

**ВПЛИВ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ НА ЕМОЦІЙНИЙ КОМФОРТ
ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

Потанчук Є. М. доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри психології та педагогіки

Хмельницький національний університет

<https://orcid.org/0000-0001-7040-8456>

Карпова Д. Є. доктор філософії з психології, доцент,
доцент кафедри психології та педагогіки,

Хмельницький національний університет

<https://orcid.org/0000-0002-7484-0673>

Перфекціонізм і такі його параметри, як соціально приписаний перфекціонізм і перфекціоністський когнітивний стиль тісно пов'язані із симптомами емоційної дезадаптації, як із депресивними, так і з тривожними, тоді як Я-адресований перфекціонізм демонструє позитивні зв'язки із чинниками-протекторами, що компенсує його деструктивний вплив на емоційне благополуччя. Це свідчить про його відносну адаптивність. Дані співвідносяться з вже отриманими результатами сучасних досліджень. Суб'єктність і самоефективність визначено як чинники-протектори емоційного благополуччя. Вони зворотно пов'язані з показниками депресивних і тривожних симптомів та зумовлюють адаптивність Я-адресованого перфекціонізму. Деструктивний перфекціонізм пов'язаний із вираженістю об'єктної позиції у навчальній діяльності та зниженою самоефективністю. З метою зміцнення чинників-протекторів передбачається використання у програмах методів рефлексивно-діяльнісного підходу. Запропонований підхід акцентує підтримку суб'єктної позиції у навчальній діяльності, надаючи здобувачеві важливий ресурс для його емоційного благополуччя і подолання навчальних труднощів. Отримані дані може бути використано психологічними службами та викладачами ЗВО для такої організації процесу навчальної діяльності, яка сприятиме як успішному навчанню та психологічному благополуччю здобувачів.

Ключові слова: здобувачі; перфекціонізм; емоційний комфорт; самоефективність; суб'єктна позиція; чинники-протектори.

Вступ. У ХХІ столітті спостерігається тенденція зростання показників перфекціонізму у студентському середовищі, що пов'язується багатьма авторами з певними тенденціями у сучасній культурі (Hill A.P., Surran T., 2016). Здобувачі вищої освіти потребують схвалення та визнання оточенням, прагнуть до комфорту, соціального престижу та високого статусу (Завада Т.Ю., 2016). Водночас молоді люди з високим рівнем перфекціонізму очікують від себе і власної діяльності ідеальних результатів і переживають виражений дискомфорт, якщо не виправдовують власні високі домагання. Адже високий рівень перфекціонізму може завадити появі відчуття психологічного благополуччя (Дяченко В.А, Мунасіпова-Мотяш І.А., Дубініна Д.Е., 2020).

Теоретичне підґрунтя. Осмислення проблеми впливу перфекціонізму на емоційний комфорт здобувачів вищої освіти потребує, перш за все, визначити сутність поняття «перфекціонізм». За свідченням дослідників, перфекціонізм є багатовимірним особистісним конструктом, що відображає

прагнення до досягнення високих стандартів та ідеалів, яке супроводжується надмірним самокритицизмом, вимогливістю до себе та страхом невдачі і негативної оцінки іншими. Перфекціонізм розглядають вже протягом десятиліть як деструктивну особистісну рису, що призводить до емоційної дезадаптації. Однак поряд із цим дослідники ведуть дискусію щодо наявності різних видів перфекціонізму - адаптивного і дезадаптивного (Stoeber J., Madigan D.J., Gonidis L., (2020). До теперішнього часу дослідники пропонують різні його класифікації. Наприклад, класики досліджень перфекціонізму П.Г'юїт і Г.Фліт (Hewitt P., Flett G., (1999) виокремлюють «Я-адресований перфекціонізм», «Соціально приписаний перфекціонізм» і «Перфекціонізм, адресований іншим». Інший класик цих досліджень Р.Фрост (Frost R. et al., (1990) виокремлює такі аспекти перфекціонізму: «Заклопотаність помилками»; «Батьківські очікування», «Батьківська критика», «Особисті стандарти»; «Організованість» і «Сумніви у діях».

