

Anna Bokszczanin, Joanna Słodkowska

Perfekcjonizm i stres a dobrostan psychiczny studentów uczelni wyższych : testowanie modelu mediacyjnego

Acta Universitatis Lodzianis. Folia Psychologica 16, 3-11

2012

Artykuł został opracowany do udostępnienia w internecie przez Muzeum Historii Polski w ramach prac podejmowanych na rzecz zapewnienia otwartego, powszechnego i trwałego dostępu do polskiego dorobku naukowego i kulturalnego. Artykuł jest umieszczony w kolekcji cyfrowej bazhum.muzhp.pl, gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach dozwolonego użytku.

JOANNA SŁODKOWSKA, ANNA BOKSZCZANIN

Instytut Psychologii
Uniwersytet Opolski

PERFEKCJONIZM I STRES A DOBROSTAN PSYCHICZNY STUDENTÓW UCZELNI WYŻSZYCH TESTOWANIE MODELU MEDIACYJNEGO

Perfekcjonizm jest uważany za złożoną i wielowymiarową cechę osobowości (np. Adkins, Parker, 1996; Hewitt, Flett, 1991; Frost, Turcotte, 1995). Według Frosta, Martena, Laharta i Rosenblata (1990), autorów popularnej skali do pomiaru perfekcjonizmu, osoby o znacznym nasileniu tej cechy charakteryzuje przywiązywanie dużej wagi do własnych błędów, stawianie sobie wysokich standardów oraz potrzeba dobrej organizacji. Ponadto, perfekcjoniści mają tendencję do wątpienia w słuszność podejmowanych przez siebie działań, relacjonują wysoki poziom krytyki i oczekiwań ze strony rodziców.

Zjawisko perfekcjonizmu jest także przedmiotem badań w populacji studentów uczelni wyższych. Studenci często wyznaczają sobie wysokie standardy i dążą do osiągnięcia jak najlepszych rezultatów w nauce i we wszystkich innych sferach akademickiego życia. Jakkolwiek perfekcyjność kojarzy się z cechą pozytywną, na ogół studenci o wysokim nasileniu tej cechy doświadczają wielu negatywnych efektów w zakresie zdrowia psychicznego. Szereg przeprowadzonych w tym zakresie badań wykazało, że wysokiemu poziomowi perfekcjonizmu towarzyszy wysoki poziom depresji, lęku, wrogości (np., Frost i in., 1990) oraz wysoki poziom poczucia beznadziejności (Dixon, Rumford, Heppner, Lips, 1992). Perfekcjonizm studentów jest także związany z większym ryzykiem popełnienia samobójstwa (Chang, 1998; 2000; Dixon i in., 1992; Hewitt, Flett, Ediger, 1996). Należy jednakże wspomnieć, że w kilku przeprowadzonych badaniach stwierdzono, iż perfekcjonizm był pozytywnie skorelowany z funkcjonowaniem osób. Na przykład, Stoeber i Childs (2010) wykazali, że perfekcjonizm zorientowany na siebie (stawianie sobie wysokich wymagań) był związany z osiągnięciem pozytywnych wyników działań i niskim poziomem stresu. W badaniu dużej grupy studentów, osoby z wysokim wskaźnikiem perfekcjonizmu skierowanego na

siebie częściej stosowały adaptacyjne sposoby radzenia sobie z trudnościami (np., aktywne radzenie sobie, planowanie) oraz miały niższy wskaźnik wypalenia studiowaniem (*burnout*) niż osoby o niskim wskaźniku perfekcjonizmu.

