

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Саратовский национальный исследовательский  
государственный университет имени Н.Г. Чернышевского»

Кафедра социальной психологии образования и развития

**ОСОБЕННОСТИ ЛИЧНОСТНОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ В  
ЗАВИСИМОСТИ ОТ УРОВНЕВЫХ ХАРАКТЕРИСТИК  
ПЕРФЕКЦИОНИЗМА В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ**

АВТОРЕФЕРАТ

Студента(ки) 2 курса 244 группы  
направления 44.04.02 Психолого-педагогическое образование  
профиль подготовки «Диагностика и коррекция психического развития»  
факультета психолого-педагогического и специального образования  
ШОСТАК АНАСТАСИИ ИГОРЕВНЫ

Научный руководитель  
канд. психол. наук, доцент \_\_\_\_\_

Е. Е. Бочарова

Зав. кафедрой  
доктор психол. наук, профессор \_\_\_\_\_

Р.М. Шамионов

Саратов 2019

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

**Актуальность исследования.** В связи с происходящими в российском обществе социально-экономическими и политическими изменениями происходит трансформация ценностей и жизненных смыслов в духовной сфере. Развитие современного социума порождает собой необходимость в повышении требований к качествам и способностям личности, которые помогают ей успешно включаться в социальную жизнь общества, эффективно осуществлять процессы коммуникации и интеракции, иными словами, успешно самореализовываться в соответствии со своими собственными целями и желаниями. И проблема саморегуляции личностью своей активности в аспекте ее жизнедеятельности представляет, на наш взгляд, особый научный интерес.

В отечественной психологии в аспекте субъектного подхода, реализуемого в работах Б.Г. Ананьева, С.Л. Рубинштейна, Б.Ф. Ломова, А.В. Брушлинского, А.Н. Леонтьева и других, личность с высоким уровнем саморегуляции понимается как саморазвивающийся человек, способный преобразовывать окружающий мир в соответствии со своими целями и мировоззренческими позициями.

Однако исследование проблемы саморегуляции, по большей мере, в психологической науке осуществлялось в контексте вопросов регуляции деятельности, состояний или психических процессов. В современной науке до сих пор не сформировалось общепринятой точки зрения относительно качественных характеристик саморегуляции, ее связи с индивидуально-личностными свойствами. И здесь нам представляется актуальным обратиться к анализу проблемы саморегуляции личности в контексте ее склонности к перфекционизму.

Перфекционизм отражает стремление личности к некому идеалу, совершенству. Не смотря на, казалось бы, мотивирующий личность посыл к проявлению активности, перфекционизм амбивалентен по своей природе. Д.

Хамачек, являясь одним из пионеров по исследованию данной проблемы, различал нормальный перфекционизм и невротический перфекционизм. Первый он рассматривал как черту личности, стремящуюся к успеху с опорой на свои собственные возможности и ресурсы, постановку реалистичных планов в контексте текущей жизненной ситуации. Второй тип перфекционизма он связывал с повышенной самокритичностью личности, страхом неудач в связи с постановкой нереалистичных целей и стандартов, и бесконечным самобичеванием за провалы и ошибки.

В связи с вышеизложенным можно предположить, что в контексте проблемы саморегуляции нормальный перфекционизм будет проявляться в контроле за деятельностью на пути реализации поставленных целей, стремлении к совершенству, и изменении при необходимости возможных вариантов их достижения. При патологическом перфекционизме механизм саморегуляции будет скорее всего ослаблен или деформирован, и личность будет фанатично стремиться к идеалу, даже осознавая его недостижимость.

**Цель исследования:** изучить особенности личностной саморегуляции в зависимости от уровневых характеристик перфекционизма в юношеском возрасте.

**Объект исследования:** саморегуляция личности.

**Предмет исследования:** особенности личностной саморегуляции в зависимости от уровневых характеристик перфекционизма в юношеском возрасте.

**Гипотеза:** существует взаимосвязь между личностной саморегуляцией и уровневыми характеристиками перфекционизма в юношеском возрасте.