У психології також розроблено оригінальний Трифакторний опитувальник перфекціонізму, де виокремлено такі складові: «Заклопотаність оцінками з боку інших за несприятливих порівнянь із ними» (аналог «Соціально приписаного перфекціонізму»); «Високі стандарти та вимоги до себе» (аналог «Я-адресованого перфекціонізму»); «Негативне селективування та фіксація на власній недосконалісті», або «Перфекціоністський когнітивний стиль» (близький до «Заклопотаності помилками» та «Спросоності думок у власних діях»).

Деструктивність Я-адресованого перфекціонізму ставиться під сумнів у багатьох сучасних дослідженнях (Stoeber J., Madigan D.J., Gonidis L., (2020). Аналіз свідчить, що високі стандарти і вимоги до себе є руйнівними у поєднанні з т. з. перфекціоністським когнітивним стилем - із персистуючими думками про невдачі і помилки, про власну недосконалість та з іншими негативними когнітивними викривленнями, властивими пацієнтам із розладами афективного спектра. «Соціально-приписуваний» перфекціонізм відображає переконаність у тому, що інші люди очікують від індивіда досконалості, яка може відповідати або не відповідати реальності. На відміну від Я-адресованого перфекціонізму, соціально приписуваний перфекціонізм передбачає підлаштування під очікування інших людей одночасно зі страхом зближення з ними та викриття власної недосконалості. Деструктивність цього виду перфекціонізму не викликає сумнівів у сучасних дослідників (Etherson M.E. et al., 2022; Smith M.M. et al., (2018).

Мета статті - виявлення впливу різних аспектів перфекціонізму на емоційне благополуччя здобувачів вищої освіти.

Методи дослідження – тестування, методи математичної статистики.

Результати та обговорення. Важливою характеристикою соціальної ситуації розвитку сучасної студентської молоді як здобувачів вищої освіти є дуже високі очікування з боку суспільства, з постійними рейтингами та оцінками їхньої успішності. Зростання вимог до себе пов'язане, зокрема, з цифровізацією суспільства, що створює умови для постійних соціальних порівнянь себе з іншими людьми в соціальних мережах. За даними Mediascope, понад 40% населення

щодня проводять час у соціальних мережах і месенджерах, витрачаючи на них у середньому близько 36% усього часу, проведеного у мережі Інтернет. Соціальні мережі відіграють роль рушія, що транслює образ успішної людини, закладаючи відповідні цінності переваги над іншими людьми.

Сьогодні освіта для молоді є чинником досягнення життєвого та професійного успіху, є важливою конкурентною перевагою на ринку праці, відкриває можливості для кар'єрного, професійного зростання, отримання престижної та високооплачуваної роботи. Це чинить значний тиск на молодих людей, змушуючи їх прагнути, конкурувати і відповідати дедалі вищим вимогам у школі та університеті, щоб не зашкодити власній майбутній ціні на ринку фахівців (Hill A.P., Curran T., 2016).

У межах рефлексивно-діяльнісного підходу під час надання допомоги учням із труднощами в навчанні було введено поняття «суб'єктна позиція», посідаючи яку учень є і суб'єктом здійснення діяльності, і суб'єктом її рефлексії. При цьому суб'єктна позиція стосовно навчальної діяльності розглядається як ресурсна характеристика. У роботах представників цього підходу було показано, що суб'єктна позиція позитивно пов'язана з усвідомленістю, застосуванням адаптивних копінгів і здатністю до рефлексії та соціального пізнання, а також обернено пов'язана з проявом депресивної симптоматики та проблемним використанням Інтернету. Важливо, що підтримка і зміцнення суб'єктної позиції навіть у молодшому шкільному віці сприяє позитивним особистісним і когнітивним «крокам» у розвитку та підвищенню успішності у навчанні.

Особистість, що має властивості суб'єктності, здатна до рефлексії, саморозвитку, прагне до перетворювальної діяльності, а також здатна до зміни позиції та розуміння інших. Суб'єктна позиція передбачає усвідомлену, цілеспрямовану й активну участь учня у навчальній діяльності, а не пасивне сприйняття інформації. Сприяти розвитку суб'єктності є можливим через підтримку самостійної конструктивної активності учнів та ухвалення ними самостійних рішень із подальшою рефлексією процесу втілення власних задумів.