Badania nad związkiem perfekcjonizmu z pozytywnymi sferami funkcjonowania człowieka można zaliczyć do stosunkowo nowego obszaru poszukiwań, charakterystycznego dla nurtu psychologii pozytywnej (np. Diener, Lucas, Oishi, 2002; Kobori, Tanno, 2005; Ryff, Singer, 2008). Wychodząc z założenia, że satysfakcja z własnych dokonań i zadowolenie z siebie mają istotny wpływ na jakość studenckiego życia, Chang (2006) badał związek pomiędzy różnymi wymiarami perfekcjonizmu i psychologicznego dobrostanu w grupie 265 studentów college'u. Uzyskane rezultaty pokazały m.in., że perfekcjonizm „narzucony społecznie” (przekonanie, że inni oczekują od jednostki doskonałości) był negatywnie skorelowany z wszystkim sześcioro wskaźnikami dobrostanu. Studenci w większym stopniu skłonni do perfekcjonizmu mieli niższy poziom własnej akceptacji, gorsze relacje z innymi ludźmi, niższe poczucie autonomii, niższe poczucie panowania nad środowiskiem (*environmental mastery*) oraz niższe poczucie osobistego wzrostu niż studenci mniej perfekcyjni. Poza badaniem bezpośrednich relacji pomiędzy perfekcjonizmem i dobrostanem studentów uczelni wyższych Chang (2006) wykazał także, że mniejszy dobrostan studentów był mediowany przez doświadczany przez nich stres. Oznacza to, że osoby bardziej perfekcjonistyczne doświadczały silniejszego stresu. Z kolei wysoki poziom stresu istotnie obniżał psychologiczny dobrostan badanych. Autor uważa, że perfekcyjni sami są źródłem stresu, co wynika z tendencji do koncentrowania się na negatywnych aspektach własnych działań oraz generalnie niezadowoleniem z uzyskiwanych wyników. W innych badaniach dowiedziono także, że perfekcyjni źle radzą sobie w sytuacji stresowej, tj. spozstrzegają innych jako niechętnych lub niezdolnych do udzielenia im pomocy, stosują nieskuteczne strategie zaradcze oraz mają skłonność do spozstrzegania sytuacji stresowej jako przytłaczającej (Dunkley i in., 2000). Wyniki przeprowadzonych przez Dunkleya i kolegów (2000) badań sugerują, że perfekcjonizm jest związany z deficytem w zakresie zasobów niezbędnych do uruchomienia skutecznych strategii zaradczych w sytuacjach stresowych (Chang, 2006).

Teoretycznych ram do interpretacji relacji pomiędzy cechami osobowości jednostki a radzeniem sobie ze stresem dostarcza Teoria Zachowania Zasobów (COR) Stevana Hobfolla (1988, 2006). Zgodnie z założeniami teorii COR, cechy osobowości są zasobami wewnętrznymi służącymi do zarządzania zasobami zewnętrznymi, np. wsparciem społecznym (Hobfoll, 2006, s. 74). Bardziej skuteczne w radzeniu sobie ze stresem są zatem osoby, które posiadają duże zasoby osobiste, np. w postaci wysokiej samooceny, optymizmu, poczucia własnej skuteczności, czyli odporności. Z kolei ci, którym brakuje zasobów osobistych są w większym stopniu skłonni do szukania pocieszenia, rozpamiętują negatywne

emocje i mają skłonność do wybierania defensywnych stylów radzenia sobie (por. Baumaister, Heatherton, Tice, 1993; Hobfoll, 2006).

Prezentowane badanie miało charakter empirycznej eksploracji związku pomiędzy perfekcjonizmem, stresem a jakością życia polskich studentów. Studenci polskich uczelni wyższych wydają się interesującą grupą do badań z tego względu, iż w porównaniu ze studentami z innych krajów, np. Wielkiej Brytanii i Austrii, charakteryzują się wysokim poziomem doświadczanego stresu (Essau, O'Callaghan, Ederer, Bokszczanin, Sasagawa, 2008). Należy podkreślić, że badanie miało charakter replikacyjny (Chang, 2006). Replikacja badań miała za zadanie sprawdzenie, czy wyniki uzyskane w badaniu studentów polskich będą takie same, jak wyniki uzyskane przez Changa w innej kulturze – badaniu studentów amerykańskich. Przystępując do badania, postawiono dwie hipotezy badawcze (por. Chang, 2006; Słodkowska, 2010). Pierwsza hipoteza zakładała, że większemu nasileniu perfekcjonizmu będzie towarzyszył wyższy poziom stresu oraz niższy poziom dobrostanu psychicznego. Hipoteza druga zakładała, że poziom doświadczanego stresu będzie mediatorem relacji perfekcjonizm – dobrostan psychiczny.