В соответствии с целью исследования были сформулированы следующие **задачи исследования:**

1. Проанализировать теоретические подходы к исследованию проблем перфекционизма и личностной саморегуляции.
2. Выявить особенности личностной саморегуляции и перфекционизма у юношей.

3. Проанализировать взаимосвязь между личностной саморегуляцией и уровневыми характеристиками перфекционизма у юношей.

4. Разработать и апробировать программу личностно-ориентированного тренинга, направленного на формирование осознанной саморегуляции поведения юношей с высоким уровнем перфекционизма.

**База эмпирического исследования.** В качестве испытуемых выступили студенты 2 курса очной формы обучения СГУ в количестве 115 человек. Из них – 75 девушек и 40 юношей в возрасте от 19 до 21 года.

**Методы исследования:** Для решения поставленных задач и проверки сформулированной гипотезы применялись следующие методы: «Многомерная шкала перфекционизма» Хьюитта – Флетта, адаптированная И.И. Грачевой, методика «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой, шкала общей самооэффективности Р. Шварцера и М. Ерусалема в адаптации В.Г. Ромека.

Первичные данные исследования обрабатывались посредством процедур математической статистики: описательная статистика; корреляционный анализ по методу  $r$ -Пирсона, сравнительный анализ по  $t$ -критерию Стьюдента и критерию  $U$  – Манна – Уитни.

**Теоретико-методологическая база исследования** проблемы саморегуляции основана на комплексе методологических подходов и концепций многоуровневого представления психических процессов и функций, психической деятельности и саморегуляции разных типов активности человека (Б.Г. Ананьев, П.К. Анохин, К.А. Абульханова-Славская, Л.И. Анциферова, Н.А. Бернштейн, Э.А. Голубева, Л.П. Гримак, Е.А. Климов, О.А. Конопкин, А.Н. Леонтьев, Б.Ф. Ломов, В.Л. Марищук, В.А. Машин, В.С. Мерлин, Г.С. Никифоров, А.В.Петровский и др.).

Теоретико-методологической основой исследования проблемы перфекционизма является системно-интегративный подход, объединяющий

теоретические разработки психоаналитически ориентированных авторов (З. Фрейд, М. Кляйн, М. Малер, М. Балинт, Д. Винникотт, Г. Гантрип, Х. Кохут, О. Кернберг, С. Ахтар и др.), представителей когнитивно-бихевиорального направления (А. Бек, А. Эллис, П. Хьюитт, Г. Флетт), методологические основания отечественной психологии, включающие в себя принцип единства психического отражения человеком действительности и отношения к ней (С.Л. Рубинштейн, В.Н. Мясищев, Л.С. Выготский, А.Р. Лурия, А.Н. Леонтьев и др.).

**Практическая значимость исследования.** Полученные в ходе исследования теоретические и эмпирические данные могут быть использованы при проведении лекционных и семинарских занятий со студентами, изучающими дисциплины «Педагогическая психология», «Психология развития и возрастная психология», «Психология семьи», «Психология личности», «Психологическое консультирование», а также при разработке методических материалов по разработке программ личностно-ориентированного тренинга, направленного на формирование осознанной саморегуляции поведения юношей в зависимости от уровневых характеристик перфекционизма.

**Структура выпускной квалификационной работы:** работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка используемых источников, 2 приложений, 7 таблиц и 2 рисунка, Основное содержание работы изложено на 63 страницах. Список использованной источников литературы включает 49 единиц.

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ**

**Во введении** обоснована актуальность выбранной темы, определены объект, предмет эмпирического исследования, сформулированы цель, гипотеза и задачи, выделены психолого-педагогические методы экспериментального исследования, практическая значимость.

**В первой главе «Теоретические подходы к исследованию личностной саморегуляции и перфекционизма в юношеском возрасте»** проводится анализ состояния проблемы, определяются основополагающие понятия, рассматриваются основные теоретико-методологические подходы к ее изучению.

Исходя из теоретического анализа, мы установили, что саморегуляция понимается как многоуровневая подвижная структурная система психических процессов, которая направлена на управление активностью, сохранение и контроль за достижением необходимого результата.