Суб'єктна позиція у навчальній діяльності може бути пов'язана із деякими аспектами перфекціонізму, такими як високі очікування від себе і прагнення до високих стандартів. Учень, який займає суб'єктну позицію, може ставити перед собою складні цілі і прагнути їхнього досягнення, докладаючи додаткових зусиль та активності. Учень, як суб'єкт навчальної діяльності, буде шукати додаткові джерела інформації, проявляти позицію дослідника, брати участь у факультативних активностях, щоб впоратися із поставленими перед собою цілями, що дає підставу дійти висновку про важливість конструкту «суб'єктна позиція» для розуміння зв'язку освіти, розвитку та емоційного благополуччя.

Ще одним чинником, який може виступати «протектором» емоційного благополуччя, є самоефективність. У теорії соціального навчання А.Бандури (Bandura A., 1977) самоефективність розглядається як очікування або впевненість людини у тому, що вона здатна здійснити ті дії, які необхідні їй для досягнення результату. Така впевненість у власних здібностях знижує рівень стресу і сприяє емоційному благополуччю та стабільності, негативно пов'язана із прокрастинацією та уникненням діяльності. Люди, упевнені у тому, що здатні контролювати і розв'язувати загрози, що надходять, не вдаються до дисфункціональних стратегій поведінки, таких як різні форми уникнення.

Розуміння і вивчення різних аспектів перфекціонізму та чинників, що можуть зумовлювати їхню деструктивність або адаптивність, є необхідними для розроблення ефективних програм психологічної підтримки та допомоги здобувачів вищої освіти. Такі програми покликані розвивати здорові стратегії саморегуляції та знижувати негативні наслідки перфекціонізму, пов'язані зі згаданими вище негативними аспектами соціальної ситуації розвитку, у сучасної молоді.

Завдання дослідження полягали у тому, щоб виявити зв'язки різних видів перфекціонізму з позицією у навчальній діяльності та рівнем самоефективності у здобувачів, а також дослідити вплив позиції у навчальній діяльності та рівня самоефективності на зв'язок різних компонентів перфекціонізму із вираженістю емоційної дезадаптації у здобувачів.

Методики:

Трифакторний опитувальник перфекціонізму (Н.Гаранян, А.Холмогорова, 2018) містить 18 тверджень, які розподілені за трьома шкалами: «Заклопотаність оцінками з боку інших за несприятливих порівнянь із ними»; «Високі стандарти та вимоги до себе»; «Негативне селективування та фіксація на власній недосконалоості». Перша шкала тестує соціально запропонований перфекціонізм, друга - Я-адресований перфекціонізм, третя - перфекціоністський когнітивний стиль. Шкала депресії А.Бека (Beck Depression Inventory, BDI, адаптація Н.Тарабріної, 2001). Шкала тривоги А.Бека (Beck Anxiety Inventory, BAI, 1993). Методика визначення загальної та соціальної самоефективності (М.Шеєр, Дж.Мадлукс, адаптація А.Бояринцевої, 2003) містить 23 твердження, розподілених за трьома шкалами: «Загальна самоефективність»; Самоефективність у предметній діяльності»; «Інтерперсональна самоефективність». За результатами визначається рівень суб'єктивної впевненості обстежуваного у потенціалі власних сил у сфері предметної діяльності та у сфері спілкування. Опитувальник суб'єктної позиції, що містить запитання, які тестують вираженість суб'єктної, об'єктної та негативної позиції у навчальній діяльності (Ю.Зарецький, В.Зарецький, І.Кулагіна, 2014).

Отримані дані оброблялись за допомогою пакета статистичних програм SPSS Statistics 23.0 for Windows. Застосовували методи множинного і часткового кореляційного аналізу (критерій Пірсона), порівняння груп (критерій Манна-Уїтні), регресійного аналізу (критерій Соубела, Арояна).

Загалом було обстежено 194 здобувачі вищої освіти старших і молодших курсів. Дослідження проводилося анонімно у формі онлайн-тестування шляхом збирання даних за допомогою онлайн-анкети, розісланої у студентські групи у соцмережах. Студентам було запропоновано заповнити комплект, що складався із низки методик. Випробовуваних було проінформовано перед початком дослідження про задум проведеного обстеження і про те, що дослідження проводять анонімно і результати не будуть розголошені третім особам. За статтю випробовувані розподілялися таким чином: 140 жінок і 54 чоловіки. Вік обстежуваних – 17-25 років,

середній вік - 20 років. Вибірка складалася із 86 здобувачів 1-го курсу (44,3%), 27 здобувачів 2-го курсу (13,9%), 53 (27,3%) здобувачів 3-го курсу, 16 здобувачів 4-го курсу (8,2%), 12 здобувачів 5-го курсу (6,2%). Із них 146 (75,3%) осіб навчаються на факультетах природничо-наукового спрямування, 25 (12,9%) - на гуманітарних, 23 (11,9%) - здобувачі технічних спеціальностей.