METODA

Osoby badane

W badaniu wzięło udział 298 studentów Uniwersytetu Opolskiego, w tym 247 kobiet i 51 mężczyzn. Średnia wieku wynosiła 23,99 lata ($OS = 8,47$), rozpiętość od 20 do 56 lat. W tej grupie znalazło się 37,2% studentów studiów dziennych, 13,4% wieczorowych i 49,3% zaocznych. Studenci pierwszego roku stanowili 48,3% badanej grupy, a 49% studiowało na drugim roku. Wśród osób badanych 50% było studentami pedagogiki, 22,5% psychologii, 12,8% filologii angielskiej, 12,1% teologii oraz 2,3% innych kierunków.

Procedura

Badanie zostało przeprowadzone między lipcem 2009 a styczniem 2010 r. Za wcześniejszą zgodą wykładowcy, w trakcie zajęć akademickich, studenci proszeni byli o wypełnienie kwestionariusza dotyczącego dobrostanu psychicznego i społecznego studentów uczelni wyższych. Zostali poinformowani, że badanie jest anonimowe, a jego wyniki posłużą celom naukowym. Badanie w każdej z grup, liczącej około 30 osób, trwało średnio 25 minut.

Narzędzia badawcze

Perfekcjonizm. Poziom perfekcjonizmu mierzono za pomocą 35 twierdzeń wchodzących w skład *Frost Multidimensional Perfectionism Scale* (FMPS;

Frost i in., 1990), narzędzia zaadoptowanego do warunków polskich (Essau i in., 2008). Przykładowe twierdzenie: *Jeżeli nie podniosę sobie poprzeczki, to prawdopodobnie skończę jako osoba niewiele warta*. Badani zaznaczali odpowiedzi na pięciostopniowej skali, gdzie 1 = *zdecydowanie się nie zgadzam*, 2 = *nie zgadzam się w pewnym stopniu*, 3 = *ani nie jestem w stanie się nie zgodzić, ani zgodzić*, 4 = *zgadzam się do pewnego stopnia*, 5 = *zdecydowanie zgadzam się*. Wyższy wynik oznaczał wyższy poziom perfekcjonizmu. Rozpiętość wyników wynosiła od 35 do 175, współczynnik rzetelności Alfa Cronbacha = 0,88.

Stres. Poziom doświadczanego stresu był mierzony przy pomocy *Skali Stresu Studenckiego* zawierającej 28 pytań dotyczących stresu doświadczanego przez studentów uczelni wyższych (narzędzie opracowane na potrzeby dydaktyczne, Bokszczanin, Kaniasty, 2008). Przykładowe twierdzenie: *Ludzie, z którymi mieszkam starają się mi pomóc w organizowaniu czasu i przestrzeni na naukę*. Badani udzielali odpowiedzi, używając czterostopniowej skali, gdzie 4 = *zdecydowanie nieprawda*, 3 = *raczej nieprawda*, 2 = *raczej prawda*, 1 = *zdecydowanie prawda*. Wyższy wynik uzyskany na tej skali oznaczał wyższy poziom doświadczanego stresu. Rozpiętość wyników wynosiła od 28 do 112, współczynnik rzetelności Alfa Cronbacha = 0,85.

Dobrostan psychiczny. Dobrostan mierzono za pomocą Skali Dobrostanu Psychicznego (*Psychological Well-Being, PWB*; Ryff, Keyes, 1995) składającej się z 42 twierdzeń (polska adaptacja: Krok, 2009). Przykładowe twierdzenie: *Większość ludzi spostrzega mnie jako kochającą i czulą osobę*. Badani odpowiadali na pytanie: co Pan/Pani myśli na ten temat o sobie? Odpowiedzi zaznaczano, używając siedmiostopniowej skali, gdzie 1 = *zdecydowanie nie zgadzam się*, 2 = *nie zgadzam się*, 3 = *raczej nie zgadzam się*, 4 = *nie mam zdania*, 5 = *raczej zgadzam się*, 6 = *zgadzam się*, 7 = *zdecydowanie zgadzam się*. Rozpiętość skali wynosiła od 42 do 294. Wyższy wynik oznaczał wyższy poziom dobrostanu. Wskaźnik rzetelności Alfa Cronbacha = 0,88.

REZULTATY

Analiza korelacji

Tabela 1 zawiera korelacje r Pearsona pomiędzy analizowanymi zmiennymi. Wyniki te wskazują na dodatnią korelację pomiędzy perfekcjonizmem a stresem oraz ujemną korelację pomiędzy perfekcjonizmem a dobrostanem psychicznym. Wyniki te oznaczają, że wyższemu nasileniu perfekcjonizmu towarzyszy wyższy poziom stresu oraz niższy poziom dobrostanu psychicznego. Istotna i ujemna statystycznie zależność wystąpiła pomiędzy stresem a dobrostanem psychicznym.

