

## ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ САМОРЕГУЛЯЦІЇ СТУДЕНТІВ ІЗ РІЗНИМ РІВНЕМ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ

**Джаббарова Лілія Володимирівна,**

кандидат психологічних наук, доцент,  
доцент кафедри педагогіки, психології, початкової освіти та освітнього менеджменту  
КЗ «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради  
<https://orcid.org/0000-0003-0815-6897>

**Ковалевська Наталія Русланівна,**

здобувачка вищої освіти першого (бакалаврського) рівня вищої освіти IV курсу  
КЗ «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради  
<https://orcid.org/0009-0005-2823-839X>

У статті запропоновані результати дослідження взаємозв'язку саморегуляції студентів з різним рівнем перфекціонізму в умовах військових дій в Україні. Звертається увага на підвищену чутливість до стресу та переживань перфекціоністів, які можуть бути особливо вразливими до наслідків війни. При цьому наголошується, що висока саморегуляція може допомогти людям з перфекціоністичними рисами зберегти своє психічне здоров'я в умовах війни. Акцентується увага на поширеності перфекціонізму у сучасному суспільстві, тому розуміння взаємозв'язку між саморегуляцією та перфекціонізмом може дати важливі аспекти для надання адекватної психологічної та психотерапевтичної допомоги людям, які її потребують. Розглянуті основні погляди на перфекціонізм у психології: теоретичні та прикладні. Дослідження саморегуляції українськими науковцями демонструють достатню різноманітність і охоплюють різні аспекти. Наголошено, що перфекціонізм може мати як позитивні, так і негативні наслідки для психічного здоров'я людини, що саморегуляція може бути корисною стратегією для запобігання негативним наслідкам перфекціонізму. Виявлено, що перфекціонізм є досить поширеним серед студентів. У роботі були визначені та проаналізовані рівні прояву перфекціонізму студентів. Досліджено прояви та рівні саморегуляції у студентів. Більшість студентів мають низький рівень саморегуляції на всіх трьох шкалах, що свідчить про труднощі зі збереженням самоконтролю та регулювання своїх думок, емоцій та поведінки. Проаналізовані статистично значущі відмінності показників перфекціонізму та саморегуляції у жінок та чоловіків досліджуваної вибірки. Досліджені та проаналізовані кореляційні зв'язки саморегуляції студентів з різним рівнем перфекціонізму. Виявлені та проаналізовані причинно-наслідкові зв'язки перфекціонізму та саморегуляції студентів. Встановлено, що зі збільшенням рівня перфекціонізму зменшується рівень ефективності саморегуляції студентів.

**Ключові слова:** саморегуляція, перфекціонізм, кореляційний зв'язок, студенти, рівні перфекціонізму.

### ***Dzhabbarova Liliia, Kovalevska Nataliia. Peculiarities of the relationship of self-regulation of students with different levels of perfectionism***

*The article presents the results of the study of the relationship of self-regulation of students with different levels of perfectionism in the conditions of military operations in Ukraine. Attention is drawn to the increased sensitivity to stress and the experiences of perfectionists, who may be particularly vulnerable to the effects of war. At the same time, it is emphasized that high self-regulation can help people with perfectionistic traits to maintain their mental health in the conditions of war. Attention is focused on the prevalence of perfectionism in modern society, so understanding the relationship between self-regulation and perfectionism can provide important aspects for providing adequate psychological and psychotherapeutic help to people who need it. The main views on perfectionism in psychology are considered: theoretical and applied. Research on self-regulation by Ukrainian scientists demonstrates sufficient diversity and covers various aspects. It is emphasized that perfectionism can have both positive and negative conse-*

quences for a person's mental health, and that self-regulation can be a useful strategy to prevent the negative consequences of perfectionism.

It was found that perfectionism is quite common among students. In the work the levels of manifestation of perfectionism of students were determined and analyzed. Manifestations and levels of self-regulation among students were studied. Most students have low levels of self-regulation on all three scales, indicating difficulty maintaining self-control and regulating their thoughts, emotions, and behaviors. Statistically significant differences in indicators of perfectionism and self-regulation in women and men of the studied sample were analyzed. Correlations of self-regulation of students with different levels of perfectionism were studied and analyzed. Cause-and-effect relationships of perfectionism and self-regulation of students were identified and analyzed. It was established that with an increase in the level of perfectionism, the level of effectiveness of self-regulation of students decreases.