Оцінка впливу статі показала, що в обстежуваних жіночої статі більш виражені симптоми депресії ($p=0,05$ за критерієм U Манна-Уїтні). Порівняльний аналіз

студентів за курсом і напрямом навчання не демонструє значущих відмінностей між групами за показниками перфекціонізму ($0,263 < p < 0,808$ за критерієм U Манна-Уїтні) та чинниками емоційного благополуччя - суб'єктною позицією ($p=0,353$) і самоефективністю ($p=0,983$). Інших значущих відмінностей між чоловічою і жіночою вибіркою виявлено не було.

У табл. 1 наведено дані кореляційного аналізу показників вираженості різних видів перфекціонізму і показників емоційної дезадаптації у вигляді симптомів депресії та тривоги.

Таблиця 1

Зв'язок показників перфекціонізму та вираженості емоційної дезадаптації (N = 194)

Параметри	Загальний бал перфекціонізму	Стурбованість оцінками з боку інших	Високі стандарти і вимоги до себе	Негативне селектування і фіксація на власній недосконалості
Вираженість депресивних симптомів	0,501**	0,524**	-0,059	0,495**
Вираженість симптомів тривоги	0,405**	0,480**	-0,023	0,325**

Примітка: * - кореляції статистично значущі, $p < 0,05$ (коефіцієнт кореляції Пірсона); ** - кореляції статистично значущі, $p < 0,01$ (коефіцієнт кореляції Пірсона).

Із табл. 1 можна зробити висновки, що існує значущий позитивний зв'язок між вираженістю загального бала перфекціонізму, його шкал «Заклопотаність оцінками з боку інших за несприятливих порівнянь із ними» і «Негативне селектування та фіксація на власній недосконалості» з усіма проявами емоційної дезадаптації - депресивними та тривожними симптомами. Шкала «Високі стандарти і вимоги до себе» не виявляє значущих зв'язків із вираженістю симптомів емоційної дезадаптації, хоча і реєструє статистично

незначущий зворотний зв'язок із депресивною і тривожною симптоматикою, тобто протилежний за спрямованістю двом іншим підшкалам опитувальника перфекціонізму.

Як видно із табл. 2, загальний бал самоефективності та самоефективність у предметній діяльності обернено корелюють з усіма досліджуваними симптомами емоційної дезадаптації. Інтерперсональна самоефективність зворотно пов'язана із проявами депресії, із тривогою ж кореляції не доходять до рівня значущих.

Таблиця 2

Зв'язок показників самоефективності та позиції у навчальній діяльності зі ступенем вираженості емоційної дезадаптації (N = 194)

Параметри	Само-ефективність	Само-ефективність у предметній діяльності	Інтер-персональна само-ефективність	Суб'єктна позиція	Об'єктна позиція	Негативна позиція
Вираженість депресивних симптомів	-0,381**	-0,316**	-0,335**	-0,224*	0,290**	0,129
Вираженість симптомів тривоги	-0,168*	-0,173*	-0,068	-0,223*	0,154	0,110

Примітка: * - кореляції статистично значущі, $p < 0,05$ (коефіцієнт кореляції Пірсона); ** - кореляції статистично значущі, $p < 0,01$ (коефіцієнт кореляції Пірсона).

Суб'єктна позиція показує зворотний зв'язок із вираженістю депресивної та тривожної симптоматики. Об'єктна позиція пов'язана прямо із проявом депресії. При цьому варто враховувати, що усі описані коефіцієнти кореляції реєструють значущі, але слабкі зв'язки. Негативна позиція до

навчальної діяльності значимих кореляцій із симптомами емоційної дезадаптації не виявила.

У табл. 3 наведено зв'язки показників різних видів перфекціонізму та чинників-протекторів.