Саморегуляция является системно организованным процессом со своей четкой внутренней композицией. Если система саморегуляции имеет высокий уровень функциональной сформированности всех ее структурных элементов, то это условие определяет высокую вероятность эффективной саморегуляции.

Перфекционизм в самом общем виде понимается как стремление личности к совершенству, тенденция устанавливать по отношению к себе чрезмерно высокие требования и стандарты, чем того требуют обстоятельства. Невозможность соответствовать этим высоким стандартам приводит людей к неудовлетворенности различными аспектами жизни и самим собой.

Вопрос о психологической структуре перфекционизма до сих пор остается дискуссионным. Перфекционизм, являясь обостренным стремлением к совершенству, которое может относиться как к собственной личности, ее целям и идеалам, так и к результатам любой деятельности, социальному окружению. В современных теоретических и эмпирических исследованиях выработано представление о перфекционизме как о многомерном конструкте.

Юность охватывает временной период от 15 до 17 лет и характеризуется прежде всего стремлением личности к сознательному самоопределению. Анализируя особенности данного возраста А. Н. Леонтьев

и Д. Б. Эльконин делают упор на появлении нового ведущего типа деятельности— учебно-профессиональной. В концепции Л. И. Божович психологические новообразования юности в большей мере связываются с определением своей внутренней личностной позиции и места в жизни в связи с расширением доступных юношам социальных ролей и сфер жизнедеятельности. Также она акцентирует внимание на формировании морального сознания и самосознания, которые находят свое проявление в формировании активной жизненной позиции, осознании собственной значимости, профессиональном самоопределении, формировании убеждений и ценностных ориентаций.

В интеллектуальной сфере в раннем юношеском возрасте получают интенсивное развитие теоретические формы мышления, философская рефлексия и стремление к широким обобщениям. Также происходит формирование индивидуального стиля умственной деятельности.

В сфере социальных контактов происходит осознание себя в качестве элемента определенной социальной общности, расширяется диапазон личностно значимых социальных отношений, формируются представления о будущем социальном положении.

В эмоционально-личностном плане юношеский возраст остается достаточно уязвимым, сохраняется противоречивость и колебания в представлениях о себе, уровне притязаний, самооценке и т.д.

Центральным психологическим новообразованием юношеского возраста является формирование стабильного самосознания и образа «Я». Данное новообразование позволяет юношам усилить личностный контроль, использовать навыки самоуправления, осознать особенности своего внутреннего мира и обеспечить себе психологическую автономию от взрослых.

**Вторая глава «Эмпирическое исследование особенностей личностной саморегуляции в зависимости от уровневых характеристик перфекционизма в юношеском возрасте» посвящено выявлению**

взаимосвязей между показателями саморегуляции и уровневыми характеристиками перфекционизма в юношеском возрасте.

**Описание выборки.** В качестве испытуемых выступили студенты 2 курса очной формы обучения СГУ в количестве 115 человек. Из них – 75 девушек и 40 юношей в возрасте от 19 до 21 года.

**Методики:**

1. *Методика Хьюитта – Флетта «Многомерная шкала перфекционизма»*, адаптированная И.И. Грачевой.

Методика направлена на измерение уровня перфекционизма и определения характера соотношения его составляющих у испытуемого. Методика содержит три шкалы: перфекционизм, ориентированный на себя (ПОС), перфекционизм, ориентированный на других (ПОД), социально предписанный перфекционизм (СПП).

2. *Методика «Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ) В.И. Моросановой.*

Методика предназначена для изучения различных аспектов индивидуальной саморегуляции, отражающих особенности планирования, моделирования, программирования, оценивания результатов, гибкости и самостоятельности.

3. *Шкала общей самооценки Р. Шварцера и М. Ерусалема в адаптации В.Г. Ромека* диагностирует веру в себя и в свой личностный и интеллектуальный потенциал, а также представления о собственной эффективности.

Для решения поставленных задач и проверки сформулированной гипотезы применялись следующие методы:

- 1) Анализ и обобщение литературных источников;
- 2) Методы сбора информации – тестирование;
- 3) Методы статистической обработки: t - критерий Стьюдента, r - Пирсона;
- 4) Методы интерпретации полученных данных.

