

УДК 159.9.07

Педагогическая психология, психодиагностика цифровой образовательной среды

ОСОБЕННОСТИ САМОРЕГУЛЯЦИИ У СТУДЕНТОВ С РАЗЛИЧНЫМ УРОВНЕМ ПЕРФЕКЦИОНИЗМА

Лебедева О.В., Данилин К. С.

Статья посвящена изучению проблемы взаимосвязи саморегуляции поведения и перфекционизма у студентов вуза. Актуальность исследования определяется возрастанием требований к учебной самостоятельности, способности к самоконтролю и эффективной организации деятельности в условиях современной образовательной среды. На основе анализа психолого-педагогической литературы уточняются представления о саморегуляции как системе психических процессов, обеспечивающих целенаправленную организацию поведения, а также о перфекционизме как личностной характеристике, отражающей стремление к достижению высоких стандартов. В статье приведены результаты эмпирического исследования, направленного на выявление различий в показателях саморегуляции у студентов с разным уровнем перфекционизма, а также на определение характера взаимосвязи между данными психологическими характеристиками. Показано, что уровень перфекционизма связан с отдельными компонентами саморегуляции и оказывает неоднозначное влияние на организацию деятельности: с одной стороны, способствует её структурированию, с другой, может ограничивать гибкость поведения.

Ключевые слова: саморегуляция, перфекционизм, компоненты саморегуляции, студенческий возраст, психологические особенности студентов, регуляция деятельности, личностные характеристики

FEATURES OF SELF-REGULATION IN STUDENTS WITH DIFFERENT LEVELS OF PERFECTIONISM

Lebedeva O. V., Danilin K. S.

The article is devoted to the study of the problem of the relationship between self-regulation of behavior and perfectionism among university students. The relevance of the study is обусловлена the increasing demands for academic independence, self-control, and effective organization of activity in the context of the modern educational environment. Based on the analysis of psychological and pedagogical literature, self-regulation is considered as a system of mental processes that ensures the purposeful organization of behavior, while perfectionism is viewed as a personality characteristic reflecting the striving for high standards. The paper presents the results of an empirical study aimed at identifying differences in self-regulation indicators among students with varying levels of perfectionism, as well as determining the nature of the relationships between these psychological characteristics. It is shown that the level of perfectionism is associated with specific components of self-regulation and has an ambiguous effect on the organization of activity: on the one hand, it contributes to its structuring, and on the other hand, it may limit behavioral flexibility.

Keywords: behavioral self-regulation, perfectionism, components of self-regulation, student age, psychological characteristics of students, regulation of activity, personality traits

Введение

В современных условиях развития высшего образования, характеризующихся ростом требований к академической успешности и увеличением объёма самостоятельной работы студентов, особую значимость приобретает проблема изучения психологических механизмов, обеспечивающих эффективность учебной деятельности. Как отмечает И.А. Зимняя, успешность учебной деятельности определяется не только уровнем знаний, но и способностью личности к организации и регуляции собственной деятельности [4]. Одним из

ключевых факторов, обеспечивающих данную способность, является «развитие осознанной активности, желания реализовать свой личностный потенциал достижения, выбора, жизнестойкости, своей потребности быть успешным в выбранной профессиональной деятельности» [11].

В отечественной психологии проблема саморегуляции рассматривалась в трудах С.Л. Рубинштейна, А.Н. Леонтьева, Б.Ф. Ломова. Так, С.Л. Рубинштейн подчёркивал, что всякая деятельность человека предполагает её сознательную регуляцию и направленность на достижение цели [12]. Развивая данное направление, В.И. Моросанова определяет саморегуляцию как целостную систему психических процессов, обеспечивающих постановку целей, планирование, программирование и контроль деятельности [10].

Наряду с саморегуляцией значительное внимание в современной психологии уделяется изучению перфекционизма как личностной характеристики. Как отмечают Н.Г. Гаранян и А.Б. Холмогорова, перфекционизм представляет собой стремление к достижению высоких стандартов, сопровождающееся склонностью к критической оценке собственных результатов [2]. В зарубежной психологии Р. Hewitt и G. Flett рассматривают перфекционизм как многомерный конструкт, включающий различные формы, по-разному влияющие на психологическое функционирование личности [13].

Анализ научной литературы (Н.Г. Гаранян, А.Б. Холмогорова, J. Stoeber, K. Otto и др.) показывает, что перфекционизм может выполнять как конструктивную, так и деструктивную функцию. С одной стороны, стремление к высоким стандартам может способствовать развитию процессов саморегуляции, с другой — чрезмерно выраженный перфекционизм может сопровождаться повышенной тревожностью и снижением гибкости поведения [2, 14].