Таблиця 3

Зв'язок показників перфекціонізму, самооефективності та позиції у навчальній діяльності (N = 194)

Параметри	Перфекціонізм	Високі стандарти діяльності щодо себе	Негативне селектування і фіксація на власній недосконалості	Стурбованість оцінками інших
Самооефективність	-0,199**	0,236**	-0,265**	-0,276**
Самооефективність у предметній діяльності	-0,199**	0,282**	-0,269**	-0,302**
Інтерперсональна самооефективність	-0,094	0,001	-0,116	-0,070
Суб'єктна позиція	-0,069	0,427**	-0,188	-0,211*
Об'єктна позиція	0,396**	0,098	0,382**	0,335**
Негативна позиція	0,040	-0,349**	0,122	0,177

Примітка: * - кореляції статистично значущі, $p < 0,05$ (коефіцієнт кореляції Пірсона); ** - кореляції статистично значущі, $p < 0,01$ (коефіцієнт кореляції Пірсона).

Загальний бал перфекціонізму корелює зворотно практично з усіма параметрами, окрім шкал інтерперсональної самооефективності, а також суб'єктної та негативної позиції (де зв'язок не досягає значущості), також спостерігається прямий значущий зв'язок з об'єктною позицією. Однак у цьому дослідженні більш цікавими є зв'язки із різними параметрами перфекціонізму. Показники за шкалою високих стандартів діяльності або Я-адресованим перфекціонізмом прямо і значуще пов'язані із загальним балом самооефективності, самооефективністю у предметній діяльності та із суб'єктною позицією. Це свідчить про те, що високі вимоги до себе можуть ґрунтуватися на вірі у власні сили впоратися зі складними завданнями та на активній усвідомленій позиції у навчальній діяльності. Зворотний зв'язок Я-адресованого перфекціонізму із негативною позицією у навчальній діяльності свідчить про те, що прагнення оволодіння матеріалом і подолання труднощів на цьому шляху не є сумісними із запереченням значущості навчання. Перфекціоністський когнітивний стиль -

негативне селектування та фіксування на власній недосконалості - також мають зворотний зв'язок із загальним балом самооефективності та самооефективністю у предметній діяльності, а також прямий зв'язок із вираженістю об'єктної позиції. Останнє свідчить про те, що пасивна підпорядкована позиція пов'язана із невпевненістю і сумнівами у собі та у власних силах. Також зв'язки, отримані за шкалою «Зклопотаність оцінками з боку інших» або Соціально запропонований перфекціонізм, свідчать про його деструктивність, яка призводить до низької самооефективності та дефіциту суб'єктності і переважання об'єктної позиції у навчальній діяльності.

Для оцінювання ролі самооефективності та суб'єктної позиції у навчальній діяльності у деструктивних видах перфекціонізму та адаптивному Я-адресованому перфекціонізмі було проведено частковий кореляційний аналіз, що виключає вплив показників загальної самооефективності та суб'єктної позиції на зв'язок структурних компонентів перфекціонізму із симптомами емоційної дезадаптації (табл. 4).

Зв'язок видів перфекціонізму та симптомів емоційної дезадаптації за виключення впливу параметрів самооефективності та позиції у навчальній діяльності (N = 194)

Виключені перемінні	Параметри	Вираженість депресивних симптомів	Вираженість симптомів тривоги
Суб'єктна позиція і самооефективність	Перфекціонізм	0,434**	0,405**
	Негативне селектування	0,338*	0,257*
	Високі стандарти діяльності щодо себе	0,307*	0,198
	Стурбованість оцінками інших	0,385**	0,477**

Примітка: * - кореляції статистично значущі, $p < 0,05$ (коефіцієнт кореляції Пірсона); ** - кореляції статистично значущі, $p < 0,01$ (коефіцієнт кореляції Пірсона).

Порівняно із проведенням парним кореляційним аналізом (табл. 2) коефіцієнти кореляції загального перфекціонізму, негативного селектування та соціально приписаного перфекціонізму за умови виключення впливу загальної самооефективності та показників суб'єктної позиції зменшилися, але при цьому усе ще залишаються значимими. Але особливо важливо підкреслити, що за виключення впливу протекторів емоційного благополуччя (самооефективності та суб'єктної позиції у навчанні) Я-адресований перфекціонізм почав показувати пряму кореляцію із симптомами депресії, хоч цей зв'язок і не доходить до рівня значущого. Тобто високі стандарти без віри у власні сили та активної позиції у навчальній діяльності є деструктивними для психічного здоров'я.