Надежность, достоверность и обоснованность результатов обеспечивалась выбором адекватных задачам и целям исследования методических средств, достаточным объемом и репрезентативностью выборки испытуемых, применения методов статистической обработки данных по методу  $\chi^2$ -Пирсона,  $t$  - критерию Стьюдента и критерию  $U$  – Манна – Уитни, развернутой интерпретацией количественных и качественных результатов.

Проведенное нами исследование подтвердило выдвинутую гипотезу о том, что существует взаимосвязь между личностной саморегуляцией и уровневыми характеристиками перфекционизма в юношеском возрасте.

Соотношение составляющих перфекционизма внутри групп с разным уровнем перфекционизма различно. Испытуемые с низким интегральным показателем перфекционизма склонны предъявлять достаточно низкие требования как по отношению к себе, так и по отношению к окружающим, но при этом претензии и условия, которые демонстрируются по отношению к ним со стороны социума они склонны расценивать как преувеличенные и нереалистичные.

Испытуемые со средним уровнем интегрального показателя перфекционизма отличаются достаточно выраженным уровнем перфекционизма, ориентированного на себя, предполагающего постановку субъектом по отношению к себе достаточно серьезных стандартов и целей. При этом собственные требования оказываются несколько выше, чем те, которые предъявляются социальным окружением по отношению к нему.

У испытуемых с высоким уровнем интегрального показателя перфекционизма наблюдаются высокие показатели по всем его составляющим компонентам с преобладанием перфекционизма, ориентированного на других (ПОД). Опираясь на мнение авторов методики, можно предположить, что испытуемые с подобным профилем перфекционизма склонны к демонстрации нарциссических и демонстративных черт личности.

Испытуемые, имеющие средний уровень интегрального показателя перфекционизма, статистически значимо превосходят остальные группы по уровню субъективной оценки личностной эффективности и успешности.

Испытуемые со средним уровнем интегрального показателя перфекционизма статистически значимо превосходят испытуемых других групп по большинству компонентов саморегуляции. Они отличаются более выраженной потребностью заранее планировать свою деятельность, ставить реалистичные и достижимые цели, они более склонны к адекватной и объективной оценке условий и обстоятельств их достижения, тщательному продумыванию программы действий и их гибкой коррекции при возникновении преград и сложностей. Также им свойственна более адекватная и независимая от мнения других оценка самого себя, планов и результатов своей деятельности с опорой на сформированные объективные критерии.

Испытуемые с высоким уровнем интегрального показателя перфекционизма характеризуются более ситуативным и несамостоятельным выдвижением целей и планированием своей деятельности, не всегда способны адекватно оценить внутренние и внешние ресурсы их реализации, склонны к импульсивному и ситуативному характеру реагирования на меняющиеся условия, редко прибегая к предварительной разработке программы действий. Оценка результатов своей деятельности чаще не критична по отношению к себе и основана на субъективных и неустойчивых критериях, часто опирается на мнение социального окружения. В меняющихся условиях жизни они склонны чувствовать себя неуверенно, с трудом приспосабливаясь к непредвиденным обстоятельствам.

Испытуемым с низким уровнем интегрального показателя перфекционизма, в отличие от испытуемых третьей группы, отличаются более объективным и реалистичным подходом в оценке результатов себя и своей деятельности с опорой на сложившиеся собственные критерии оценки, они более гибки и адаптивны в меняющихся условиях жизни.

Корреляционный анализ позволяет нам заключить, что в группе испытуемых с низким уровнем интегрального показателя перфекционизма показатель перфекционизма тем выше, чем выше оценка эффективности себя и, чем ниже гибкость и оценка результатов своей деятельности. Следовательно, низкая оценка результативности и эффективности себя и своей деятельности, и успешности адаптации к меняющимся условиям стимулирует испытуемых данной группы к совершенствованию.

В группе испытуемых со средним уровнем интегрального показателя перфекционизма, показатели перфекционизма повышаются при стремлении личности к самостоятельному и осознанному построению целей и программ, способности быстро и адекватно отвечать на изменение различного рода социальных условий овладением новыми видами деятельности и развитием необходимых личностных свойств.

