować się w sytuację w otoczeniu. Jej głównym celem staje się dopasowanie do środowiska. Zaczyna myśleć, zachowywać się jak inni, jednocześnie przy tym zapominając o własnych uczuciach. Udawanie innej osoby nie prowadzi do satysfakcji oraz uniemożliwia w pełni cieszyć się interakcją (Carson, Langer, 2006). Ludzie odczuwający braki w aspekcie poczucia własnej wartości przyjmują różne strategie radzenia sobie, np. spożywanie dużych ilości alkoholu, objadanie się, nałogowe robienie zakupów; mogą także doświadczyć innych uzależnień, w których dominuje poczucie winy (Kim, Gal, 2014). Jednostce o niskim poziomie samoakceptacji z trudnością będzie przychodziło radzenie sobie z relacjami o negatywnej charakterystyce (Nisa, Siri, 2019, za: Pastimo, Muslikah, 2022), w efekcie czego mogą pojawić się takie zachowania jak wycofywanie się z życia lub wrogość. Punktem stałym będzie doświadczanie nieprzyjemnych emocji, takich jak lęk czy złość, które nie będą łatwe w kontroli dla ludzi o niskiej samoakceptacji (Zbonikowski, 2010), co dodatkowo wzmacnia negatywny stosunek do siebie. W konsekwencji może pojawić się tendencja do skupiania się na własnych błędach lub przypisywania winy za porażkę innej osobie (Ryś, 2011). Odmiernym sposobem na wzmocnienie poczucia własnej wartości jest skupienie się na autoprezentacji. W rzeczywistości jednak w pełni autentyczne zachowanie jest oceniane w środowisku społecznym lepiej, a osoby, które dostały wzmocnienie za prezentację nieszczerą postawę, mogą doświadczyć obniżenia samooceny (Carson, Langer, 2006). Nadmierna koncentracja na dostosowywaniu się do standardów i oczekiwań społecznych może przyjmować nasilenie bliskie zachowaniom perfekcjonistycznym, związanym z pełną kontrolą nad sobą i innymi. Badania wskazują, że perfekcjonizm koreluje negatywnie z samoakceptacją (Stoeber, Lalova, Lumley, 2019).

Zachowanie jednostki zmierzające do uniknięcia porażki opisuje pojęcie perfekcjonizmu negatywnego, a chęć pozyskiwania wyłącznie wzmocnień pozytywnych – perfekcjonizmu pozytywnego (Matte, Lafontaine, 2012). W obu przypadkach pojawia się skłonność do budowania wygórowanych standardów oraz do krytycznej samooceny (Curran, Hill, 2019). Perfekcjonizm rozumiany jest często jako cecha osobowości, w której motywem głównym staje się dążenie do bycia nieskazitelnym. Własne zachowanie poddawane jest najwyższej krytycznej ocenie, a standardy są często zbyt wysokie (Frost, Marten, Lahart, Rosenblate, 1990, Hewitt, Flett, 1991, za: Smith, Saklofske, Stoeber, Sherry, 2016). Flett i Hewitt twierdzą, że perfekcjoniści dzielą się na zorientowanych społecznie, na siebie oraz na innych (Curran, Hill, 2019). Perfekcjoniści zorientowani społecznie

przekonani są o tym, że inni oczekują od nich doskonałości, a jeśli nie sprostają tym oczekiwaniom, spodziewają się zignorowania ze strony otoczenia. Wyniki badań wskazują, że ludzie należący do typu zorientowanego społecznie byli świadomi swoich trudności. Potwierdzili u siebie słabsze kompetencje interpersonalne, niską samoocenę, a co za tym idzie lęk przed oceną (Sanecka, 2014). Perfekcyjniści zorientowani na siebie będą dążyć do własnej doskonałości. Charakteryzują ich posiadanie wysokich standardów osobistych oraz silne przekonanie dotyczące ich wypełniania. Chcą być idealną wersją siebie, dlatego błąd w ich wydaniu jest pojęciem niedopuszczalnym. W ten sposób kształtuje się u nich tendencja do unikania wszelkich porażek. Perfekcyjniści zorientowani na innych charakteryzują się oczekiwaniem, aby to inni ludzie dążyli do doskonałości. Wiąże się to z silną potrzebą oceniania innych, zazwyczaj krytycznego (Sanecka, 2014; Stoeber, Smith, Saklofske, Sherry, 2021). Powszechnie przyjmuje się, że perfekcjonizm może mieć formę adaptacyjną (inaczej zdrową) i dezadaptacyjną (zwaną neurotyczną). Pierwszy z nich opisuje sytuację, gdy osoba osiąga swoje wymarzone cele, a przy tym nie jest dla siebie zbyt wymagająca i krytyczna. Wiąże się to zazwyczaj z wysoką samooceną, motywacją wewnętrzną, satysfakcją z życia i bezpiecznym stylem przywiązania (Michalska, Kukuła, Ocalewski, 2020; Sanecka, 2014). Perfekcjonizm dezadaptacyjny wiąże się z wygórowanymi standardami niemożliwymi do osiągnięcia, a w konsekwencji z autodeprecjacją, prokrastynacją i zmniejszeniem wkładanego wysiłku przy wielokrotnym popełnianiu błędów przez osobę (Michalska i in., 2020). Wykazano również, że często łączy się z takimi zaburzeniami jak depresja, OCD, anoreksja czy skłonnościami samobójczymi oraz podwyższonym poziomem lęku i złości (Flett, Hewitt, 2005, za: Sanecka, 2014; Michalska i in., 2020). Najbardziej adaptacyjny według badań okazał się perfekcjonizm ukierunkowany na siebie, gdyż miał związek z osiągnięciem ważnych celów życiowych, a także afekt o charakterze negatywnym nie był na wysokim poziomie (Sanecka, 2014). Inne badania jednak nie potwierdzają tej adaptacyjności, wskazując na związki z dysforią, lękiem i wrogością u perfekcjonisty, zwłaszcza w momencie uzyskania od kogoś negatywnej informacji zwrotnej (Sanecka, 2014). Powoduje to zbyt skrupulatne skupianie się na porażce, co znowu ma odbicie w spadku samooceny (Besser, Hewitt, Flett, 2004, za: Sanecka, 2014). Perfekcjonizm ma związek z wieloma negatywnymi konsekwencjami, jak ryzyko wystąpienia zaburzeń psychicznych czy trudności interpersonalnych (Hewitt, Flett, 2004, Shafran, Mansell, 2001, za: Matte, Lafontaine, 2012). W specyficznym rodzaju relacji, takim jak związek romantyczny, osoby z perfekcjonizmem zorientowanym na partnera mają często wysoki poziom lęku, który wyraża się w potrzebie przywiązania. Skutkiem tego niepokoju będzie u nich silna potrzeba okazywania uczuć przez partnera, która z kolei wiąże się ze stawianiem wysokich wymagań wobec niego oraz wyglądu związku. U perfekcjonisty przejawem zawyżonych standardów będzie bardzo wymagające, krytyczne zachowanie wobec partnera

(Lafontaine i in., 2019). Perfekcjonisci mają trudności z zaakceptowaniem popełniania przez siebie błędów czy doświadczania porażek. Mechanizmem, który pozwala im uniknąć krytyki i wstydu z tym związanego, jest zrywanie relacji z innymi, inaczej zwane społeczną izolacją (Flett, Hewitt, 2019). Udowodniono, że wszystkie trzy główne wymiary perfekcjonizmu wiążą się negatywnie z samoakceptacją (Stoeber i in., 2019). Ponadto perfekcjonisci oceniają się pod kątem poczucia własnej wartości, przez co stają się podatni na cierpienia psychiczne w momencie, gdy doświadczają negatywnych wydarzeń, niepotwierdzających ich poczucia wartości (Flett, Besser, Davis, Hewitt, 2003).