Tabela 1

Korelacje pomiędzy perfekcjonizmem, stresem i dobrostanem psychicznym

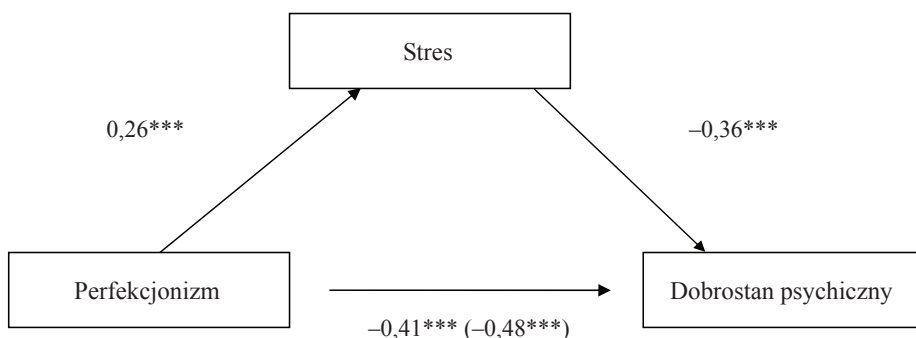
	Perfekcjonizm	Stres
Perfekcjonizm	–	–
Stres	0,26***	–
Dobrostan	–0,48***	–0,36***

*** $p < 0,001$.

Źródło: oprac. własne.

Analiza medycyjna

Następnie testowano model medycyjny, w którym zmienna stres pełniła rolę mediatora pomiędzy perfekcjonizmem a dobrostanem psychicznym. Analiza medycyjna została przeprowadzona według schematu przedstawionego na rysunku 1. metodą zaproponowaną przez Barona i Kenny'ego (1986) (por. także: Bokszczyński, Kaniasty, 2002). Aby można było mówić o mediacji zależności pomiędzy analizowanymi zmiennymi muszą one spełnić trzy warunki. Warunek pierwszy: predyktor (perfekcjonizm) musi być istotnie związany z hipotetycznym mediatorem (stresem). Warunek drugi: predyktor musi być istotnie związany ze zmienną zależną (dobrostanem psychicznym). Warunek trzeci: kontrolując wpływ mediatora, związek pomiędzy predyktorem a zmienną zależną powinien być istotnie zredukowany.

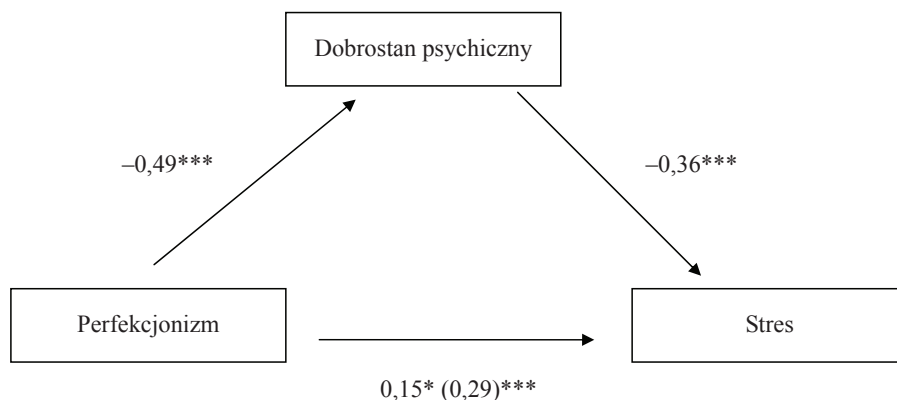


Rys. 1. Graficzny obraz relacji pomiędzy perfekcjonizmem, stresem i dobrostanem psychicznym
 (***) $p < 0,001$)

W celu oszacowania medycyjnej roli zmiennej „stres” przeprowadzono zestaw analiz ścieżkowych. Jak widać na rysunku 1., wpływ perfekcjonizmu na dobrostan psychiczny został istotnie zredukowany przy kontroli wpływu mediatora

(stresu) ($\Delta\beta = 0,07$), Sobel $t = -3,98$, $p = 0,001$. Uzyskane wyniki analiz wskazują na mediację częściową, ponieważ po wprowadzeniu mediatora efekt główny jest nadal statystycznie istotny, ale mniejszy niż przed wprowadzeniem mediatora.

