

IMPACTUL PERFECTIONISMULUI ASUPRA REUȘITEI ACADEMICE A STUDENȚILOR

Valeria Bogdan

Conducător științific: Mariana Cernițanu

Catedra de sănătate mintală, psihologie medicală și psihoterapie USMF
«Nicolae Testemițanu»

Introducere. Perfectionismul se formează din experiența interacțiunii cu părinții care nu manifestă aprobare. Dragostea părinților este condiționată și depinde direct de realizările copilului. Crescând, copilul învață să facă lucrurile “perfect” conform așteptărilor părinților iar ulterior a celorlalți: scopul urmărit, fiind obținerea acceptării celorlalți. Atunci apare și ideea că numai efectuarea “perfectă” a unei activități o face valoroasă pentru ceilalți și pentru sine. Treptat se conturează credința că pentru a fi acceptat sau iubit de ceilalți trebuie să fie cel mai bun și să facă totul cel mai bine. **Scopul lucrării.** Analiza influenței perfectionismului asupra bunăstării psihologice și reușitei academice a studentului. **Material și metode.** Studiul a fost colectat și realizat utilizând bazele de date ScienceDirect, PubMed, Cochrane Library cu identificarea articolelor relevante, referitor la impactul perfectionismului asupra reușitei academice a studenților. **Rezultate.** Potrivit cercetărilor, problema apare cel mai adesea din cauza relațiilor distorsionate părinte-copil, marcate prin comparația copilului cu alții și evaluarea critică a realizărilor copilului, a concentrării părinților pe succesul social și a solicitărilor excesive asupra copilului, apoi și a tânărului. Dorința nevrotică de perfecțiune se formează din încercarea de a obține atenția și acceptarea celorlalți. O altă problemă se dezvoltă în jurul a fi cel mai bun și a atrage atenția celorlalți. Studenții devin competitivi și încep să se compare cu ceilalți, ceea ce poate duce la invidie, nemulțumire, frustrare și chiar depresie. **Concluzii.** Perfectionismul excesiv poate duce la stres cronic, anxietate, autocritică și nemulțumire de sine. Persoanele care sunt predispuse la perfectionism pot suferi de oboseală cronică, anxietate, singurătate, tendințe depresive etc. **Cuvinte-cheie:** Perfectionism, imagine «Eu», anxietate, acceptare.

THE IMPACT OF PERFECTIONISM ON STUDENTS' ACADEMIC SUCCESS

Valeria Bogdan

Scientific manager: Mariana Cernițanu

Department of Mental Health Medical Psychology and Psychotherapy,
Nicolae Testemițanu University

Introduction. Perfectionism is formed from the experience of interacting with disapproving parents. Parents' love is conditional and depends directly on the child's achievements. Growing up, the child learns to do things “perfectly” according to the expectations of the parents and later of the others: the goal pursued, being the acceptance of the others. Then the idea appears that only the “perfect” performance of an activity makes it valuable for others and for oneself. Gradually the belief takes shape that in order to be accepted or loved by others, one must be the best and do everything the best. **The purpose of the work.** Analysis of the influence of perfectionism on the psychological well-being and academic success of the student. **Material and methods.** The study was collected and conducted using the databases ScienceDirect, PubMed, Cochrane Library with the identification of relevant articles, regarding the impact of perfectionism on the academic success of students. **Results.** According to research, the problem most often arises because of distorted parent-child relationships, marked by comparing the child with others and critically evaluating the child's achievements, the parents' focus on social success and excessive demands on the child, and then on the young person. The neurotic desire for perfection is formed from the attempt to gain the attention and acceptance of others. Another issue develops around being the best and getting the attention of others. Students become competitive and start comparing themselves to others, which can lead to envy, dissatisfaction, frustration and even depression. **Conclusions.** Excessive perfectionism can lead to chronic stress, anxiety, self-criticism and self-dissatisfaction. People who are prone to perfectionism may suffer from chronic fatigue, anxiety, loneliness, depressive tendencies, etc. **Keywords:** Perfectionism, “I” image, anxiety, acceptance.