Celem prezentowanych badań jest odpowiedź na pytanie, czy zachowania o rysie perfekcjonistycznym oraz samoakceptacja mają znaczenie – a jeśli tak, to jakie ono jest – dla jakości relacji interpersonalnych osób w zakresie bliskości i pozytywnego kontekstu tych relacji. Postawiono dwie hipotezy:

H1. Samoakceptacja będzie wyjaśniała więcej zmienności w zakresie pozytywnych relacji z innymi niż w zakresie nasilenia bliskości.

Konstrukt samoakceptacji może być wiodący m.in. dlatego, że jej niski poziom u perfekcjonistów łączy się z mechanizmem unikania krytyki, co ściśle prowadzi do zrywania więzi społecznych oraz do izolacji (Flett, Hewitt, 2019).

H2. Bliskość będzie wyjaśniana przede wszystkim przez samoakceptację oraz podwymiary perfekcjonizmu, takie jak perfekcjonizm zorientowany na siebie, perfekcjonizm zorientowany na innych, hiperkrytycyzm, obawa przed błędami, warunkowanie własnej wartości, natomiast pozytywne relacje z innymi – przez samoakceptację oraz podwymiary perfekcjonizmu, takie jak perfekcjonizm społecznie zalecany, zorientowany na innych, obawa przed błędami, wątpliwości dotyczące działania, warunkowanie własnej wartości, samokrytyka, hiperkrytycyzm.

Wymiary perfekcjonizmu oraz konstrukt samoakceptacji negatywnie się ze sobą wiążą, co jest spowodowane m.in. tym, że osoba starająca się spełnić oczekiwania społeczne zaczyna kontrolować zachowanie swoje lub innych ludzi (Stoeber i in., 2019). Natomiast brak bliskości społecznej może prowadzić do ostracyzmu, co na pewno utrudnia zbudowanie zdrowej samooceny (Doroszewicz, 2008). Ponadto konstrukt ten zalicza się do poczucia dobrostanu (Mencl, May, 2009, za: Tanna, MacCann, 2022), co sugeruje istotny związek z samoakceptacją.

METODA

W badaniu wzięło udział 219 dorosłych Polaków, w tym 128 (58,4%) kobiet oraz 91 (41,6%) mężczyzn w wieku od 18 do 64 lat ($M = 32,63$; $SD = 12,96$). Wielkość próby obliczona przy użyciu narzędzia G*Power wskazuje na minimalną liczebność określoną na 178. Badanie zostało przeprowadzone za pomocą formularza internetowego. Osoby badane zostały pozyskane metodą doboru

wygodnego spośród studentów i pracowników uczelni na portalu społecznościowym Facebook oraz spośród znajomych osób przeprowadzających badanie. Osoby wypełniające kwestionariusz zostały zapewnione o anonimowości wyników badania. Kwestionariusz zawierał dwa twierdzenia kontrolne, które służyły zbadaniu uważności badanych. Pierwsze z twierdzeń kontrolnych brzmiało: *Zaznacz miasto będące stolicą Wielkiej Brytanii*, natomiast drugie wymagało podania stolicy Polski. Pierwsze z twierdzeń zostało umieszczone po *Trójwymiarowej Skali Perfekcjonizmu* (BTPS – *Big Three Perfectionism Scale*), a drugie – na końcu kwestionariusza internetowego. W przypadku problemów badani mieli możliwość kontaktu z osobami przeprowadzającymi badanie za pomocą adresu mailowego. W celu zachowania większej homogeniczności grupy zastosowano kryterium wyłączenia ze względu na wiek – z grupy 224 osób zostało wyłączonych pięć osób: jedna osoba w wieku 15 lat ze względu na niespełnienie kryterium pełnoletniości, dwie osoby w wieku 70 lat oraz dwie osoby w wieku 71 i 75 lat. Z 224 wszystkich odpowiedzi do analiz zakwalifikowano ostatecznie 219. Na podstawie indywidualnych analiz można uznać, że wszystkie kwestionariusze zostały rzetelnie wypełnione. Miejsce zamieszkania badanych to: wieś – 61 badanych (27,9%), miasto do 50 tys. mieszkańców – 38 (17,4%), miasto od 51 do 300 tys. mieszkańców – 64 (29,2%), miasto powyżej 300 tys. mieszkańców – 56 (25,6%). Określony został również stopień wykształcenia osób badanych: wykształcenie średnie – 13 badanych (5,9%), średnie z maturą – 67 (30,6%), wyższe niepełne – 41 (18,7%), wyższe – 98 (44,7%). Osoby badane zostały także zapytane, czy aktualnie są w związku. Liczba osób, które zadeklarowały, że aktualnie pozostają w związku, wynosi 141 (64,4%), a liczba osób, które zadeklarowały, że nie pozostają w związku, to 78 (35,6%). Wszystkie osoby badane zgodziły się na udzielenie odpowiedzi na pytania zamieszczone w kwestionariuszu. Osoby badane nie otrzymały żadnego wynagrodzenia za uczestnictwo. Badanie zostało przeprowadzone zgodnie z zasadami Deklaracji Helsińskiej.

NARZĘDZIA

Do zbadania konstruktów perfekcjonizmu została użyta skala BTPS, która aktualnie znajduje się w procesie adaptacji do warunków polskich. Kwestionariusz składa się z 45 twierdzeń. Każda z pozycji zawiera 5-punktową skalę Likerta: od 1 (*zdecydowanie się nie zgadzam*) do 5 (*zdecydowanie się zgadzam*). W BTPS można wyróżnić 10 subczynników, które składają się na trzy główne wymiary. Pierwszy z wymiarów to sztywny perfekcjonizm, określane jako suma perfekcjonizmu zorientowanego na siebie i zasobów własnej wartości. Drugi z głównych wymiarów to perfekcjonizm samokrytyczny, czyli suma troski o błędy, wątpliwości co do działań, samokrytyki i perfekcjonizmu z oczekiwań społecznych. Trzeci wymiar to perfekcjonizm narcystyczny, zawierający takie subczynniki jak suma

perfekcjonizmu ukierunkowanego na innych, hiperkrytycyzmu, roszczeniowości i wielkościowości. Przykładowe twierdzenia wchodzące w skład skali: *Dążę do tego, aby być jak najdoskonalszym; Przeraza mnie myśl o popełnieniu błędu; Zasluguję na to, aby zawsze wszystko szło po mojej myśli*. Wysokość wyników w każdym z poprzednio wymienionych wymiarów określa nasilenie danego wymiaru u osoby. W poszczególnych podskalach w oryginalnym badaniu α Cronbacha wynosiła od 0,79 do aż 0,92 (Smith i in., 2016). W prezentowanym badaniu rzetelności zawierają się w przedziale od 0,90 dla skali warunkowanie własnej wartości do 0,79 dla skali roszczeniowości. Wszystkie współczynniki rzetelności znajdują się w tabeli 1. Wymiary rzetelności w niniejszym badaniu zostały podane do dwóch miejsc po przecinku w celu uporządkowania danych oraz ze względu na to, że w oryginalnych badaniach nad skalą BTPS właśnie tak były opisane.