В группе испытуемых с высоким уровнем интегрального показателя перфекционизма, показатели перфекционизма будут тем выше, чем ниже испытуемые данной группы склонны оценивать свою эффективность и верить в успех, чем менее они расположены заранее просчитывать и планировать последовательность своих действий и адекватно оценивать внутренние и внешние условия, способствующие достижению поставленных целей, и чем они реже замечают изменения этих обстоятельств. Перфекционизм тем выше, чем менее объективно и адекватно испытуемые оценивают свои ошибки, чем более они зависят в своей жизнедеятельности от текущей ситуации и мнения социума.

Итак, можно сделать общий вывод о том, что средний уровень выраженности перфекционизма (нормальный перфекционизм) в структуре личностной саморегуляции можно рассматривать как психологический ресурс в стремлении субъекта к совершенству, повышающим его жизненную активность, автономность, гибкость и адаптивность, направленность на поиск новых целей и моделей поведения, с учетом конструктивного анализа и признания собственных ресурсов и ограничений.

Высокий уровень перфекционизма (патологический перфекционизм) в структуре личностной саморегуляции свидетельствует о ее нарушении, выражающемся в стремлении субъекта к нереалистичному и недостижимому идеалу, приводящему к потере самообладания и ощущению беспомощности в сложных жизненных ситуациях, отсутствии четких временных планов и программ перспективы, отсутствию ощущения личностного прогресса.

**Третья глава «Программа личностно-ориентированного тренинга, направленного на формирование осознанной саморегуляции поведения у юношей с высоким уровнем перфекционизма»** Нами была разработана и апробирована программа личностно-ориентированного тренинга, *целью* которой является формирование осознанной саморегуляции поведения юношей с высоким уровнем перфекционизма. Программа включает в себя три основных блока: мотивационный, личностный и поведенческий. Достижение поставленной цели предполагает решение следующих *задач*:

- формирование мотивации достижения,
- совершенствование процессов планирования жизненных целей,
- моделирование значимых условий достижения целей,
- овладение навыками саморегуляции и преодоления стрессовых ситуаций;
- развитие умения и навыков уверенного поведения;
- формирование поведения, ориентированного на успех;
- распознавание симптомов тревоги;
- осознанное создание программ действий и критериев оценивания результатов этих действий в соответствии с внешними условиями и индивидуальными ресурсами,
- развитие регуляторно - личностных свойств: самостоятельности и гибкости.

*Блок формирования мотивации* организован таким образом, что участники получают возможность проанализировать особенности своего поведения в различных ситуациях взаимодействия, услышать мнение других членов группы о том, как выглядит их поведение со стороны, какое впечатление оно производит на других людей и т.п. Основными средствами обеспечения мотивации являются групповые дискуссии, ролевые игры, проигрывание личностных проблем. Блок формирования мотивации предусматривает анализ и осознание участниками тренинга своих ошибок в процессе взаимодействия с другими людьми, повышает у участников неуверенность в своей дальнейшей успешности и вводит их в состояние исследовательского поиска.

Поведение участников на данном этапе переводится с импульсивного на объективированный уровень (уровень осознания) благодаря использованию в ходе занятий важнейшего методического средства «обратная связь». Блок формирования мотивации обеспечивает возможность перехода участников к обучению.

*Личностный блок тренинга* направлен на осознание участниками своих установок, ценностных ориентаций, личностных особенностей и их различного влияния на других людей.

*Обучающий блок тренинга* предназначен для формирования адаптивных установок во взаимоотношениях с другими людьми, развития умений и навыков в соответствии с тематикой тренинга.

Программа рассчитана на 7 занятий по 4 часа, общий объем составил 28 часов.

В лично – ориентированном тренинге на добровольной основе участвовало 12 студентов с низким уровнем саморегуляции и высоким уровнем перфекционизма. Из них 5 юношей и 7 девушек.

Активные методы, которые использовались нами при проведении занятий тренинга, можно условно объединить в три основных блока:

1. Групповая дискуссия.

2. Ролевые игры.
3. Техники невербального взаимодействия.
4. Техники релаксации и саморегуляции.