Додатково для перевірки опосередкованого впливу чинників-протекторів на зв'язки окремих видів перфекціонізму та симптомів емоційного неблагополуччя було застосовано критерій Соубела (Sobel), який використовують у психологічних дослідженнях для тестування

моделей опосередкування. Алгоритм підрахунку цього критерію передбачає побудову двох моделей регресійного аналізу. Перевіряли гіпотези, висунуті на основі отриманих зв'язків, раніше підтверджених регресійним аналізом, щоб перевірити та уточнити вплив чинників-протекторів у розкритих закономірностях.

Перевіряли опосередкований вплив показників самооефективності (загальний бал) на зв'язок між перфекціонізмом (загальний бал) і депресією (загальний бал). Результат подано схематично у табл. 5. Емпіричне значення критерію Соубела - 2,462 за $p = 0,013$, $p < 0,05$. Емпіричне значення статистики Арояна - 2,425 за $p = 0,015$, $p < 0,05$. Гіпотеза про значущий опосередковувальний вплив самооефективності на зв'язок між перфекціонізмом і депресією дістала підтвердження.

У моделі множинного регресійного аналізу відображено спільний вплив перфекціонізму і самооефективності на депресію, які в сукупності пояснюють 32,8% її дисперсії ($R^2 = 0,326$).

Таблиця 5

Опосередкований вплив самооефективності на зв'язок перфекціонізму та депресії

	Перфекціонізм X	Депресія Y	Самооефективність M
Перфекціонізм (незалежна перемінна)		0,340*	-0,500*
Самооефективність (медиатор)		0,089*	

Примітка: * - коефіцієнти регресії є значущими ($p < 0,001$).

Для з'ясування міри опосередкування самооефективністю зв'язку між перфекціонізмом і депресією підраховували частковий коефіцієнт кореляції між цими показниками за умови контролю вкладу самооефективності. Його значення $r = 0,469$ ($p < 0,001$) менше, ніж значення коефіцієнта

кореляції Пірсона ($R = 0,500$, $p < 0,001$), що відображає зв'язок між перфекціонізмом і депресією; при цьому зв'язок залишається статистично значимим. Цей результат свідчить про те, що самооефективність частково опосередковує зв'язок між перфекціонізмом і депресією.

Зворотні кореляції між параметрами суб'єктної позиції та самооефективності із

симптомами емоційної дезадаптації підкреслюють важливість цих конструктів як чинників-протекторів емоційного благополуччя. Додатково їхній захисний вплив показав приватний кореляційний аналіз, що виключає вплив чинників протекторів на зв'язок структурних компонентів перфекціонізму із симптомами емоційної дезадаптації. Високі вимоги до себе без наявності впевненості у власних силах і вираженої суб'єктної позиції стають деструктивними для психічного здоров'я.

За допомогою моделі опосередкування було підтверджено вплив самоефективності на зв'язок між перфекціонізмом і депресією, що вказує на значущу роль самоефективності у зниженні негативного впливу перфекціонізму на емоційне благополуччя здобувачів вищої освіти.

Актуальним стає питання про можливі засоби зміцнення розглянутих чинників-протекторів. Засоби підтримки суб'єктної позиції здобувача і підвищення його самоефективності розробляються у рефлексивно-діяльнісному підході, що реалізує цілу низку положень щодо зв'язку навчання, розвитку і здоров'я, а також умов, за яких навчання веде за собою розвиток (Hewitt, P., Flett, G., 1999; Smith, M. M. et al., 2018; Stoeber, J., Madigan, D. J., Gonidis, L., 2020).

Висновки. За результатами нашого дослідження виявлено вплив різних аспектів перфекціонізму на емоційне благополуччя здобувачів вищої освіти. З'ясовано, що суб'єктна позиція і, тісно пов'язана з нею, самоефективність зворотно корелюють із показниками депресивних і тривожних симптомів, тоді як деструктивні параметри перфекціонізму (такі як соціально приписаний перфекціонізм і перфекціоністський когнітивний стиль) демонструють прямий зв'язок із симптомами емоційної дезадаптації, вираженістю об'єктної позиції у навчальній діяльності та зниженою самоефективністю. При цьому Я-адресований перфекціонізм демонструє позитивні зв'язки з чинниками-протекторами, що компенсує його деструктивний вплив. Використання критерію Соубела для перевірки моделі опосередкування підтвердило гіпотезу про значущий опосередковувальний вплив самоефективності на зв'язок між перфекціонізмом і депресією. Вбачається за необхідне, як перспектива подальшого дослідження, розробка профілактичних та просвітницьких заходів для здобувачів вищої освіти щодо актуалізації та підтримки суб'єктної позиції та гармонійного особистісного розвитку.