Jednowymiarowa Skala Bliskości w Relacji (URCS – *Unidimensional Relationship Closeness Scale*) to 12-itemowa skala samoopisowa mierząca bliskość w relacjach. Została ona przetłumaczona na język polski na potrzeby badań zgodnie z zasadami dotyczącymi tłumaczeń kwestionariuszy. Przy każdej z pozycji znajduje się 7-stopniowa skala Likerta: od 1 (*zdecydowanie się nie zgadzam*) do 7 (*zdecydowanie się zgadzam*). Odnosi się ona do obecnych relacji badanych, którzy określają osobiste poczucie bliskości w istotnych relacjach społecznych. Skala bada różnego rodzaju relacje, nie zawężając ich wyłącznie do relacji mających charakter romantyczny. Jak określa instrukcja kwestionariusza, zarówno w oryginalnym artykule dotyczącym kwestionariusza, jak i w niniejszym badaniu poczucie to odnosi się do przyjaciół, obecnego partnera/partnerki i członków rodziny (Dibble i in., 2012). Dla celów niniejszego badania instrukcję i treść itemów zmodyfikowano tak, żeby odnosiły się do przyjaciół/przyjaźni (Pezirkianidis, Galanaki, Raftopoulou, Moraitou, Stalikas, 2023). Skala zawiera takie twierdzenia jak: *Liczę się z moimi przyjaciółmi, gdy podejmuję ważne decyzje; Moi przyjaciele i ja dzielimy się ze sobą ważnymi sprawami osobistymi*. W oryginalnej wersji skala uzyskała zadowalające wyniki w zakresie rzetelności oraz trafności w zakresie związków romantycznych, przyjacielskich, relacji pomiędzy nieznanymi i związków rodzinnych. Konstrukcja skali URCS została opracowana zgodnie z koncepcjami Berscheid i in. (1989), Arona i in. (1992) oraz Dibble i in. (2012). Nowa skala została uznana za cechującą się wyższymi wartościami psychometrycznymi niż inne istniejące na rynku skale służące do mierzenia bliskości (Dibble i in., 2012). W badaniach przeprowadzonych przez Dibble i in. (2012) α Cronbacha w poszczególnych skalach i konfiguracjach wynosiła od 0,93 do 0,99. W niniejszym badaniu wartość α Cronbacha była zbliżona do oryginalnej i wynosiła 0,94.

Kwestionariusz Dobrostanu Psychologicznego w wersji skróconej, 18-itemowej. Na potrzeby obecnych badań posłużono się tą wersją skali ze względu na ich internetowy wymiar, gdzie wymagane są krótsze kwestionariusze. Oryginalnie

kwestionariusz został zaprojektowany przez Ryff (1989) oraz jest dostępny w polskiej adaptacji Karaś i Ciecuch (2017). Mierzy następujące sześć wymiarów: samoakceptację, pozytywne relacje z innymi ludźmi, autonomię, panowanie nad otoczeniem, cel życiowy oraz osobisty rozwój. Wysokość wyników w każdym z tych wymiarów określa nasilenie wymiaru u osoby. Wersja ta zawiera 6-stopniową skalę Likerta: od 1 (*zdecydowanie się nie zgadzam*) do 6 (*zdecydowanie się zgadzam*). Twierdzenia znajdujące się w skali to np.: *Dla mnie życie jest ciągłym procesem uczenia się, zmiany i rozwoju; Oceniając siebie, biorę pod uwagę to, co ja uważam za ważne, a nie to, co inni uważają za ważne; Kiedy patrzę na historię swojego życia, jestem zadowolony z tego, jak się ono potoczyło*. W badaniach wykorzystano dwa wymiary: samoakceptację oraz pozytywne relacje z innymi. Współczynnik spójności wewnętrznej α Cronbacha dla skali skróconej PWBS najwięcej wyniósł w wyniku ogólnym, przyjmując wartość 0,79 oraz 0,82 w badaniach dwóch prób dla wersji skróconej. W poszczególnych podskalach rzetelność nie była satysfakcjonująca. Wymiar samoakceptacji rozumiany jest jako centralna charakterystyka zdrowia psychicznego, związana z samoaktualizacją, dojrzałością i optymalnym funkcjonowaniem. Określana jest jako pozytywna i realistyczna postawa wobec samego siebie, a także akceptacja własnych wad i zalet (Karaś, Ciecuch, 2017). Pozytywne relacje z innymi określone są jako doświadczanie ciepłych i pełnych zaufania relacji z innymi ludźmi, umiejętność doświadczania miłości, empatii wobec innych ludzi, wchodzenia w relacje głębokiej przyjaźni i intymności (Janicka, Szymczak, 2017). W niniejszym badaniu wartość α Cronbacha wynosiła dla skali samoakceptacji 0,75, natomiast dla skali pozytywne relacje z innymi 0,56, co wskazuje na konieczność ostrożnej interpretacji wyników.

WYNIKI

W pierwszym kroku zanalizowano uzyskane dane pod kątem cech rozkładu oraz współzależności pomiędzy zmiennymi. Obliczono statystyki opisowe analizowanych zmiennych (tabela 1) oraz korelacje pomiędzy zmiennymi (tabela 2).

Tabela 1. Statystyki opisowe analizowanych zmiennych

Zmienna	<i>M</i>	<i>SD</i>	Min	Max	Skośność	Kurtoza	<i>Alfa</i> Cronbacha
Perfekcjonizm zorientowany na siebie	14,69	4,55	5	25	0,006	-0,702	0,882
Warunkowanie własnej wartości	12,89	4,77	5	25	0,375	-0,715	0,901
Obawa przed błędami	14,95	4,87	5	25	-0,046	-0,774	0,897
Wątpliwości dotyczące działania	12,50	4,51	5	25	0,716	0,185	0,893

Samokrytyka	10,19	3,72	4	20	0,395	-0,498	0,876
Perfekcjonizm społecznie zalecany	9,43	3,33	4	20	0,457	-0,061	0,877
Perfekcjonizm zorientowany na innych	10,21	4,02	5	23	0,839	0,617	0,881
Hiperkrytycyzm	9,09	3,46	4	20	0,543	-0,010	0,822
Roszczeniowość	7,92	2,94	4	20	0,711	0,892	0,791
Wielkościowość	7,88	3,25	4	20	0,818	0,880	0,846
Bliskość w relacjach interpersonalnych	58,98	15,01	12	84	-0,459	-0,308	0,949
Samoakceptacja	12,32	3,07	4	18	-0,626	0,005	0,756
Pozytywne relacje z innymi	13,71	2,64	5	18	-0,834	0,455	0,561

Objaśnienie: umieszczone w tabeli wartości α Cronbacha zostały podane dla niniejszego badania. Rzetelność dla skali pozytywnych relacji z innymi jest niższa niż zalecana, wskutek czego wyniki powinny być interpretowane z większą ostrożnością.

Źródło: opracowanie własne.

Na podstawie wielkości parametrów skośności oraz kurtozy można stwierdzić, że rozkład jest zbliżony do normalnego – dla każdej ze skal wartości te mieszczą się w zakresie $\langle -1; 1 \rangle$.

Obliczono współczynnik korelacji r -Pearsona pomiędzy zmiennymi. Zmienne, które wykazywały dość wysoki ujemny współczynnik korelacji, to związki samoakceptacji z obawą przed błędami (-0,487), wątpliwościami dotyczącymi działania (-0,602) oraz perfekcjonizmem samokrytycznym (-0,552). Pozostałe współczynniki są słabe lub przeciętne, co wskazuje na brak współliniowości zmiennych i umożliwia przeprowadzenie analizy regresji.