**Key words:** self-regulation, perfectionism, correlation, students, levels of perfectionism.

**Постановка проблеми.** Дослідження взаємозв'язку саморегуляції та перфекціонізму може мати велике значення в умовах війни в Україні. Конфліктні ситуації, які виникають під час війни, можуть призвести до стресу, тривоги та депресії у великій кількості людей. Оскільки перфекціоністи мають підвищену чутливість до стресу та переживань, вони можуть бути особливо вразливими до наслідків війни. З іншого боку, висока саморегуляція може допомогти людям з перфекціоністичними рисами зберегти своє психічне здоров'я в умовах війни. Перфекціонізм стає все більш поширеним у сучасному суспільстві і може мати негативний вплив на психічне та фізичне здоров'я людини. Тому розуміння взаємозв'язку між саморегуляцією та перфекціонізмом може допомогти психологам та лікарям виявляти та лікувати психологічні проблеми у людей, які були залучені до війни або стали жертвами її наслідків. Дослідження також можуть допомогти розробляти програми психологічної підтримки для людей, які потребують допомоги у саморегулюванні та зменшенні перфекціонізму для поліпшення їхнього психологічного благополуччя та якості життя.

**Мета дослідження** – теоретико-емпіричне вивчення особливостей саморегуляції та проявів перфекціонізму студентів.

**Результати дослідження.** У сучасній психології перфекціонізм розглядається як стиль мислення та поведінки, що характеризується високими стандартами та очікуваннями до себе, нестерпністю до помилок, а також прагненням до досягнення ідеальності у всьому, що робиться [7].

Саморегуляція – це здатність до свідомого контролю поведінки, думок та емоцій

з метою досягнення поставлених цілей, а також підтримки здорового фізичного та психологічного стану. Саморегуляція включає у себе різні процеси, такі як управління емоціями, планування, розуміння своїх потреб та мотивацій, контроль інтересів та бажань, а також самокерування [1].

Дослідженням взаємозв'язку саморегуляції та перфекціонізму займалися такі українські дослідники, як: І. Беліченко, Н. Гончаренко, О. Колодійчук, Т. Коломієць, М. Кучеренко, Л. Піголкіна, Н. Шестопалова, О. Шкуратівський та інші. А також закордонні дослідники: J. Randles, J. Stoeber, L. Flett, P. Hewitt, G. Flett, T. Sirois, R. Holden, S. Sherry, S. Powers, S. Rice та інші. Однак слід зазначити, що така тематика досліджена не досить, відсутній єдиний погляд на визначення таких феноменів, що і зумовило вибір напряду нашого дослідження для поглиблення знань у вказаній сфері.

Основні погляди на перфекціонізм у психології можна поділити на дві категорії: теоретичні та прикладні. Теоретичні підходи в основному стосуються теорії самооцінки та самореалізації, а також психічних розладів, таких як депресія та тривожність, які можуть бути пов'язані з перфекціонізмом. Прикладні підходи включають дослідження перфекціонізму в контексті професійних проблем, відносин, здоров'я та розвитку особистості [6]. Аналіз літературних джерел показав, що дослідження в галузі саморегуляції українських науковців є досить різноманітними і охоплюють різні аспекти цієї проблеми. Результати досліджень демонструють, що саморегуляція є важливим фактором успішної соціально-психологічної адаптації,

забезпечення психічного здоров'я та професійної діяльності людини [8].

Загалом, сучасні дослідження вказують на те, що перфекціонізм може мати як позитивні, так і негативні наслідки для психічного здоров'я людини, що саморегуляція може бути корисною стратегією для запобігання негативним наслідкам перфекціонізму. Однак додаткові дослідження необхідні для більш повного розуміння взаємозв'язку між цими феноменами та розробки ефективних підходів до психологічної підтримки людей з перфекціоністськими рисами. Аналіз досліджень з питань взаємозв'язку саморегуляції з перфекціонізмом показують складність цієї взаємодії та потребу в подальших дослідженнях з цього питання з урахуванням різноманітних факторів, які можуть впливати на цей процес.