### Оценка эффективности программы тренинга

Эффективность разработанной нами программы осуществлялась посредством сравнения средних показателей, полученных по шкалам трех используемых нами методик до и после проведения тренинга. Статистический анализ оценки значимости изменений, произошедших с юношами в процессе участия в программе тренинга, осуществлялся посредством использования критерия U - Манна – Уитни. Для группы участников в количестве 12 человек  $U_{кр}=37$  при  $p=0,05$  и  $U_{кр}=27$  при  $p=0,01$ .

### Средние показатели перфекционизма, саморегуляции и самооффективности до и после тренинга

Названия шкал	До тренинга	После тренинга	U - Манна – Уитни
Интегральная шкала перфекционизма	78,1	69,8	28,6*
Самоэффективность	16,4	20,9	41,2
Планирование	3,1	3,9	30,2*
Моделирование	2,4	3,2	31,1*
Программирование	2,8	2,9	69,8
Оценивание результатов	3,7	4,1	49,5
Гибкость	2,5	3,2	31,4*
Самостоятельность	2,8	3,1	44,7
Общий уровень саморегуляции	17,1	24,5	32,4*

Примечание: \* -  $p=0,05$ ; \*\* -  $p=0,01$

Как видно из представленных в таблице 6 результатов, статистически значимые различия получены по 4 показателям: интегральная шкала перфекционизма, планирование, моделирование и общий уровень саморегуляции. Следовательно, можно заключить, что в процессе участия в программе тренинга у участников значительно снизился общий уровень перфекционизма, свидетельствующий о стремлении испытуемых ставить перед собой и окружающими более реалистичные цели и следовать более адекватным для выполнения требованиям и стандартам. В результате участия в тренинге юноши научились более осознанно и реалистично планировать свои действия, более объективно оценивать внутренние и внешние ресурсы и

возможности достижения поставленных целей, а также приобрели большую гибкость и адаптивность в действиях при изменении жизненных условий и обстоятельств.

В целом повысился общий уровень осознанной регуляции, свидетельствующий о том, что участники тренинга приобрели большую уверенность в овладении новыми видами активности и в незнакомых ситуациях, а также чувство большей удовлетворенности собой в привычных видах деятельности.

Решая проблему измерения эффективности проведенного цикла СПТ, мы исследовали динамику самооценочных показателей в течение всех семи дней. Взятые результаты заполнения анкеты, предлагаемой каждому участнику в конце каждого занятия в группе (см. приложение 2). В данном случае нас интересовали следующие вопросы: мнение о тренинге (по пятибалльной шкале), самочувствие (по пятибалльной шкале), желание заниматься СПТ (в процентах, максимум 100%), удовлетворенность своим поведением (по пятибалльной шкале).

**В заключении** эмпирического исследования обобщены результаты, подведены итоги, позволившие подтвердить правомерность выдвинутой гипотезы и решение поставленных задач. Проведенное нами исследование подтвердило выдвинутую гипотезу о том, что существует взаимосвязь между личностной саморегуляцией и уровневыми характеристиками перфекционизма в юношеском возрасте.

Саморегуляция понимается как многоуровневая подвижная структурная система психических процессов, которая направлена на управление активностью, сохранение и контроль за достижением личностью необходимого результата.

Перфекционизм в самом общем виде определяется как стремление личности к совершенству, тенденция устанавливать по отношению к себе чрезмерно высокие требования и стандарты, чем того требуют обстоятельства. Невозможность соответствовать этим высоким стандартам

приводит людей к неудовлетворенности различными аспектами жизни и самим собой.

В современных теоретических и эмпирических исследованиях выработано представление о перфекционизме как о многомерном конструкте.

Проведенное нами эмпирическое исследование особенностей личностной саморегуляции в зависимости от уровневых характеристик перфекционизма в юношеском возрасте показало, что соотношение составляющих перфекционизма внутри исследуемых нами групп с разным уровнем перфекционизма различно.

Испытуемые с низким интегральным показателем перфекционизма склонны предъявлять достаточно низкие требования как по отношению к себе, так и по отношению к окружающим, но при этом претензии и условия, которые демонстрируются по отношению к ним со стороны социума они склонны расценивать как преувеличенные и нереалистичные.