W celu weryfikacji postawionych hipotez przeprowadzono hierarchiczną regresję wielozmienną. Jako zmienne wyjaśniane przyjęto kolejno bliskość w relacjach oraz nasilenie pozytywnych relacji. Dla każdej ze zmiennych w pierwszym kroku wprowadzono wyłącznie wymiar samoakceptacji, a w drugim – wszystkie wymiary perfekcjonizmu. Wyniki przedstawiono w tabeli 3.

Współczynnik VIF w modelu 1 dotyczący kolejno dwóch zmiennych niezależnych: bliskich relacji interpersonalnych oraz pozytywnych relacji z innymi – wynosi 1. Natomiast w modelu 2, w którym zmiennymi niezależnymi są samoakceptacja oraz wymiary perfekcjonizmu, wskaźnik VIF zawiera się w granicach od

Tabela 2. Współczynniki korelacji

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Zmienna													
Perfekcjonizm zorientowany na siebie (1)	–												
Warunkowanie własnej wartości (2)	0,765**	–											
Obawa przed błędami (3)	<0,001	0,561**	–										
Wątpliwości dotyczące działania (4)	0,175**	0,286**	0,656**	–									
Samokrytyka (5)	0,009	<0,001	<0,001										
Perfekcjonizm społecznie zalecany (6)	0,534**	0,622**	0,750**	0,532**	–								
Perfekcjonizm zorientowany na innych (7)	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	0,321**	–							
Perfekcjonizm zorientowany na innych (7)	0,01	0,002	<0,001	<0,001	<0,001	0,321**	–						
Hiperkrytycyzm (8)	0,404**	0,465**	0,318**	0,095	0,362**	0,321**							
Roszczeniowość (9)	<0,001	<0,001	<0,001	0,16	<0,001	<0,001							
	0,381**	0,424**	0,295**	0,124	0,305**	0,224**	0,720**	–					
	<0,001	<0,001	<0,001	0,068	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001					
	0,293**	0,390**	0,201**	0,081	0,220**	0,241**	0,581**	0,641**	–				
	<0,001	<0,001	0,003	0,234	0,001	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001				

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Wielkość (10)	0,380** <0,001	0,335** <0,001	0,007 0,923	-0,239** <0,001	0,096 0,159	0,146* 0,031	0,373** <0,001	0,336** <0,001	0,586** <0,001	-			
Samoakceptacja (11)	-0,1 0,142	-0,166* 0,014	-0,487** <0,001	-0,602** <0,001	-0,382** <0,001	-0,215** 0,001	-0,159* 0,018	-0,145* 0,032	-0,046 0,498	0,290** <0,001	-		
Pozytywne relacje z innymi (12)	-0,127 0,061	-0,204** 0,002	-0,215** 0,001	-0,344** <0,001	-0,174** 0,01	-0,173* 0,01	-0,099 0,143	-0,161* 0,017	-0,180** 0,008	-0,016 0,814	0,412** <0,001	-	
Bliskość (13)	-0,019 0,78	0,025 0,716	0,098 0,147	-0,038 0,576	0,036 0,595	0,019 0,782	0,086 0,205	0 0,996	-0,078 0,252	-0,028 0,678	0,074 0,276	0,396** <0,001	-

* Korelacja istotna na poziomie 0,05 (dwustronnie).

** Korelacja istotna na poziomie 0,01 (dwustronnie).

Źródło: opracowanie własne.

1,002 do 1,567 dla poszczególnych zmiennych. Takie wyniki ($VIF < 10$) ukazują, że w modelu nie występuje ryzyko współliniowości predyktorów.

Tabela 3. Analiza regresji wielozmiennej

Zmienna	Bliskie relacje interpersonalne (β)	p	Pozytywne relacje z innymi (β)	p
Model 1				
Samoakceptacja	0,074	0,276	0,412	<0,001
Statystyki modelu	R^2 skoryg. 0,001 R^2 0,005 zmiana r^2 0,005 $F(1,217)$ 1,191 p 0,276		R^2 skoryg. 0,166 R^2 0,169 zmiana r^2 0,169 $F(1,217)$ 44,237 $p < 0,001$	
Model 2				
Samoakceptacja	0,156	0,082	0,391	<0,001
Perfekcjonizm zorientowany na siebie	-0,102	0,356	0,045	0,649
Warunkowanie własnej wartości	0,019	0,879	-0,222	0,044
Obawa przed błędami	0,286	0,018	0,173	0,112
Wątpliwości dotyczące działania	-0,102	0,326	-0,220	0,019
Samokrytyka	-0,046	0,684	0,101	0,320
Perfekcjonizm społecznie zalecany	-0,010	0,895	-0,078	0,253
Perfekcjonizm zorientowany na innych	0,223	0,035	-0,080	0,408
Hiperkrytycyzm	-0,045	0,673	0,149	0,118
Roszczeniowość	-0,167	0,121	-0,085	0,377
Wielkościowość	-0,031	0,751	-0,104	0,244
Statystyki modelu	R^2 skoryg. 0,028 R^2 0,077 zmiana r^2 0,072 $F(11,207)$ 1,609 p 0,106		R^2 skoryg. 0,210 R^2 0,250 zmiana r^2 0,081 $F(11,207)$ 6,270 $p < 0,001$	

Źródło: opracowanie własne.

Na podstawie statystyk modelu 1 dla wymiaru bliskości stwierdzono, że predyktor, którym jest samoakceptacja, okazuje się nieistotny ($\beta = 0,074$; $p < 0,05$) w kontekście bliskości relacji interpersonalnych. Sam model również okazał się nieistotny $F(1,217) = 1,191$; $p > 0,05$.

W modelu 1, który wyjaśnia pozytywne relacje z innymi, istotnym predyktorem okazała się samoakceptacja ($\beta = 0,412$; $p < 0,001$). Model okazał się istotny $F(1,217) = 44,237$; $p < 0,001$. Wyjaśnia 17% zmiennej pozytywne relacje z innymi ($R^2 = 0,166$).

Model 2 wprowadził dodatkowo wymiary perfekcjonizmu. W tym przypadku dla bliskości istotnymi predyktorami są obawa przed błędami ($\beta = 0,286; p < 0,05$) i perfekcjonizm zorientowany na innych ($\beta = 0,223; p < 0,05$). Model okazał się nieistotny $F(11,207) = 1,609; p = 0,106$. Wyjaśnia 2,8% wariancji zmiennej zależnej ($R^2 = 0,028$).

W przypadku zmiennej wyjaśnianej, jaką są pozytywne relacje z innymi, w modelu 2 istotnymi predyktorami okazały się: samoakceptacja ($\beta = 0,391; p < 0,001$), warunkowanie własnej wartości ($\beta = -0,222; p < 0,05$) oraz wątpliwości dotyczące działania ($\beta = -0,220; p < 0,05$). Model ten okazał się istotny $F(11,207) = 6,270; p < 0,001$. Wyjaśnia 21% wariancji zmiennej zależnej ($R^2 = 0,210$). Oznacza to, że im wyższa samoakceptacja, tym wyższy poziom pozytywnych relacji z innymi. Ponadto im niższy poziom warunkowania własnej wartości oraz wątpliwości dotyczących działania, tym wyższy poziom pozytywnych relacji z innymi.

DYSKUSJA WYNIKÓW

Celem badania było określenie znaczenia zachowań o rysie perfekcjonistycznym oraz samoakceptacji osób dla jakości ich relacji interpersonalnych w zakresie bliskości i pozytywnej jakości. Na podstawie analizy regresji dwóch pierwszych modeli, gdzie predyktorem była wyłącznie samoakceptacja, okazało się, że wyjaśnia ona w 17% pozytywne relacje z innymi. Natomiast model dotyczący samoakceptacji oraz bliskich relacji z innymi okazał się nieistotny. To pozwoliło na potwierdzenie hipotezy H1, zgodnie z którą samoakceptacja będzie wyjaśniała więcej zmienności w zakresie pozytywnych relacji z innymi niż w zakresie nasilenia bliskości w relacjach interpersonalnych.