#### **Аналіз результатів дослідження.**

Отримані результати вказують на те, що така проблематика перфекціонізму та саморегуляції є важливою та актуальною для студентів. У дослідженні були застосовані такі методики: шкала перфекціонізму Горна; шкала перфекціонізму Фроста; для вивчення саморегуляції використовувалась методика Спенсера-Раттера. В дослідженні взяли участь 40 студентів КЗ «ХГПА». В результаті діагностики рівня перфекціонізму у студентів за шкалою Горна було виявлено, що 38% студентів мають підвищений рівень перфекціонізму, 52% – середній, а лише 10% – низький. Під час аналізу підшкал було виявлено, що найвищі результати спостерігаються за підшкалами «Стандарти самоаналізу» (середній бал 14,7) і «Організованість» (14,1), що свідчить про досить високий самоконтроль, організованість у більшості студентів та схильність орієнтуватись на певні стандарти. Підшкала «Самокритичність» має досить високі показники (13,3), більшість студентів схильні критикувати себе та свої досягнення. З іншого боку, підшкали «Природний перфекціонізм» (11,7) та «Задоволеність досягненнями» (11,2) можуть свідчити про меншу орієнтацію студентів на задоволення досягнень. Отже, результати дослідження свідчать про високу поширеність перфекціонізму серед студентів та можуть допомогти визначити потреби в психологічній

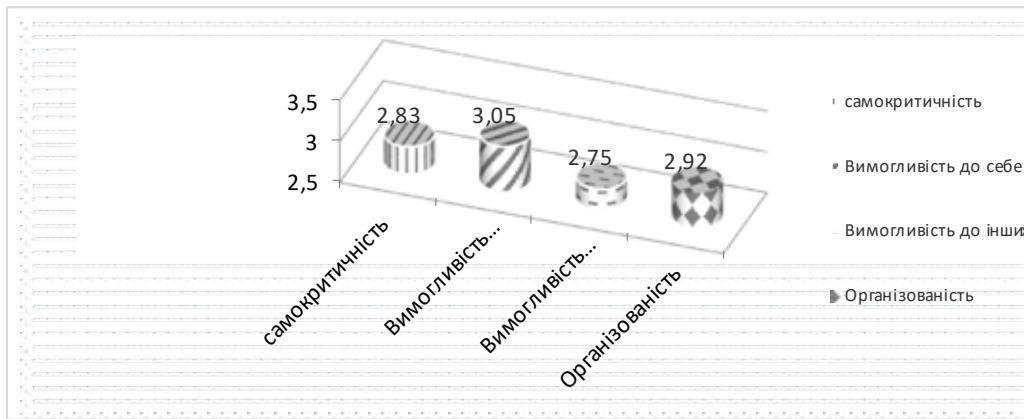
підтримці та розвитку механізмів саморегуляції.

Також перфекціонізм у студентів вивчався за допомогою *шкали перфекціонізму Фроста*. Результати дослідження за методикою Фроста дозволяють зрозуміти, що перфекціонізм є досить поширеним серед студентів, а їхні орієнтації на різні підшкали перфекціонізму можуть відрізнятися. Такий аналіз може бути корисним для розробки програм підвищення ефективності навчання та психологічної підтримки студентів.

Рівень перфекціонізму: дуже низький – 5%, низький – 5%, середній – 25%, високий – 40%, дуже високий – 25%. Загалом, отримані результати вказують на те, що студенти мають підвищений рівень перфекціонізму в різних аспектах. Це може бути корисним в їхній академічній діяльності, але також може мати негативні наслідки, такі як збільшене перевантаження і зниження самооцінки.

За результатами дослідження середні бали за кожним з параметрів, що вимірюють перфекціонізм, були на рівні від 2,75 до 3,05. Це свідчить про те, що більшість студентів мають певні риси перфекціонізму, такі як високі вимоги до себе та певну міру самокритичності. Однак середні бали також показали, що студенти не мають надмірно високих вимог до інших та є досить організованими. Загалом, можна стверджувати, що у більшості студентів є ознаки перфекціонізму, але вони не настільки виражені, щоб ставити під загрозу їхній успіх та благополуччя. За допомогою критерію Манна-Уїтні було обчислено рангову статистику  $U$ , яка дорівнює 315,5, при цьому значення  $p = 0,0132$ . Отже, різниця між рівнями перфекціонізму виявилася статистично значимою ( $p < 0,05$ ) між досліджуваними чоловіками та жінками.

