

Список цитируемых источников

1. *Бабаева, Ю. Д.* Одаренный ребенок за компьютером / Ю. Д. Бабаева, А. Е. Войскунский. — М. : Сканрус, 2003.
2. *Бабанин, Л. Н.* Компьютеризация психологических методик: культурно-исторический подход / Л. Н. Бабанин // Современная психология мышления: смысл в познании : тез. докл. науч. конф., посвященной 75-летию со дня рождения выдающегося отечеств. психолога О. К. Тихомирова / отв. ред.: Ю. П. Зинченко, А. Е. Войскунский [и др.]. — М. : Смысл, 2008. — С. 213—216.
3. *Войскунский, А. Е.* Психология и интернет / А. Е. Войскунский. — М. : Акрополь, 2010.
4. *Войскунский, А. Е.* О применении систем виртуальной реальности в психологии / А. Е. Войскунский, М. Я. Меньшикова // Вестн. Моск. ун-та. Сер. 14: «Психология». — 2008. — № 1. — С. 22—36.
5. *Демильханова, А. М.* Влияние виртуальной реальности на образ Я: на примере ролевых компьютерных игр : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05 / Демильханова А. М. — Бишкек, 2009.
6. Анализ перспектив использования технологий виртуальной реальности в дистанционном обучении / Я. Г. Подкосова [и др.] // *Вопр. соврем. науки и практики.* — 2011. — № 2 (33). — С. 104—111.
7. *Селиванов, В. В.* Влияние средств виртуальной реальности на формирование личности / В. В. Селиванов, Л. Н. Селиванова // *Непрерывное образование: XXI век.* — 2016. — № 2 (14).
8. *Селиванов, В. В.* Познание и личность в виртуальной реальности / В. В. Селиванов, Л. Н. Селиванова // *Психология когнитивных процессов* / отв. ред. В. В. Селиванов. — Смоленск : СмолГУ, 2015. — С. 107—121.

УДК 159.9

А. Н. Подчашинская

Государственное учреждение образования «Ясли-сад № 6 г. Барановичи», Барановичи

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ К ПРОФИЛАКТИКЕ НЕВРОТИЧЕСКОГО ПЕРФЕКЦИОНИЗМА УЧАЩИХСЯ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА

Введение. Всемирная глобализация, социальные трансформации, усложнение сфер отношений неизбежно провоцируют массовое формирование и распространение такого психологического явления, как перфекционизм. Термин «перфекционизм» используют для описания стремления человека к совершенству, а перфекционистами называют людей, предъявляющих к себе и своей деятельности чрезмерно высокие требования [1]. По мнению отечественных ученых, перфекционизм — это болезнь современного общества, болезнь культуры и культя успеха. «Культурная болезнь» провоцируется высокой скоростью социальных изменений, копированием западноевропейских и других культур, распространением на этой основе стереотипов поведения [3]. В последнее время возрастает интерес к изучению такого психологического явления, как перфекционизм, в связи с тем, что данный термин одновременно используют для обозначения здорового стремления к совершенству и невротической навязчивой поглощенности достижением идеала [4]. Но большинство специалистов в сфере психического здоровья воспринимают его как «психологически нездоровый феномен» [6].

Основная часть. Актуальность изучения феномена перфекционизма обусловлена наличием многочисленных работ как зарубежных, так и отечественных ученых, которые рассматривают вышеупомянутый феномен как фактор эмоциональных нарушений и межличностных проблем: низкой самооценки (J. Ashby, P. Slanay, K. Rise); неадаптивного копинга (G. Flett, F. Russo, P. Hewitt); семейных конфликтов (D. Bums, A. Habke, A. Marie, P. Hewitt, G. Flett); депрессии и тревоги (P. Hewitt, G. Flett, Н. Г. Гаранян, Т. Ю. Юдеева); избегающего поведения (J. B. Burka, G. Flett, K. Blankstein, P. Hewitt, S. Kolcadin), эмоционального выгорания (F. Flett, P. Hewitt, C. Hallctt, М. В. Ларских); социальной фобии (P. Bieling, L. Alden); суицидальных тенденций (M. Hollender, J. Delisle, R. Baumeister) [3; 5; 7—9].

Анализ литературы показывает, что основная масса исследований перфекционизма проведена на взрослой выборке. Исследований, посвященных перфекционизму у детей и подростков, очень мало. В то же время эти исследования очень важны, так как они раскрывают факторы формирования перфекционистских установок у детей, возрастную специфику и динамику перфекционизма [2].

В связи с этим было проведено исследование, цель которого заключается в выявлении перфекционизма подростков. В исследовании приняли участие 100 учащихся (50 девочек и 50 мальчиков) в возрасте 13—15 лет. Диагностический инструментарий исследования: «Дифференциальный тест перфекционизма» А. А. Золотаревой и методика «Многомерная шкала перфекционизма» П. Л. Хьюитта и Г. Л. Флетта (в адаптации И. И. Грачевой).

Были получены следующие результаты по результатам методики «Дифференциальный тест перфекционизма» А. А. Золотаревой.