Samoakceptacja to przyjęcie własnych zalet i wad, wskutek czego wykształca się realistyczna, szczerza postawa wobec siebie samego (Ryff, 1989). Stanowi to zaprzeczenie podejścia, w którym osoba o niskim poziomie samoakceptacji całe swoje zachowanie podporządkowuje innym wyłącznie po to, aby uzyskać ich aprobatę (Carson, Langer, 2006). Jeśli jednostka z zaburzeniem ostatecznie postara się i rozwinie u siebie bezwarunkową samoakceptację, to jej wady nie będą w żaden sposób przeszkadzać jej w interakcji z innymi ludźmi (MacInnes, 2006). Akceptacja ma kluczowe znaczenie m.in. w przyjaźni, ponieważ jest zgodą na bycie w samej relacji, ale stanowi również aprobatę dla drugiej osoby (Prusiński, 2016). Dzięki temu formują się pozytywne doświadczenia, a te są źródłem bliskości czy intymności w relacjach (Don, 2015). Inną kwestią jest to, że bliskość jako konstrukt wyrażana jest na wielu płaszczyznach, takich jak poznawcza, fizyczna czy emocjonalna (Ben-Ari, Lavee, 2007, za: Zygar-Hoffmann i in., 2022; Dibble i in., 2012). Jako cecha w relacji jest odczuwana w sposób subiektywny (Roberts, Dunbar, 2011). Kwestie wielowymiarowości oraz subiektywności bliskości mogą

wyjaśniać, dlaczego samoakceptacja nie odgrywa tak ważnej roli, jak przypuszczano w hipotezie. Na podstawie wyników można określić, że samoakceptacja nie wyjaśnia nasilenia bliskości w relacjach interpersonalnych. Model z punktu widzenia analiz statystycznych pozostaje nieistotny. Trzeba najprawdopodobniej zwrócić się w kierunku innych konstruktów, które składają się na poczucie bliskości, takich jak np. wsparcie czy zaufanie, określających stopień jej nasilenia (Szałach, 2013).

Na podstawie dwóch kolejnych modeli, gdzie predyktorami były zmienne samoakceptacja oraz wymiary perfekcjonizmu, można było częściowo potwierdzić hipotezę H2: Bliskość będzie wyjaśniana przede wszystkim przez samoakceptację oraz podwymiary perfekcjonizmu, takie jak perfekcjonizm zorientowany na siebie, perfekcjonizm zorientowany na innych, hiperkrytycyzm, obawa przed błędami, warunkowanie własnej wartości, natomiast pozytywne relacje z innymi – przez samoakceptację oraz podwymiary perfekcjonizmu, takie jak perfekcjonizm społecznie zalecany, zorientowany na innych, obawa przed błędami, wątpliwości dotyczące działania, warunkowanie własnej wartości, samokrytyka, hiperkrytycyzm.

Na podstawie analizy regresji można uznać, że pod kątem perfekcjonizmu bliskość w relacjach interpersonalnych została wyjaśniona przez takie wymiary jak obawa przed błędami oraz perfekcjonizm zorientowany na innych, lecz ten model okazał się nieistotny $F(11,207) = 1,609; p = 0,106$. Odnosząc się do drugiej części hipotezy, okazała się ona częściowo trafna, gdyż w zakresie perfekcjonizmu pozytywne relacje z innymi zostały wyjaśnione poprzez samoakceptację, warunkowanie własnej wartości oraz wątpliwości dotyczące działania. W tym przypadku model okazał się istotny $F(11,207) = 6,270; p < 0,001$; wyjaśnia 21% wariancji zmiennej zależnej. W zakresie samoakceptacji można powiedzieć – podobnie jak w pierwszym modelu – że im wyższa samoakceptacja, tym wyższy poziom pozytywnych relacji z innymi. Natomiast im niższy jest poziom warunkowania własnej wartości oraz wątpliwości dotyczących działania, tym wyższy poziom pozytywnych relacji z innymi.

Osoby z wyższym poziomem samoakceptacji, pomimo wad, które dostrzegają w sobie, starają się utrzymywać pozytywne relacje z innymi. Życzliwa postawa wobec własnej osoby umożliwia jednostce wejście w ciepłe, charakteryzujące się zaufaniem relacje z ludźmi, z których będzie zadowolona. Co ciekawe, związek ten może mieć także formę dwustronnych zależności. Badania sugerują, że istnieje pozytywna korelacja pomiędzy satysfakcją z relacji a różnymi formami akceptacji (Kappen, Karremans, Burk, 2019, Parise, Pagani, Donato, Sedikides, 2019, za: Black-Kutner, 2020). Osoba posiadająca pozytywne relacje z innymi jest zainteresowana dobrem innych, a także jest zdolna do silnej empatii, uczuć, intymności oraz do wymiany dóbr w relacjach międzyludzkich (Ryff, 1989). Pozytywne relacje z innymi ludźmi oraz samoakceptacja mogą pozostawać w mechanizmie

wzajemnych oddziaływań, gdyż osoba, która pozostaje w satysfakcjonujących relacjach i głębokiej intymności, z dużym prawdopodobieństwem będzie bardziej skłonna do akceptacji własnej osoby poprzez pozytywne związki, które tworzy z innymi ludźmi. Badania odnoszące się do relacji charakteryzujących się większą intymnością, takich jak związki romantyczne, wykazują, że postrzeganie siebie oraz postrzeganie innych może zmienić trajektorię związku partnerskiego (Murray i in., 1996, Parise i in., 2019, za: Black-Kutner, 2020). Zmienne te mają szczególne znaczenie, ponieważ akceptacja siebie i innych może być kontynuowana niezależnie od zachowań partnera (Barrish, 1997, Chau, Landreth, 1997, Hauck 1991, Murray, 2002, za Black-Kutner, 2020). Jest to istotne, ponieważ nawet gdy sytuacja interpersonalna jest negatywna, jednostka nadal ma możliwość zwiększania akceptacji siebie i innych, co może pozytywnie przełożyć się na relacje z tym partnerem oraz innymi osobami. Zachowania podejmowane w kierunku budowania akceptacji siebie są działaniami, które mogą pozostawać w gestii jednostki niezależnie od aktualnej sytuacji interpersonalnej.