Для вивчення саморегуляції у студентів використовувалась методика Спенсера-Раттера. Результати дослідження демонструють перевагу середніх та низьких рівнів саморегуляції на всіх трьох шкалах: когнітивній, афективній та поведінковій. На когнітивній шкалі, за якою вимірюється здатність студента контролювати свої думки та увагу, – 53,6% респондентів з низьким рівнем саморегуляції та 36,4% –



**Рис. 1. Рівень прояву перфекціонізму (за підшкалами) студентів, середні показники**

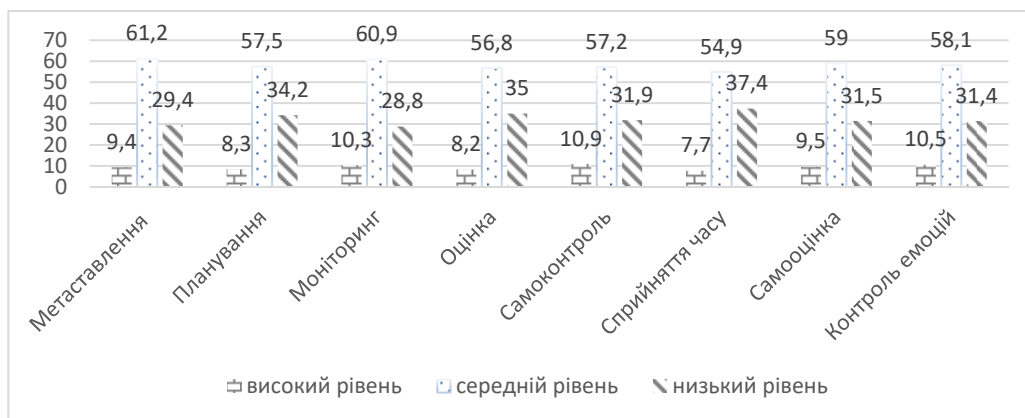
із середнім рівнем. Лише 10% студентів мали високий рівень саморегуляції на цій шкалі. На афективній шкалі, яка відображає здатність студента контролювати свої емоції, – 64,1% респондентів з низьким рівнем саморегуляції та 26,4% – із середнім рівнем. Лише 9,5% студентів мали високий рівень саморегуляції. По поведінковій шкалі було отримано такі результати, за якою вимірюється здатність студента регулювати свою поведінку та дії: 14,3% студентів мали високий рівень саморегуляції, 55,4% – середній рівень, а 30,3% – низький рівень саморегуляції.

Ці дані показують, що найбільш поширеним є середній рівень саморегуляції у всіх 9 підшкалах, хоча є деяка варіація. Високий рівень саморегуляції спостерігається у відносно невеликій частині студентів. Більшість студентів мають середній рівень саморегуляції за всіма підшкалами, крім «Моніторинг» та «Самоконтроль», де

середній рівень перевищує 60%. Найвищий рівень саморегуляції виявлено на підшкалі «Самоконтроль», «Моніторинг» та «Контроль емоцій». Найнижчі показники зареєстровано на підшкалах «Сприйняття часу», «Оцінка» та «Планування».

Отже, більшість студентів мають низький рівень саморегуляції на всіх трьох шкалах, що може свідчити про труднощі зі збереженням самоконтролю та регулювання своїх думок, емоцій та поведінки. Такий результат може бути пов'язаний зі стресовими ситуаціями, що спричиняються війною в Україні та її наслідками, такими як економічна нестабільність, соціальні проблеми та тривала неспокійна ситуація в країні. Студентки мають вищий рівень саморегуляції ( $M = 73,2, SD = 11,6$ ) порівняно зі студентами чоловіками ( $M = 66,4, SD = 12,8$ ) ( $U = 1367, p < 0,05$ ).