Список використаних джерел

1. Bandura, A. (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological review*, 84, 2, 191. DOI:10.1037/0033-295X.84.2.191
2. Etherson, M. E. et al. (2022). Perfectionism, mattering, depressive symptoms, and suicide ideation in students: A test of the Perfectionism Social Disconnection Model. *Personality and individual differences*, 191, 111559. DOI:10.1016/j.paid.2022.111559
3. Frost, R. et al. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive therapy and research*, 14, 449-468. DOI:10.1007/BF01172967
4. Flett, G. et al. (2022). The destructiveness and public health significance of socially prescribed perfectionism: A review, analysis, and conceptual extension. *Clinical Psychology Review*, 93, 102130. DOI:10.1016/j.cpr.2022.102130
5. Hewitt, P., Flett, G. (1990). Perfectionism and depression: A multidimensional analysis. *Journal of social behavior and personality*, 5, 5, 423.
6. Hewitt, P., Flett, G. (1999). The multidimensional scale of perfectionism. *Journ. of Counseling and Development* 9, 44. DOI:10.1037/1040-3590.3.3.464
7. Hill, A.P., Curran, T. (2016). Multidimensional perfectionism and burnout: A meta-analysis. *Personality and social psychology review*, 20, 3, 269-288. DOI:10.1177/1088868315596286
8. Smith, M. M. et al. (2018). Why does socially prescribed perfectionism place people at risk for depression? A five-month, two-wave longitudinal study of the Perfectionism Social Disconnection Model. *Personality and Individual Differences*, 134, 49-54. DOI:10.1016/j.paid.2018.05.040
9. Stoeber, J., Madigan, D. J., Gonidis, L. (2020). Perfectionism is adaptive and maladaptive, but what's the combined effect? *Personality and Individual Differences*, 161, 109846. DOI:10.1016/j.paid.2020.109846

Summary

THE INFLUENCE OF PERFECTIONISM ON THE EMOTIONAL COMFORT OF HIGHER EDUCATION STUDENTS

Potapchuk Yevhen Doctor of Psychological Sciences,
Full Professor, Professor of the Department of Psychology
and Pedagogics, Khmelnytsky National University

Karpova Dariia Doctor of Philosophy in Psychology,
Associate Professor, of the Department of Psychology
and Pedagogy, Khmelnytskyi National University

Introduction. In the twenty-first century, there is a tendency for the growth of perfectionism in the student population, which is associated by many authors with certain trends in contemporary culture. Young people with a high level of perfectionism expect perfect results from themselves and their own activities and experience marked discomfort if they do not meet their high expectations.

The purpose of the article is to identify the impact of various aspects of perfectionism on the emotional well-being of higher education students.

Methods - testing, methods of mathematical statistics.

Originality. It was found that the subject position and closely related self-efficacy are inversely correlated with indicators of depressive and anxiety symptoms, while the destructive parameters of perfectionism (such as socially prescribed perfectionism and perfectionist cognitive style) demonstrate a direct relationship with symptoms of emotional maladjustment, the severity of the object position in learning activities and reduced self-efficacy. At the same time, self-attributed perfectionism demonstrates positive relationships with protective factors, which compensates for its destructive influence. The use of Sowell's criterion to test the mediation model confirmed the hypothesis of a significant mediating effect of self-efficacy on the relationship between perfectionism and depression.

Conclusion. The article describes the socio-cultural and educational context that determines the identified trend. The article examines various aspects of perfectionism and their links to symptoms of depression and anxiety, and suggests that self-efficacy and subjectivity play a protective role in reducing the negative impact of perfectionism on emotional well-being. It is considered necessary to carry out preventive measures in higher education institutions with the implementation of methods of a reflective-activity approach, which involves the actualization and support of the subjective position of applicants.

Keywords: applicants; perfectionism; emotional comfort; self-efficacy; subject position; protective factors.

Концептуалізація – Потапчук Є. М.

Методика – Карпова Д. Є.

Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

The authors declare that they have no conflict of interest.

Дата надходження рукопису/Date of receipt of the manuscript: 30.03.25.

Дата прийняття рукопису/Date of acceptance of the manuscript: 31.05.25.

© 2025. This work is under an open license CC BY-NC 4.0.