Ponadto wyniki niniejszych badań w modelu drugim, gdzie zmienną wyjaśnianą były pozytywne relacje z innymi, dowodzą, że nawiązywanie i utrzymywanie pozytywnych relacji wiąże się z większą niezależnością od spełniania nadmiernie wysokich standardów dotyczących siebie (SWC). Można przypuszczać, że ten, kto jest autentyczny w swoim zachowaniu, w otoczeniu innych osób nie ma trudności z odkryciem swojego Ja niezależnie od tego, jakie ono jest, a także nie będzie wykazywał obaw wobec ewentualnej negatywnej oceny ze strony innych osób. Tym samym osoba nie musi poświęcać całych swoich zasobów poznawczych na ukrywanie swoich słabych stron, co wiązałoby się z okazywaniem mniejszej empatii w stosunku do otoczenia ze względu na mniejszą ilość uwagi, jaka pozostaje do dyspozycji (Carson, Langer, 2006). Jednostka, która rozwija u siebie bezwarunkową samoakceptację, uczy się postrzegać własną osobę jako istotę ludzką, która może czasami popełniać błędy. Dzięki temu nie skupia się w sposób znaczący na swoich niedoskonałościach, co w konsekwencji nie uniemożliwia jej interakcji z samą sobą, ale przede wszystkim interakcji z innymi ludźmi (MacInnes, 2006). Wysoki poziom samoakceptacji silnie powiązany jest z dobrostanem, natomiast jej niski poziom – z depresją czy lękiem (Faustino, Vasco, Silva, Marques, 2020; MacInnes, 2006). Niestety, jednostka nieakceptująca bolesnych aspektów związanych ze sobą lub zachowań społecznie niechcianych może zacząć unikać interakcji z ludźmi w celu utrzymania stabilności psychicznej (Hayes i in., 2011, za: Faustino i in., 2020). Perfekcjoniści również mogą stosować strategię izolacji społecznej, gdy chcą uniknąć krytyki ze strony innych w momencie braku sprostania naniesionym przez siebie i tak już wysokim standardom (Flett, Hewitt, 2019). Warto również zaznaczyć, że próba udowodnienia wysokiej wartości sobie oraz innym poprzez dążenie do wysokich osiągnięć za wszelką cenę najczęściej wiąże się z niskim poczuciem własnej wartości

(Góralewska-Słońska, 2011). Wyniki niniejszych badań wykazują związek także pomiędzy wątpliwościami dotyczącymi własnego działania (DAA) z utrzymywaniem pozytywnych relacji z innymi osobami. Przekonania ludzi na własny temat, w tym dotyczące niskiego poczucia własnej skuteczności, realnie przekładają się na działania w otoczeniu, w wyniku czego skutkują rzeczywistym wpływem na to, jak osoba postrzega zarówno siebie, jak i ludzi wokół siebie. Niepewność dotycząca własnych działań może doprowadzać do zmian w otoczeniu, w tym w relacjach międzyludzkich, nawet jeśli nie mają one realnego uzasadnienia (Baumister, Campbell, Krueger, Vohs, 2003). Jednym ze źródeł niepewności i lęku jest niskie poczucie własnej wartości oraz krytyka ze strony innych. Sprawia to, że osoba koncentruje się na sobie i na sposobie własnego funkcjonowania. Za niskim poczuciem własnej wartości czy skuteczności mogą stać trudne doświadczenia, zwłaszcza dotyczące relacji społecznych. Natomiast w sytuacji, w której osoba doświadcza poczucia przynależności i akceptacji ze strony otoczenia, zaspokojona zostaje potrzeba wsparcia emocjonalnego, dzięki której możliwe jest stopniowe budowanie zaufania w stosunku do innych, a to z kolei związane jest z poczuciem pewności siebie. Te czynniki razem składają się na poczucie bezpieczeństwa w relacjach lub jego brak, co wiąże się z budowaniem i podtrzymywaniem stylów przywiązania do innych. W badaniach osoby, które charakteryzował bezpieczny styl przywiązania, cechował również wyższy poziom bliskości. Ponadto osoby takie były wolne od unikania i lęku (Pilarska, Suchańska, 2016). Wyniki innych badań dostarczyły dowodów na to, że lękowe i unikające style przywiązania są pozytywnie związane z dezadaptacyjnym perfekcjonizmem (Andersson, Perris, 2000, Rice, Lopez, Vergara, 2005, Rice, Mirzadeh, 2000, Wei, Mallinckrodt, Russell, Abraham, 2004, za: Ulu, Tezer, 2010). Wymiary perfekcjonizmu łączą się ze strukturami osobowości, różnych potrzeb i doświadczeń życiowych, które mogą być kierowane właśnie przez poczucie niepewności oraz tendencję do ukrywania niedoskonałości (Flett, Hewitt, 2019). Spełnienie potrzeby bezpieczeństwa zapewnia redukcję niepewności oraz wzmacnia poczucie komfortu psychicznego czy też poczucie odczuwania spokoju i pewności (Marciniak, 2009). Podobne znaczenie wydaje się mieć poczucie własnej skuteczności. Jeśli osoba jest przekonana o tym, że sobie poradzi, także w relacjach społecznych, angażując przy tym całe swoje zasoby, może to m.in. wpłynąć pozytywnie na nastawienie psychiczne ważne dla relacji interpersonalnych (Baumgart, Szpinda, Radzimińska, Goch, Zukow, 2014). Im wyższe są wątpliwości dotyczące działania, tym niższe jest więc poczucie skuteczności i w konsekwencji słabsza jakość pozytywnych relacji z innymi.

WNIOSKI I OGRANICZENIA

Podsumowując, perfekcjonizm wydaje się mieć istotny związek z zachowaniami jednostki, co przekłada się na jakość relacji. Istotne znaczenie mają takie jego wymiary jak duże nasilenie wątpliwości dotyczących działania oraz poczucie, że tylko perfekcyjność zapewnia możliwość pozytywnego wartościowania siebie. Im bardziej wymiary te są nasilone, tym słabsze relacje z innymi. Wskazuje się ponadto, że perfekcjonizm zorientowany na innych, który wiąże się z dominującymi, autorytarnymi oraz wykorzystującymi zachowaniami (Hewitt, Flett, 1991, za: Haring, Hewitt, Flett, 2003), a także perfekcjonizm społecznie zalecany, związany z obwinianiem innych oraz nadmierną kontrolą w związkach czy gniewem skierowanym w kierunku innych ludzi (Flett, Hewitt, Blankstein, Dynin, 1994, Hewitt, Flett, 1991, za: Haring i in., 2003), również osłabiają jakość relacji interpersonalnych. Udowodniono, że perfekcjonizm społecznie zalecany wiąże się z nieadaptacyjnymi strategiami radzenia sobie w związku małżeńskim, nawet przy kontroli takich czynników jak depresja i neurotyzm, które również były brane pod uwagę (Haring i in., 2003). Warto podkreślić, że perfekcjonizm nie ma znaczenia dla bliskości w relacjach, co wskazuje, że jest to konstrukt zależny od czegoś innego, np. od stylów przywiązania, które umożliwiają lub utrudniają doświadczanie bliskości (Hudson, Fraley, 2017). Niewątpliwie zależności te wymagają dalszej empirycznej weryfikacji.

Wnioski mogą mieć zastosowanie w praktyce. W przypadku osób borykających się z perfekcjonizmem, z takimi problemami jak warunkowanie własnej wartości na narzuconych sobie perfekcjonistycznych standardach oraz niepewność co do wykonywanych czynności, należy mieć świadomość, że ich nasilenie może wiązać się z osłabieniem relacji interpersonalnych. Należy zatem zwrócić uwagę na to, że umiejętność terapeutycznego zmniejszenia nasilenia tych skłonności może mieć pozytywny wpływ na relacje pacjenta, ale też może być odwrotnie – praca nad relacjami interpersonalnymi może wywołać w pacjencie przeświadczenie, że jest osobą wartościową, nawet gdy nie do końca spełnia narzucone przez siebie standardy. Wątpliwości dotyczące działania mogą wiązać się z obniżeniem jakości relacji, ponieważ jednostka, nawet w sposób niezamierzony, może kształtować bardziej negatywne relacje z otoczeniem poprzez przeświadczenie, że jej działania nie są wystarczająco dobre, nie mając przy tym zupełnie świadomości dotyczącej tej zależności. W tym przypadku także może działać to dwustronnie – otoczenie mające negatywny wpływ na osobę może kształtować w niej przeświadczenie, że jej działania są niewystarczające, w wyniku czego może skutkować to nasileniem perfekcjonizmu. Istnieje możliwość, że zarówno odnosi się to do obecnego stanu rzeczy, jak i pozostaje w związku z przeszłymi doświadczeniami osoby. Świadomość wśród pacjentów i psychologów dotycząca tego, jak perfekcjonizm może wpływać na jakość relacji interpersonalnych, a także na nasilenie perfekcjonizmu, można określić jako istotną. Natomiast praca nad samoakceptacją uczy osobę postrzegać siebie

jako jednostkę, której zadaniem nie jest spełnianie wszystkich perfekcjonistycznych standardów. W wyniku tego zmniejsza się poziom wątpliwości dotyczących działania oraz standardów dotyczących własnej osoby, co przekłada się na pozytywne relacje z innymi ludźmi.