Отримані значення кореляційних коефіцієнтів показують наявність слабого



**Рис. 2. Рівень саморегуляції студентів за підшкалами у відсотках**

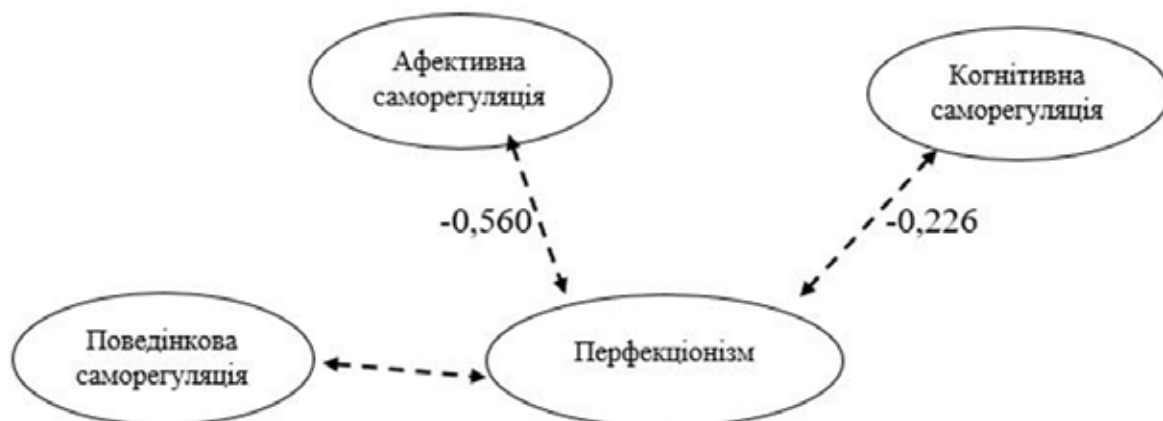
зв'язку між рівнями перфекціонізму та саморегуляцією у студентів. Зокрема, між рівнями перфекціонізму та когнітивною саморегуляцією знайдено негативний коефіцієнт кореляції величиною  $-0,226$ , що свідчить про те, що зі збільшенням рівня перфекціонізму студенти мають меншу схильність до когнітивної саморегуляції.

Також варто зазначити, що між високим рівнем перфекціонізму та когнітивною саморегуляцією не було виявлено значущих кореляційних зв'язків, що може свідчити про те, що високий рівень перфекціонізму не гарантує належної регуляції когнітивних процесів та розвитку когнітивної гнучкості.

Виявлено, що між високим рівнем перфекціонізму за методикою Горна та поведінковою саморегуляцією за методикою Спенсера-Раттера є статистично значуща помірна негативна  $-0,508$  ( $p < 0,01$ ). Це означає, що зі збільшенням рівня перфекціонізму знижується і рівень поведінкової саморегуляції. Проте між високим рівнем

перфекціонізму та когнітивною саморегуляцією знайдено слабку незначущу позитивну кореляцію з коефіцієнтом кореляції  $0,293$  ( $p > 0,05$ ). Також була виявлена помірна негативна кореляція між високим рівнем перфекціонізму та афективною саморегуляцією з коефіцієнтом кореляції  $-0,446$  ( $p < 0,05$ ), що свідчить про те, що зі збільшенням рівня перфекціонізму зростає і рівень афективної саморегуляції. Однак між середнім рівнем перфекціонізму та когнітивною, афективною та поведінковою саморегуляцією не було виявлено статистично значущих кореляційних зв'язків. Отже, результати дослідження свідчать про наявність зв'язку між рівнями перфекціонізму та саморегуляції, проте цей зв'язок неоднаковий залежно від типу саморегуляції та рівня перфекціонізму.