Особую актуальность данная проблема приобретает в студенческом возрасте, который характеризуется, как подчеркивают Е.Б. Мамонова, Е.Н. Бойцова, интенсивным развитием механизмов саморегуляции и формированием самостоятельности, «навыков тактического планирования и стратегического целеполагания, особенностей структурирования деятельности, самоорганизации» [9]. Как отмечает Е.П. Ильин, в этот период возрастает роль волевой регуляции и способности к самоконтролю [5]. Несмотря на значительное количество исследований, вопрос о взаимосвязи саморегуляции и перфекционизма остаётся недостаточно изученным, что определяет необходимость проведения эмпирических исследований в данной области.

Материалы и методы

Цель настоящего исследования заключается в выявлении особенностей саморегуляции поведения у студентов с различным уровнем перфекционизма. Эмпирическая часть работы была проведена на базе ФГБОУ ВО «Нижегородский государственный педагогический

университет имени Козьмы Минина». В исследовании приняли участие 55 студентов первых курсов в возрасте от 18 до 20 лет, обучающихся по направлению подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование» (с двумя профилями подготовки) по профилю «Русский язык и литература». Выбор данной группы обусловлен тем, что студенческий возраст является периодом активного становления механизмов саморегуляции и формирования устойчивых личностных характеристик.

Для изучения особенностей саморегуляции поведения использовалась методика «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой, позволяющая получить развернутую характеристику регуляторных процессов. В рамках данной методики анализируются такие компоненты, как планирование, моделирование, программирование, оценка результатов, гибкость и самостоятельность, а также рассчитывается общий уровень саморегуляции.

Уровень выраженности перфекционизма определялся с помощью опросника, разработанного Н.Г. Гаранян и А.Б. Холмогоровой, широко применяемого в отечественной психологической практике для диагностики данного феномена. Обработка полученных данных осуществлялась с использованием методов математико-статистического анализа. На первом этапе были рассчитаны описательные показатели (средние значения и стандартные отклонения), позволяющие получить общее представление о распределении изучаемых характеристик. Для выявления взаимосвязей между уровнем перфекционизма и показателями саморегуляции применялся коэффициент ранговой корреляции Спирмена. Сравнение групп студентов с различным уровнем перфекционизма проводилось с использованием U-критерия Манна–Уитни. Уровень статистической значимости принимался равным $p \leq 0,05$.

Результаты исследования

Результаты исследования представлены в таблице 1.

Таблица 1

ОПИСАТЕЛЬНЫЕ СТАТИСТИКИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ И ПЕРФЕКЦИОНИЗМА

Показатель	Среднее значение (M)	Стандартное отклонение (SD)
Перфекционизм	55,22	15,94
Планирование	18,64	2,26
Моделирование	24,85	1,41
Программирование	11,80	1,34
Оценка результатов	17,40	2,61
Гибкость	13,49	3,99
Надёжность	31,24	2,73

Настойчивость	14,58	2,88
Общий уровень СР	132,00	7,07

Анализ полученных данных позволяет уточнить характер распределения исследуемых показателей в выборке. Средний уровень перфекционизма составляет $M = 55,22$ при стандартном отклонении $SD = 15,94$, что указывает на заметную вариативность данного показателя. Иными словами, в группе представлены студенты с разной выраженностью перфекционистских установок — от умеренных до достаточно высоких.

Показатели саморегуляции в целом находятся в пределах средних значений, однако их структура неоднородна. Наиболее высокие значения зафиксированы по шкале надёжности ($M = 31,24$, $SD = 2,73$), отражающей устойчивость и способность к сохранению выбранной линии поведения. Это может быть связано с тем, что учебная деятельность требует соблюдения сроков, выполнения заданий и следования заданным требованиям, что способствует развитию именно этого компонента саморегуляции.

В то же время более низкие значения наблюдаются по шкалам программирования ($M = 11,80$, $SD = 1,34$) и гибкости ($M = 13,49$, $SD = 3,99$). Показатель программирования связан со способностью выстраивать последовательность действий, тогда как гибкость отражает умение изменять поведение в зависимости от ситуации. Снижение этих показателей может указывать на то, что студентам проще действовать в рамках уже заданных условий, чем самостоятельно перестраивать стратегию поведения при их изменении.

Обращает на себя внимание высокая вариативность по шкале гибкости ($SD = 3,99$), что свидетельствует о неоднородности группы по способности к адаптации. Вероятно, часть студентов достаточно легко изменяет поведение в новых условиях, тогда как для другой части подобные ситуации оказываются затруднительными.

Общий уровень саморегуляции характеризуется значением $M = 132,00$ ($SD = 7,07$), что соответствует среднему уровню её развития и указывает на в целом сформированные, но не полностью устойчивые регуляторные процессы.