Prezentowane badania mają kilka ograniczeń, które wiążą się z koniecznością ostrożnej interpretacji wyników. Przede wszystkim wygodny dobór do grupy nie gwarantował odpowiedniego zróżnicowania badanych. Nie kontrolowano jakości związków, w jakich przebywają osoby ani czasu ich trwania. Kontrola lub dobór badanych pod kątem tych zmiennych mogą pomóc w doprecyzowaniu wniosków. Sposób badania (badanie internetowe) ma pewne zalety, do których należy m.in. łatwość dotarcia do bardziej zróżnicowanej demograficznie grupy osób, ale jednocześnie też występują wady związane ze słabą kontrolą rzetelności badania.

BIBLIOGRAFIA

- Aron, A., Aron, E. (1997). Self-Expansion Motivation and Including Other in the Self. W: S. Duck (Ed.), *Handbook of Personal Relationships: Theory, Research, and Interventions* (s. 251–270). Hoboken: John Wiley & Sons Inc.
- Arunkumar, T.S., Dharmangadan, B. (2001). The FIMS: Friendship Intensity Measurement Scale. *Psychological Studies*, 46, 58–62.
- Baumeister, R.F., Campbell, J.D., Krueger, J.I., Vohs, K.D. (2003). Does High Self-Esteem Cause Better Performance, Interpersonal Success, Happiness, or Healthier Lifestyles? *Psychological Science in the Public Interest*, 4(1), 1–44. DOI: 10.1111/1529-1006.01431
- Baumgart, M., Szpinda, M., Radzimińska, A., Goch, A., Zukow, W. (2014). Poczucie własnej skuteczności a zachowania zdrowotne. *Journal of Education, Health and Sport*, 5(8), 226–235. DOI: 10.5281/zenodo.28074
- Black-Kutner, R. (2020). *Self-Acceptance, Partner-Acceptance, and Forgiveness Relating to Marital Satisfaction: Proquest*. (niepublikowana rozprawa doktorska)
- Carson, S.H., Langer, E.J. (2006). Mindfulness and Self-Acceptance. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 24(1), 29–43. DOI: 10.1007/s10942-006-0022-5
- Curran, T., Hill, A.P. (2019). Perfectionism Is Increasing Over Time: A Meta-Analysis of Birth Cohort Differences from 1989 to 2016. *Psychological Bulletin*, 145(4), 410–429. DOI: 10.1037/bul0000138
- Davis, K.E. (1985). Near and Dear: Friendship and Love Compared. *Psychology Today*, (19), 22–30.
- Dibble, J.L., Levine, T.R., Park, H.S. (2012). The Unidimensional Relationship Closeness Scale (URCS): Reliability and Validity Evidence for a New Measure of Relationship Closeness. *Psychological Assessment*, 24(3), 565–572. DOI: 10.1037/a0026265
- Don, B.P. (2015). *The Influence of Relationship Closeness on the Feeling That Life is Meaningful*. Kent State University. (niepublikowana rozprawa doktorska)
- Doroszewicz, K. (2008). Bliskie związki a jakość życia. *Psychologia Jakości Życia*, 7(1–2), 5–18.
- Fareri, D.S., Smith, D.V., Delgado, M.R. (2020). The Influence of Relationship Closeness on Default-Mode Network Connectivity during Social Interactions. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 15(3), 261–271. DOI: 10.1093/scan/nsaa031
- Faustino, B., Vasco, A.B., Silva, A.N., Marques, T. (2020). Relationships Between Emotional Schemas, Mindfulness, Self-Compassion and Unconditional Self-Acceptance on the Regulation of Psychological Needs. *Research in Psychotherapy: Psychopathology, Process and Outcome*, 23(2), 145–156. DOI: 10.4081/ripppo.2020.442

- Felmlee, D., Sprecher, S. (2000). Close Relationships and Social Psychology: Intersections and Future Paths. *Social Psychology Quarterly*, 63(4), 365–376. DOI: **10.2307/2695846**
- Flett, G.L., Hewitt, P.L. (2019). Reflections on Three Decades of Research on Multidimensional Perfectionism: An Introduction to the Special Issue on Further Advances in the Assessment of Perfectionism. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 38(1), 1–12. DOI: **10.1177/0734282919881928**
- Flett, G.L., Besser, A., Davis, R.A., Hewitt, P.L. (2003). Dimensions of Perfectionism, Unconditional Self-Acceptance, and Depression. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 21, 119–138. DOI: **10.1023/A:1025051431957**
- Góralewska-Słońska, A. (2011). Poczucie własnej wartości jako potencjał jednostki. *Problemy Profesjologii*, (2), 97–112.
- Haring, M., Hewitt, P.L., Flett, G.L. (2003). Perfectionism, Coping and Quality of Intimate Relationships. *Journal of Marriage and Family*, 65(1), 143–158. DOI: **10.1111/j.1741-3737.2003.00143.x**
- Herberger, J., Kozłowska, M. (2017). Relacje interpersonalne z perspektywy psychologii rozwoju człowieka. *Relacje. Studia z Nauk Społecznych*, (4), 35–48.
- Hudson, N.W., Fraley, R.C. (2017). Adult Attachment and Perceptions of Closeness. *Personal Relationships*, 24(1), 17–26. DOI: **10.1111/pere.12166**
- Janicka, I., Szymczak, W. (2017). Kwestionariusz Zaangażowania Interpersonalnego – polska adaptacja metody. *Polskie Forum Psychologiczne*, 22(2), 205–218. DOI: **10.14656/PFP20170202**
- Kaleta, K., Mróz, J. (2012). Percepcja relacji interpersonalnych a pozytywne zachowania zdrowotne dorosłych. *Problemy Higieny i Epidemiologii*, 93(4), 779–784.
- Karaś, D., Ciecuch, J. (2017). Polska adaptacja kwestionariusza dobrostanu (Psychological Well-Being Scales) Caroll Ryff. *Roczniki Psychologiczne*, 20(4), 815–835. DOI: **10.18290/rpsych.2017.20.4.pl**
- Kim, S., Gal, D. (2014). From Compensatory Consumption to Adaptive Consumption: The Role of Self-Acceptance in Resolving Self-Deficits. *Journal of Consumer Research*, 41(2), 526–542. DOI: **10.1086/676681**
- Kok, B.E., Fredrickson, B.L. (2014). Wellbeing Begins with “We”: The Physical and Mental Health Benefits of Interventions That Increase Social Closeness. W: F.A. Huppert, C.L. Cooper (Eds.), *Interventions and Policies to Enhance Wellbeing* (vol. 6; s. 277–305). Hoboken: Wiley-Blackwell. DOI: **10.1002/9781118539415.wbwell042**
- Lafontaine, M.-F., Péloquin, K., Levesque, C., Azzi, S., Daigle, M.-P., Brassard, A. (2019). Beyond the Simple Association Between Romantic Attachment Insecurity and Dyadic Coping: An Examination of Romantic Perfectionism as a Mediator. *Journal of Relationships Research*, 10(12), 1–9. DOI: **10.1017/jrr.2019.6**
- Lee, J., Gillath, O. (2016). Perceived Closeness to Multiple Social Connections and Attachment Style: A Longitudinal Examination. *Social Psychological and Personality Science*, 7(7), 1–10. DOI: **10.1177/1948550616644963**
- MacInnes, D.L. (2006). Self-Esteem and Self-Acceptance: An Examination into Their Relationship and Their Effect on Psychological Health. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 13(5), 483–489. DOI: **10.1111/j.1365-2850.2006.00959.x**
- Marciniak, E.M. (2009). *Bezpieczeństwo wewnętrzne państwa. Wybrane zagadnienia*. Warszawa: Dom Wydawniczy Elipsa.
- Maryl, M., Korolczuk, A. (2008). Relacje z rodzicami i rówieśnikami – ich wpływ na funkcjonowanie adolescentów. *Psychiatria i Psychologia Kliniczna*, 8(1), 46–56.
- Matte, M., Lafontaine, M.-F. (2012). Assessment of Romantic Perfectionism: Psychometric Properties of the Romantic Relationship Perfectionism Scale. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 45(2), 113–132. DOI: **10.1177/0748175611429303**