У результаті застосування регресійного аналізу можна зробити такі висновки: 1. Існує статистично значуща негативна залежність між загальним пер-



**Рис. 3. Взаємозв'язок перфекціонізму із саморегуляцією у студентів**



**Рис. 4. Кореляційні зв'язки між рівнями перфекціонізму та видами саморегуляції студентів**

фекціонізмом та ефективністю саморегуляції ( $R^2 = 0,22$ ,  $p < 0.001$ ), тобто зі збільшенням рівня перфекціонізму зменшується рівень ефективності саморегуляції. 2. Значимі показники регресійних коефіцієнтів ( $\beta$ ) були отримані для таких факторів, як: загальний перфекціонізм ( $\beta = -0,47$ ,  $p < 0.001$ ), суворий самоконтроль ( $\beta = -0,28$ ,  $p < 0.001$ ), самокритичність ( $\beta = -0,29$ ,  $p < 0.001$ ) та ідеальність ( $\beta = -0,14$ ,  $p < 0.05$ ). 3. З використанням коефіцієнта детермінації ( $R^2$ ) було встановлено, що загальний перфекціонізм та його різні аспекти пояснюють 22% варіації ефективності саморегуляції. Отже, результати регресійного аналізу підтверджують наявність негативної залежності між рівнем перфекціонізму та ефективністю саморегуляції, що може бути корисно для подальшого розвитку та вдосконалення методик саморегуляції для людей з високим рівнем перфекціонізму.

Подальше дослідження може зосередитися на поглибленому аналізі деяких аспектів перфекціонізму та саморегуляції, таких як їх взаємозв'язок з різними типами особистості, вплив зовнішніх факторів на їхній розвиток та прояв, або ефективність різних стратегій саморегуляції у перфекціоністів.

**Висновки.** Встановлено, що більшість студентів мають високий рівень перфекціонізму. Третина студентів мають середній рівень, тоді як меншість студентів – низький або дуже низький рівень перфекціонізму. Ці дані підкреслюють актуальність проблеми перфекціонізму серед студентів та необхідність розвитку методів саморегуляції для підвищення їх ефективності та здоров'я.

Виявлено, що більшість студентів мають низький рівень саморегуляції на всіх трьох шкалах (когнітивній, афективній, поведінковій), що може свідчити про труднощі зі збереженням самоконтролю та регулювання своїх думок, емоцій та поведінки. Такий результат може бути пов'язаний зі стресовими ситуаціями, що спричиняються війною в Україні та її наслідками.

Між перфекціонізмом та саморегуляцією студентів виявлені такі взаємозв'язки: сильний зворотний взаємозв'язок виявлений між загальним перфекціонізмом та саморегуляцією, чим вищий рівень пер-

фекціонізму у студента, тим менший їх рівень саморегуляції.

Виявлені значущі негативні кореляційні зв'язки між загальним перфекціонізмом та регулюванням поведінки, самоконтролем емоцій та самоприйняттям. Студенти з вищим рівнем перфекціонізму мають менш розвинені навички регулювання поведінки та емоційного самоконтролю, а також менш високий рівень самоприйняття.

Виявлені негативні кореляційні зв'язки між шкалами перфекціонізму (суворий самоконтроль, самокритичність, ідеальність) та навичками регулювання поведінки, самоконтролю емоцій та самоприйняття (крім самоприйняття у випадку з ідеальністю). Перфекціонізм пов'язаний зі зниженням рівня самоприйняття та затримкою у розвитку навичок саморегуляції.

Між загальним перфекціонізмом був виявлений негативний зв'язок середньої сили з регуляцією поведінки, студенти з вищими показниками загального перфекціонізму схильні до менш ефективного регулювання своєї поведінки.

Між загальним перфекціонізмом та самоконтролем емоцій – студенти з вищими показниками загального перфекціонізму схильні до менш ефективного самоконтролю своїх емоцій.

Між рівнями перфекціонізму та когнітивною саморегуляцією знайдено негативний взаємозв'язок, зі збільшенням рівня перфекціонізму студенти мають меншу схильність до когнітивної саморегуляції.

Помірна позитивна кореляція між високим рівнем перфекціонізму та афективною саморегуляцією, зі збільшенням рівня перфекціонізму зростає і рівень афективної саморегуляції.

Між шкалою «суворий самоконтроль» перфекціонізму сильний негативний зв'язок із самоконтролем емоцій, високий рівень самоконтролю може перешкоджати ефективному регулюванню емоцій, що може бути негативним для психологічного благополуччя і функціонування особистості. У результаті проведення регресійного аналізу встановлено, що зі збільшенням рівня перфекціонізму зменшується рівень ефективності саморегуляції студентів.