Для дальнейшего анализа испытуемые были разделены на две группы на основе медианного значения показателя перфекционизма ($Me \approx 54$):

- группа с высоким уровнем перфекционизма ($n = 26$),
- группа с низким уровнем перфекционизма ($n = 29$).

Такое разделение позволяет перейти к сравнению особенностей саморегуляции у студентов с различной выраженностью перфекционизма и выявить возможные различия между группами.

Результаты сравнительного анализа представлены в таблице 2.

СРАВНЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ У СТУДЕНТОВ РАЗЛИЧНЫМ
УРОВНЕМ ПЕРФЕКЦИОНИЗМА

Шкалы	U-критерий Манна-Уитни	Z	p
Планирование	299,5	-1,306	0,194
Моделирование	313,0	-1,078	0,285
Программирование	309,5	-1,137	0,258
Оценивание результатов	341,5	-0,598	0,555
Гибкость	195,5	-3,059	0,002
Надёжность	289,5	-1,475	0,142
Настойчивость	294,5	-1,390	0,165
Общ СР	220,0	-2,646	0,008

Проведённый анализ с использованием U-критерия Манна–Уитни показал, что различия между группами студентов с высоким и низким уровнем перфекционизма носят избирательный характер и затрагивают не все компоненты саморегуляции. Статистически значимые различия выявлены по шкале **гибкости** ($p = 0,002$) и по показателю **общего уровня саморегуляции** ($p = 0,008$). Это позволяет предположить, что именно данные характеристики в наибольшей степени связаны с уровнем выраженности перфекционизма.

Различия по шкале гибкости могут указывать на то, что студенты с высоким уровнем перфекционизма в меньшей степени склонны к перестройке поведения и изменению стратегии деятельности. Вероятно, это связано со стремлением придерживаться заранее заданных стандартов и избегать отклонений от них, что, в свою очередь, снижает адаптивность поведения в изменяющихся условиях.

Различия по общему уровню саморегуляции свидетельствуют о том, что перфекционизм оказывает влияние не только на отдельные регуляторные процессы, но и на их совокупную организацию. Можно предположить, что чрезмерно выраженные требования к результату могут приводить к перегрузке регуляторной системы и снижению её эффективности в целом. По остальным шкалам (планирование, моделирование, программирование, оценка результатов, надёжность, настойчивость) статистически значимые различия не выявлены ($p > 0,05$). Это может говорить о том, что данные компоненты саморегуляции в меньшей степени зависят от уровня перфекционизма и формируются под влиянием других факторов, таких как особенности обучения, индивидуальный опыт и уровень общей учебной мотивации.

Результаты корреляционного анализа представлены в таблице 3.

КОРРЕЛЯЦИОННЫЕ СВЯЗИ МЕЖДУ УРОВНЕМ ПЕРФЕКЦИОНИЗМА И
ПОКАЗАТЕЛЯМИ САМОРЕГУЛЯЦИИ

Показатель	rs	p
Перфекционизм – Планирование	-0,111	0,418
Перфекционизм – Моделирование	-0,086	0,534
Перфекционизм – Программирование	0,046	0,740
Перфекционизм – Оценка результатов	-0,035	0,799
Перфекционизм – Гибкость	-0,338	0,012
Перфекционизм – Надёжность	0,344	0,010
Перфекционизм – Настойчивость	-0,217	0,111
Перфекционизм – Общий уровень СР	-0,272	0,044

Проведённый корреляционный анализ показал, что взаимосвязи между уровнем перфекционизма и показателями саморегуляции носят избирательный и в целом умеренный характер. Это позволяет говорить о том, что перфекционизм связан не со всеми компонентами саморегуляции, а преимущественно с отдельными её аспектами. Наиболее выраженные и статистически значимые связи выявлены по шкалам **гибкости, надёжности и общего уровня саморегуляции**. Так, установлена отрицательная связь между перфекционизмом и гибкостью ($rs = -0,338$, $p = 0,012$), что указывает на снижение способности к перестройке поведения по мере усиления перфекционистских установок. Вероятно, это связано с ориентацией на заранее заданные стандарты и стремлением избегать отклонений от намеченного плана, что ограничивает вариативность действий.