- Michalska, P., Kukuła, D., Ocalewski, J. (2020). Perfekcjonizm i wskaźnik masy ciała jako czynniki ryzyka zachowań ortorektycznych. *Medycyna Ogólna i Nauki o Zdrowiu*, 26(4), 366–371. DOI: [10.26444/monz/127162](https://doi.org/10.26444/monz/127162)
- Pastimo, O., Muslikah, M. (2022). The Relationship Between Self-Acceptance and Social Support with Self-Confidence in Madrasah Tsanawiyah. *Edukasi*, 16(2), 90–99. DOI: [10.15294/edukasi.v16i2.41503](https://doi.org/10.15294/edukasi.v16i2.41503)
- Pezirkianidis, C., Galanaki, E., Raftopoulou, G., Moraitou, D., Stalikas, A. (2023). Adult Friendship and Wellbeing: A Systematic Review with Practical Implications. *Frontiers in Psychology*, 14. DOI: [10.3389/fpsyg.2023.1059057](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1059057)
- Pilarska, A., Suchańska, A. (2016). Zdolność do bliskości w relacjach a przywiązanie i poczucie własnej tożsamości. *Spoleczeństwo i Rodzina*, (46), 47–68.
- Prusiński, T. (2016). Trudności z badaniem przyjaźni. Psychologiczne i społeczne wymiary współczesnych relacji przyjacielskich. *Fides et Ratio*, (3), 21–32.
- Reis, H.T., Collins, W.A. (2004). Relationships, Human Behavior, and Psychological Science. *Current Directions in Psychological Science*, 13(6), 233–237. DOI: [10.1111/j.0963-7214.2004.00315.x](https://doi.org/10.1111/j.0963-7214.2004.00315.x)
- Roberts, S.G.B., Dunbar, R.I.M. (2011). Communication in Social Networks: Effects of Kinship, Network Size, and Emotional Closeness. *Personal Relationships*, 18(3), 439–452. DOI: [10.1111/j.1475-6811.2010.01310.x](https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2010.01310.x)
- Routasalo, P., Tilvis, R., Kautiainen, H., Pitkälä, K. (2009). Effects of Psychosocial Group Rehabilitation on Social Functioning, Loneliness and Well-Being of Lonely, Older People: Randomized Controlled Trial. *Journal of Advanced Nursing*, 65(2), 297–305. DOI: [10.1111/j.1365-2648.2008.04837.x](https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2008.04837.x)
- Ryff, C.D. (1989). Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. DOI: [10.1037/0022-3514.57.6.1069](https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069)
- Ryś, M. (2011). Kształtowanie się poczucia własnej wartości i relacji z innymi w różnych systemach rodzinnych. *Fides et Ratio*, (2), 64–83.
- Sanecka, E. (2014). Perfekcjonizm – pozytywny czy negatywny. Adaptacyjne i dezadaptacyjne formy perfekcjonizmu. *Ogrody Nauk i Sztuk*, 4(4), 242–251. DOI: [10.15503/onis2014.242.251](https://doi.org/10.15503/onis2014.242.251)
- Smith, M.M., Saklofske D.H., Stoeber, J., Sherry, S.B. (2016). The Big Three Perfectionism Scale: A New Measure of Perfectionism. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 34(7), 1–18. DOI: [10.1177/0734282916651539](https://doi.org/10.1177/0734282916651539)
- Stoeber, J., Lalova, A.V., Lumley, E.J. (2019). Perfectionism, (Self-)Compassion, and Subjective Well-Being: A Mediation Model. *Personality and Individual Differences*, 154. DOI: [10.1016/j.paid.2019.109708](https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109708)
- Stoeber, J., Smith, M.M., Saklofske, D.H., Sherry, S.B. (2021). Perfectionism and Interpersonal Problems Revisited. *Personality and Individual Differences*, 169. DOI: [10.1016/j.paid.2020.110106](https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110106)
- Szałach, S. (2013). Zaufanie w relacjach interpersonalnych – wybrane aspekty. *Edukacja Humanistyczna*, (1), 177–183.
- Tanna, V.J., MacCann, C. (2022). I Know You So I Will Regulate You: Closeness but Not Target's Emotion Type Affects All Stages of Extrinsic Emotion Regulation. *Emotion*, 23(5), 1501–1505. DOI: [10.1037/emo0001073](https://doi.org/10.1037/emo0001073)
- Ulu, I., Tezer, E. (2010). Adaptive and Maladaptive Perfectionism, Adult Attachment, and Big Five Personality Traits. *Journal of Psychology*, 144(4), 327–340. DOI: [10.1080/00223981003784032](https://doi.org/10.1080/00223981003784032)
- Zbonikowski, A. (2010). *Psychospołeczne uwarunkowania defaworyzacji dzieci i młodzieży*. Warszawa: Difin.

Zygar-Hoffmann, C., Cristoforo, L., Wolf, L., Schönbrodt, F.D. (2022). Eliciting Short-Term Closeness in Couple Relationships with Ecological Momentary Interventions. *Collabra: Psychology*, 8(1), 1–26. DOI: 10.1525/collabra.38599

ABSTRACT

People with increased perfectionism have greater interpersonal difficulties. It can also be concluded that low self-acceptance may be associated with difficulties in relationships with others. The aim of the study was to investigate how self-acceptance explains closeness in interpersonal relationships and the level of positive relationships with others. It also focused on how closeness in relationships and the quality of relationships with others is explained by self-acceptance and some sub-dimensions of perfectionism. The sample consisted of 219 adults aged 18–64 ($M = 32.63$; $SD = 12.96$) who completed the *Perfectionism Scale* (BTPS), the *Psychological Well-Being Scale* (PWBS) and the *Unidimensional Relationship Closeness Scale* (URCS). The statistical methods included correlation and regression analyses. Self-acceptance explains the intensity of positive relationships with others as opposed to closeness in relationships. In terms of perfectionism, positive relationships with others were explained by self-acceptance, self-esteem conditioning and action doubt. The results are a prelude to further research on the relationship between perfectionism, self-acceptance and interpersonal relationships.

Keywords: perfectionism; self-acceptance; interpersonal relationships; closeness; positive relationships with others