Испытуемые со средним уровнем интегрального показателя перфекционизма отличаются достаточно выраженным уровнем перфекционизма, ориентированного на себя, предполагающего постановку субъектом по отношению к себе достаточно серьезных стандартов и целей. При этом собственные требования оказываются несколько выше, чем те, которые предъявляются социальным окружением по отношению к нему.

У испытуемых с высоким уровнем интегрального показателя перфекционизма наблюдаются высокие показатели по всем его составляющим компонентам с преобладанием перфекционизма, ориентированного на других (ПОД).

Испытуемые, имеющие средний уровень интегрального показателя перфекционизма, статистически значимо превосходят остальные группы по уровню субъективной оценки личностной эффективности и успешности и большинству компонентов саморегуляции. Они отличаются более выраженной потребностью заранее планировать свою деятельность, ставить

реалистичные и достижимые цели, они более склонны к адекватной и объективной оценке условий и обстоятельств их достижения, тщательному продумыванию программы действий и их гибкой коррекции при возникновении преград и сложностей. Также им свойственна более адекватная и независимая от мнения других оценка самого себя, планов и результатов своей деятельности с опорой на сформированные объективные критерии.

Испытуемые с высоким уровнем интегрального показателя перфекционизма характеризуются более ситуативным и несамостоятельным выдвижением целей и планированием своей деятельности, не всегда способны адекватно оценить внутренние и внешние ресурсы их реализации, склонны к импульсивному и ситуативному характеру реагирования на меняющиеся условия, редко прибегая к предварительной разработке программы действий. Оценка результатов своей деятельности чаще не критична по отношению к себе и основана на субъективных и неустойчивых критериях, часто опирается на мнение социального окружения. В меняющихся условиях жизни они склонны чувствовать себя неуверенно, с трудом приспосабливаясь к непредвиденным обстоятельствам.

Испытуемым с низким уровнем интегрального показателя перфекционизма, в отличие от испытуемых третьей группы, отличаются более объективным и реалистичным подходом в оценке результатов себя и своей деятельности с опорой на сложившиеся собственные критерии оценки, они более гибки и адаптивны в меняющихся условиях жизни.

Средний уровень выраженности перфекционизма (нормальный перфекционизм) в структуре личностной саморегуляции можно рассматривать как психологический ресурс в стремлении субъекта к совершенству, повышающим его жизненную активность, автономность, гибкость и адаптивность, направленность на поиск новых целей и моделей поведения, с учетом конструктивного анализа и признания собственных ресурсов и ограничений.

Высокий уровень перфекционизма (патологический перфекционизм) в структуре личностной саморегуляции свидетельствует о ее нарушении, выражающемся в стремлении субъекта к нереалистичному и недостижимому идеалу, приводящему к потере самообладания и ощущению беспомощности в сложных жизненных ситуациях, отсутствии четких временных планов и программ перспективы, отсутствии ощущения личностного прогресса.

Необходимо отметить практическую направленность выпускной квалификационной работы, которая показала значимость влияния активных методов обучения, направленных на формирование осознанной саморегуляции поведения у юношей с высоким уровнем перфекционизма.

И пусть не были получены впечатляющие результаты, на данный момент нельзя забывать, что социально-психологическое обучение и его результаты не укладываются во временные рамки даже продолжительной сессии тренинга. Это – длительный процесс, результативность которого выявляется в ходе реальной жизнедеятельности людей. Сам по себе лабораторный цикл активного обучения – только пусковой механизм, раскрывающий потенциал социально-психологической обучаемости личности, проверяемый в дальнейшем практикой его действительных поступков.

Комплексное решение перечисленных задач выступает в качестве ориентирующей цели социально-психологического обучения. При этом разнообразие используемых на лабораторном этапе активных групповых методов расширяет перцептивное поле обучаемого в его последующих контактах с событиями реальной жизни, позволяет овладевать методами эффективной саморегуляции, увеличивает ресурсы его личностной изобретательности, коммуникативной компетентности и профессиональной успешности в целом.