В то же время выявлена положительная связь между перфекционизмом и надёжностью ($rs = 0,344$, $p = 0,010$). Данный результат может свидетельствовать о том, что стремление к высоким требованиям к себе способствует более устойчивому и контролируемому выполнению деятельности. Иными словами, перфекционизм в данном случае выступает как фактор, усиливающий организованность поведения. Отрицательная связь между перфекционизмом и общим уровнем саморегуляции ($rs = -0,272$, $p = 0,044$) указывает на то, что при росте перфекционистских установок может наблюдаться некоторое снижение общей эффективности регуляторных процессов. Это может быть связано с тем, что избыточные требования к результату и повышенный самоконтроль приводят к напряжению и затрудняют согласованную работу различных компонентов саморегуляции. По остальным показателям (планирование, моделирование, программирование, оценка результатов, настойчивость) статистически значимые связи не выявлены ($p > 0,05$). Вместе с тем сами коэффициенты

корреляции по данным шкалам имеют небольшую величину, что позволяет говорить о слабых или отсутствующих связях. Это может свидетельствовать о том, что данные компоненты саморегуляции формируются под влиянием иных факторов и не напрямую связаны с уровнем перфекционизма.

Обсуждение и заключение

Студенты с более высоким уровнем перфекционизма, как показывают полученные данные, в большей степени демонстрируют выраженность показателя надёжности. Это может быть связано с их ориентацией на достижение заданных стандартов и стремлением контролировать процесс выполнения деятельности, что проявляется в большей устойчивости и последовательности поведения. Одновременно с этим у них отмечаются более низкие показатели гибкости. Данный результат позволяет предположить, что ориентация на строгое соответствие собственным требованиям может затруднять перестройку поведения в условиях изменяющихся задач. В подобных ситуациях стремление действовать «правильно» и избегать ошибок может ограничивать вариативность способов действия.

В совокупности полученные результаты указывают на то, что перфекционизм связан с особенностями саморегуляции неравномерно: усиливая контроль и устойчивость деятельности, он одновременно может снижать её адаптивность. Это позволяет говорить о неоднозначной роли перфекционистских установок в организации поведения студентов и в целом подтверждает гипотезу о наличии взаимосвязи между уровнем перфекционизма и характеристиками саморегуляции.

Список использованной источников

1. Василюк Ф.Е. Психология переживания. М.: МГУ, 1984. 240 с.
2. Гараян Н.Г., Холмогорова А.Б. Перфекционизм, депрессия и тревога // Вопросы психологии. 1996. № 6. С. 45–52.
3. Гараян Н.Г., Холмогорова А.Б. Перфекционизм и психологическое благополучие личности // Вопросы психологии. 2002. № 3. С. 34–41.
4. Зимняя И.А. Педагогическая психология. М.: Логос, 2000. 384 с.
5. Ильин Е.П. Психология воли. СПб.: Питер, 2009. 368 с.
6. Конопкин О.А. Психическая саморегуляция произвольной активности человека. М.: Педагогика, 1980. 256 с.
7. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. М.: Смысл, 2004. 352 с.
8. Ломов Б.Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии. М.: Наука, 1984. 444 с.

9. Мамонова Е.Б., Бойцова Е.Н. Зависимость самоорганизации студентов от личностной зрелости и инфантилизма // Нижегородский психологический альманах. 2024. № 2. URL: psykaf417.esrae.ru/40-477 (дата обращения: 01.03.2026).
10. Моросанова В.И. Стиль саморегуляции поведения человека. М.: Когито-Центр, 2004. 240 с.
11. Повshedная Ф. В., Лебедева О. В., Лебедев К. Р. Профессиональное самоопределение в условиях обучения в магистратуре // Вестник Мининского университета. 2024. Т. 12. № 3. DOI: 10.26795/2307-1281-2024-12-3-1.
12. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. СПб.: Питер, 2002. 720 с.
13. Hewitt P.L., Flett G.L. Perfectionism in the self and social contexts // Journal of Personality and Social Psychology. 1991. Vol. 60. P. 456–470.
14. Stoeber J., Otto K. Positive conceptions of perfectionism // Personality and Social Psychology Review. 2006. Vol. 10. № 4. P. 295–319.

Лебедева Оксана Валерьевна, доктор психологических наук, доцент, профессор, Нижегородский государственный педагогический университет имени Козьмы Минина, Нижний Новгород, Российская Федерация, e-mail: lebedeva-oksana.nn@yandex.ru

Данилин Кирилл Сергеевич, магистрант, Нижегородский государственный педагогический университет имени Козьмы Минина, Нижний Новгород, Российская Федерация, e-mail: danilin-ks@yandex.ru

Lebedeva Oksana Valerevna, Doctor of Psychology, Associate Professor, Professor, Nizhny Novgorod State Pedagogical University after Kozma Minin, Nizhny Novgorod, Russian Federation, e-mail: lebedeva-oksana.nn@yandex.ru

Danilin Kirill Sergeevich, Master's student, Nizhny Novgorod State Pedagogical University after Kozma Minin, Nizhny Novgorod, Russian Federation, e-mail: danilin-ks@yandex.ru

5.3.4. Педагогическая психология, психодиагностика цифровых образовательных сред

8 стр.