Silna zależność korelacyjna pomiędzy perfekcjonizmem a dobrostanem psychicznym sugeruje możliwość testowania alternatywnego modelu, w którym rolę mediatora relacji perfekcjonizm – stres będzie pełnił dobrostan psychiczny. Oczekiwano więc, że perfekcyjniści będą mieli tendencje do zaniżania oceny własnych zasobów, czego skutkiem będzie nasilone odczuwanie stresu. Przeprowadzono więc analizy ścieżek w celu oszacowania mediacyjnej roli zmiennej „dobrostan psychiczny”.



Rys. 2. Graficzny obraz relacji pomiędzy perfekcjonizmem, dobrostanem psychicznym i stresem (***) $p < 0,001$)

Rysunek 2 pokazuje uzyskane zależności ($\Delta\beta = 0,15$, Sobel $t = 5,43$, $p < 0,001$). Wyniki analizy mediacyjnej wskazują na mediację całkowitą, gdyż po wprowadzeniu do równania mediatora (zmiennej „dobrostan psychiczny”) efekt główny (ścieżka c) okazał się statystycznie nieistotny.

DYSKUSJA

Pierwszym celem prezentowanego w niniejszym artykule badania była replikacja badań Changa (2006) na gruncie polskim. Eksplorowano zależności pomiędzy perfekcjonizmem, stresem akademickim i jakością życia studentów. Hipoteza pierwsza zakładała, że wyższemu nasileniu perfekcjonizmu będzie towarzyszył wyższy poziom stresu i gorszy dobrostan psychiczny. Nasze badanie w pełni to oczekiwanie potwierdziło. Studenci polscy charakteryzujący się wysokim poziomem perfekcjonizmu mieli poczucie większego stresu oraz niższego poczucia

dobrostanu psychicznego, podobnie jak studenci uczelni wyższych z USA (Chang, 2006) i Japonii (Kobori, Tanno, 2005).

Hipoteza druga, która zakładała, że stres będzie pełnił rolę mediatora pomiędzy perfekcjonizmem a dobrostanem psychicznym, także została potwierdzona, aczkolwiek uzyskany efekt mediacyjny miał charakter częściowy. Im wyższe było nasilenie perfekcjonizmu u studentów, tym wyższy był poziom odczuwanego stresu. Wysoki poziom stresu istotnie obniżał bezpośredni wpływ perfekcjonizmu na dobrostan.

Testowano także alternatywny model zależności, który stanowił rozszerzenie badań przedstawionych przez Changa (2006). W tym celu sprawdzano, czy dobrostan psychiczny może pełnić rolę mediatora pomiędzy perfekcjonizmem i stresem? Weryfikacja tego modelu wskazuje na mediację całkowitą, co sugeruje, że ten model zależności wydaje się być lepiej dopasowany do populacji polskich studentów niż model z mediatorem „stres akademicki”.

Reasumując, nasze badanie pokazało, że możliwe są dwa modele zależności pomiędzy perfekcjonizmem, stresem doświadczanym przez studentów uczelni wyższych oraz ich dobrostanem psychicznym.

Teoria COR Stevana Hobfolla wydaje się przydatna w zrozumieniu opisanych powyżej zależności. Perfekjoniści mają poczucie gorszej jakości życia niż osoby mniej perfekcyjne, gdyż cecha ta łączy się z deficytem zasobów osobistych. Może na to wskazywać, np. współwystępowanie perfekcjonizmu z niskim poczuciem własnej wartości, które wynika z kompulsywnego dążenia do osiągnięcia wysoko postawionych, często nierealistycznych celów (Zeigler-Hill, Terry, 2007). Nasze badanie pokazało, że perfekcjonizm u studentów prowadzi do zaniżonej oceny własnych zasobów, np. spostrzegania mniejszej możliwości sterowania środowiskiem, zmniejszonym poczuciem własnej akceptacji czy autonomii. Poczucie stresu akademickiego u polskich studentów jest mediowane przez niskie poczucie dobrostanu psychicznego (por. Chang, 2006). Uzyskane rezultaty wydają się zgodne zarówno z koncepcją COR Hobfolla oraz koncepcją dobrostanu psychicznego (por. Ryff, Keyes, 1995). Zgodnie z tymi koncepcjami dobrostan można interpretować nie tylko jako stan chwilowy, ale także jako względnie stały zasób jednostki.