**ЛІТЕРАТУРА:**

1. Бойко І.О., Петренко І.О. Саморегуляція особистості як процес, фактор і результат діяльності. Київ : Ліра, 2016. 336 с.
2. Бочковська І.Є. Формування навичок саморегуляції як умова підвищення ефективності навчання студентів. *Науковий вісник Національного університету біоресурсів і природокористування України. Серія: Педагогіка, психологія, філософія.* № 1(39), 2018, с. 37–44.
3. Ганжа І.В., Спринченко О.В., Шалагінова О.В. Особливості формування саморегуляції особистості : монографія. Видавництво «Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя». 2017 рік. С. 257.
4. Горошко Н.М., П'ятак Н.М. Взаємозв'язок саморегуляції, перфекціонізму та життєвого задоволення у студентів. *Педагогіка і психологія.* 2019. № 2. С. 67–75.
5. Завгородня О.О., Ільїна М.В. Концептуалізація перфекціонізму в психології: сучасні теоретичні підходи та ретроспективний аналіз. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»,* № 5(47), 2019. С. 86–90.
6. Коваль І.І., Коваль Л.І. Перфекціонізм як психологічний феномен: проблеми дослідження, діагностики та корекції. Львів : Видавництво Львівської політехніки. 2017. С. 234.
7. Кондратенко А.А. Взаємозв'язок стресостійкості та саморегуляції у першокурсників. *Освітологічний дискурс,* № 2(2). 2020, с. 130–141.

**REFERENCES:**

1. Boyko, I.O., Petrenko, I.O. (2016). *Samorehuliatsiia osobystosti yak protses, faktor i rezultat diialnosti [Self-regulation of personality as a process, factor and result of activity]*. Kyiv: Lira [in Ukrainian].
2. Bochkovska, I.E. (2018). *Formuvannia navychok samorehuliatsii yak umova pidvyshchennia efektyvnosti navchannia studentiv [The formation of self-regulation skills as a condition for improving the effectiveness of student learning]*. *Scientific Bulletin of the National University of Bioresources and Nature Management of Ukraine. Series: Pedagogy, psychology, philosophy – Scientific Bulletin of the National University of Bioresources and Nature Management of Ukraine*, 1(39), 37–44 [in Ukrainian].
3. Ganzha, I.V., Sprynchenko, O.V. & Shalaginova, O.V. (2017). *Osoblyvosti formuvannia samorehuliatsii osobystosti [Features of the formation of personality self-regulation]*. Publishing House "Ternopil National Technical University named after Ivan Pulyuy". Ternopil [in Ukrainian].
4. Horoshko, N.M. & P'yatak, N.M. (2019). *Vzaiemozv'iazok samorehuliatsii, perfektsionizmu ta zhyttievoho zadovolennia u studentiv [The relationship between self-regulation, perfectionism and life satisfaction in students]*. *Pedagogy and psychology – Pedagogy and psychology*, 2, 67–75 [in Ukrainian].
5. Zavorodnya, O.O. & Ilyina, M.V. (2019). *Kontseptualizatsiia perfektsionizmu v psykholohii: suchasni teoretychni pidkhody ta retrospektyvnyi analiz [Conceptualization of perfectionism in psychology: contemporary theoretical approaches and retrospective analysis]*. *Scientific notes of the National University "Ostroh Academy". Series "Psychology" – Scientific notes of the National University "Ostroh Academy". Series "Psychology"*, 5(47), 86–90 [in Ukrainian].
6. Koval, I.I. & Koval, L.I. (2017). *Perfektsionizm yak psykholohichniy fenomen: problemy doslidzhennia, diahnostryky ta korektsii [Perfectionism as a psychological phenomenon: problems of research, diagnosis and correction]*. Lviv: Lviv Polytechnic Publishing House [in Ukrainian].
7. Kondratenko, A. A. (2020). *Vzaiemozv'iazok stresostiikosti ta samorehuliatsii u pershokursnykiv [The relationship between stress resistance and self-regulation in first-year students]*. *Educational Discourse – Educational Discourse*, 2(2), 130–141 [in Ukrainian].