Z kolei, dodatni związek perfekcjonizmu ze stresem można interpretować jako efekt stosowania nieadaptacyjnych strategii radzenia sobie. Zauważona u perfekjonistów niechęć do korzystania z pomocy innych, lekceważenie pomocy, jakiej mogą dostarczyć inni ludzie (por. Dunkley in., 2000) można zakwalifikować jako antyspołeczny styl radzenia sobie. Antyspołeczny sposób radzenia sobie ze stresem zgodnie z założeniami Wielooosiowego Modelu Radzenia Sobie (Hobfoll, 2006), to radzenie sobie agresywne, zawierające krzywdzenie innych ludzi, ale także pomijanie czy lekceważenie ważnych źródeł wsparcia społecznego. Korzystanie z pomocy innych, współpraca czy proszenie o pomoc jest nieocenione przy rozwiązywaniu wielu problemów, zarówno poważnych, jak i błahych. Radzenie sobie w sposób

nieadekwatny do problemu może potęgować odczuwanie stresu, a w rezultacie prowadzić do szeregu niekorzystnych efektów zdrowotnych, społecznych i obniżonego poczucia jakości życia (Hobfoll, 2006, s. 161–185).

Podsumowując uzyskane wyniki należy zwrócić także uwagę, że przeprowadzone badanie pokazało tylko negatywne konsekwencje perfekcjonizmu studentów, aczkolwiek, jak wspomniano we wstępie, perfekcjonizm jest konstruktem złożonym i niejednorodnym. Ostatnie badania dowodzą, że perfekcjonizm może mieć nie tylko negatywne, ale i pozytywne konsekwencje, np. perfekcjonizm skierowany na siebie (Stoeber i Childs, 2010). Tak więc, w kolejnych badaniach należałoby kontrolować różne wymiary perfekcjonizmu, różne wymiary psychologicznego dobrostanu oraz strategie radzenia sobie ze stresem stosowane przez studentów. Tymczasem, uzyskane rezultaty sugerują zwrócenie uwagi psychologów na problemy studentów z nasiloną cechą perfekcjonizmu w celu zbudowania dla nich oferty działań terapeutycznych i interwencyjnych. Doświadczanie wysokiego poziomu stresu z całą pewnością będzie niekorzystnie wpływać na wyniki studiowania oraz wyrządzi szkody w zakresie zdrowia psychicznego.

BIBLIOGRAFIA

- Adkins K.K., Parker W. (1996), *Perfectionism and Suicidal Preoccupation*, „Journal of Personality”, **64**, 529–543.
- Baron R.M., Kenny D.A. (1986), *The Moderator-Mediator Variable Distinction in Social Psychological Research: Conceptual, Strategic, and Statistical Considerations*, „Journal of Personality and Social Psychology”, **51**, 1173–1182.
- Bokszczanin A., Kaniasty K. (2002), *Wpływ powodzi 1997 roku na poziom symptomów stresu porażkowego, depresji i samotności u dzieci i młodzieży. Medycyńska rola Strategii Radzenia Sobie z Trudnościami, Część II*, „Studia Psychologiczne”, **XL**, **4**, 27–42.
- Essau C.A., O’Callaghan J., Ederer E., Bokszczanin A., & Sasagawa S. (2008), *Depressive, anxiety and stress symptoms among young people from three European countries*, [w:] *Quality of life – different perspectives*, A. Głębocka i A. Gawor (red.), Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków.
- Chang E.C. (1998), *Cultural Differences, Perfectionism, and Suicidal Risk: Does Social Problem Solving Still Matter?*, „Cognitive Therapy and Research”, **22**, 237–254.
- Chang E.C. (2000), *Perfectionism as a Predictor of Positive and Negative Psychological Outcomes: Examining a Mediation Model in Younger and Older Adults*, „Journal of Counseling Psychology”, **47**, 18–26.
- Chang E.C. (2006), *Perfectionism and Dimensions of Psychological Well-being in a College Student Sample: A Test of a Stress – Mediation Model*, „Journal of Social and Clinical Psychology”, **9**, 1001–1022.
- Diener E., Lucas R.E., Oishi S. (2002), *Dobrostan psychiczny. Nauka o szczęściu i zadowoleniu życia*, [w:] J. Czapiński (2004), *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.
- Dixon W.A., Rumford K.G., Heppner P.P., & Lips B.J. (1992), *Use of Different Sources of Stress to Predict Hopelessness and Suicide Ideation in a College Population*, „Journal of Counseling Psychology”, **39**, 342–349.

- Frost R.O., Marten P.A., Lahart C., Rosenblate R. (1990), *The Dimensions of Perfectionism*, „Cognitive Therapy and Research”, **14**, 449–468.
- Frost R.O., Turcotte, T.A. (1995), *Reactions to Mistakes Among Subjects High and Low in Perfectionistic Concern Over Mistakes*, „Cognitive Therapy and Research”, **2**, 195–205.
- Hewitt P.L., Flett G.L. (1991), *Perfectionism in the Self and Social Contexts: Conceptualization, Assessment, and Association with Psychopathology*, „Journal of Personality and Social Psychology”, **60**, 456–470.
- Hewitt P.L., Flett G.L., Ediger E. (1996), *Perfectionism and Depression: Longitudinal Assessment of a Specific Vulnerability Hypothesis*, „Journal of Abnormal Psychology”, **105**, 276–280.
- Hobfoll S.E. (1988), *The ecology of stress*, NY: Hemisphere, New York.
- Hobfoll S.E. (2006), *Stres, kultura i społeczność. Psychologia i filozofia stresu*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk.
- Kobori O., Tanno Y. (2005), *Self-oriented Perfectionism and its Relationship to Positive and Negative Affect: The Mediation of Positive and Negative Perfectionism Cognitions*, „Cognitive Therapy and Research”, **29**, 559–571.
- Krok D. (2009), *Religijność a jakość życia w perspektywie mediatorów psychospołecznych*, Redakcja Wydawnictw Wydziału Teologicznego Uniwersytetu Opolskiego, Opole.
- Ryff C.D., Keyes C.L.M. (1995), *The Structure of Psychological Well-being Revisited*, „Journal of Personality and Social Psychology”, **69**, 4, 719–727.
- Ryff C.D., Singer B.H. (2008), *Know Thyself and Become What You Are: An Eudajmonic Approach to Psychological Well-being*, „Journal of Happiness Studies”, **9**, 13–39.
- Słodkowska J. (2010), *Perfekcjonizm i stres a dobrostan psychiczny studentów*, Instytut Psychologii Uniwersytetu Opolskiego (niepublikowana praca magisterska), Opole.
- Stoeber J., Childs J. (2010), *The Assessment of Self-oriented and Socially Prescribed Perfectionism: Subscales Make a Difference*, „Journal of Personality Assessment”, **92** (6), 577–585.
- Zeigler-Hill V., Terry C. (2007), *Perfectionism and Explicit Self-esteem: The Moderating Role of Implicit Self-esteem*, „Self and Identity”, **6**, 2/3, 37–153.

JOANNA SŁODKOWSKA, ANNA BOKSZCZANIN

PERFECTIONISM, STRESS, AND WELL-BEING OF COLLEGE STUDENTS TESTING THE MEDIATION MODEL

The purpose of this study was to evaluate the link between perfectionism treated as a personality's trait, academic stress and college students' psychological well-being. It was expected that the greater intensity of perfectionism achieved, the lower level of psychological well-being and the higher level of stress experienced. It was also assumed that the level of experienced stress would be a mediator of the relationship between perfectionism and psychological well-being. Alternative model with the well-being as a mediator of the relation between perfectionism and stress was also verified. Results of the study conducted on a sample of 298 students supported our assumptions. Higher level of perfectionism was associated with both higher stress level and lower sense of psychological well-being. Paths analyses provided evidence that relationship between perfectionism and psychological well-being can be explained by the high level of experienced stress (partial mediation). The analyses of well-being as a mediator in the relation between perfectionism and stress proved to be statistically significant and well suited to the sample (complete mediation). Results of this study are interpreted according to the Hobfoll's Conservation of Resources Theory and Multiaxial Model of Coping (1998, 2006).

Key words: perfectionism, student's stress, well-being.