У 30% девочек и 78% мальчиков патологический перфекционизм преобладает над нормальным, т. е. они действуют часто под влиянием страха неудачи, при этом личный неуспех связан с жесткой самокритикой. Они безапелляционно уверены в необходимости достижения совершенства. Часто возникающее несоответствие результатов своих усилий высоким стандартам приводит к разочарованию, тяжело переживаемому чувству неполноценности и опустошения. Подростки устанавливают для себя заведомо невыполнимые цели и стандарты и движутся к ним не из удовольствия или амбиции, а из-за страха неудачи и отвержения. У них искажено социальное представление о себе, они, по сути, «принуждают себя» быть совершенными в глазах других людей.

Вместе с тем более 60% девочек демонстрируют почти равнозначную степень выраженности патологического и нормального перфекционизма.

У 22% девочек и 42% мальчиков отмечается превышение нормального перфекционизма над патологическим, т. е. подростки способны испытывать удовлетворение достигнутыми результатами, устанавливая для себя реалистичные цели при учете собственных ресурсов и ограничений.

Структура перфекционизма у девочек и мальчиков по результатам методики «Многомерной шкалы перфекционизма» П. Л. Хьюитта и Г. Л. Флетта (в адаптации И. И. Грачевой) имеет следующий вид (виды перфекционизма расположены в порядке уменьшения выраженности):

1) перфекционизм, ориентированный на себя, преобладает у 66% девочек и 54% мальчиков. Им свойственны завышенные и нереалистичные требования, предъявляемые к себе, усиленное исследование себя, самокопание и самокритика, которые делают невозможным принятие собственных изъянов, недостатков и неудач. Собственное право на ошибку при этом не допускается;

2) перфекционизм, ориентированный на других, преобладает у 18% девочек и 36% мальчиков. Подросткам свойственно предъявлять чрезвычайно высокие требования к окружающим;

3) социально предписанный перфекционизм, преобладает у 16% девочек и 18% мальчиков. Их отличает генерализованное убеждение или ощущение, что другие предъявляют к ним нереалистичные требования, которым трудно, но необходимо соответствовать, чтобы заслужить одобрение и принятие.

Таким образом, у большинства подростков патологический перфекционизм преобладает над нормальным перфекционизмом. Мальчики обладают более высоким уровнем социально предписываемого перфекционизма и перфекционизма, ориентированного на других, по сравнению с девочками. У мальчиков и девочек подросткового возраста в наибольшей степени выражен перфекционизм, ориентированный на себя.

Таким образом, можно констатировать необходимость своевременной психолого-педагогической профилактики невротического (патологического) перфекционизма в подростковой среде, что предъявляет повышенные требования к профессиональной подготовке будущих педагогов. Студенты педагогических специальностей должны усвоить принципы педагогического взаимодействия с подростками, содействующие развитию у последних здорового, а не патологического перфекционизма.

Заключение. На основании проведенного нами исследования, нацеленного на выявление особенностей общения значимых взрослых с подростками-перфекционистами (методики «Диагностика содержания общения детей с близкими взрослыми» (Т. Ю. Андрущенко и Г. М. Шашалова), «Детско-родительские отношения подростков» (П. Трояновская), «Подростки о родителях» (Е. Шафер, в адаптации Л. И. Вассермана), «Родителей оценивают дети» («зеркало» для методики АСВ) (И. А. Фурманов и А. А. Аладьин)), выявлены психологические принципы взаимодействия в системе «взрослый—подросток», обеспечивающие профилактику невротического перфекционизма и развитие здорового перфекционизма у подростков [10; 11]:

– проявление интереса к Я-концепции подростков, т. е. обсуждение с ними перспектив общего развития, их представлений о себе, об изменениях, произошедших в них за какой-то промежуток времени, обсуждение их отношения к себе и к окружающим;

- обращение внимания и обсуждение школьных успехов/неудач, совместный поиск путей преодоления трудностей;
- предъявление требований, соразмерных возможностям подростков, поддержание проявления ими смелости в принятии решений, признание их права на ошибку;
- проявление последовательности в реализации воспитательных принципов, гибкость и креативность воспитательных стратегий;
- проявление эмпатии, т. е. понимание настроения и состояния подростков, выражение сопереживания им;
- позволение подросткам проявлять инициативу, не придерживаясь жестких рамок и чрезмерных норм дисциплины;
- использование комбинированной системы контроля, умеренное и адекватное ограничение излишней активности подростков наряду с поддержкой их положительных начинаний;
- умеренное руководство и контроль над подростками;
- использование системы наказаний и поощрений, соразмерной и релевантной поступкам;
- установление уровня самостоятельности и ответственности подростков соразмерно возрасту;
- содействие пробуждению интереса и потребности подростка в получении информации, к познанию мира и событий.

При организации обучения студентов такому педагогическому общению целесообразны следующие формы занятий: деловые игры, в которых моделируется и воспроизводится школьная действительность с заявленной ситуацией, происходит обыгрывание и решение разнообразных ситуаций; создание социальных и обучающих роликов; организация встреч с опытными педагогами и психологами; социально-психологические тренинги.

Список цитируемых источников

1. *Басалаева, Н. В.* Перфекционизм: признаки и способы преодоления / Н. В. Басалаева, И. О. Южакова, Ю. Н. Желонкина // *Инновацион. наука.* — 2017. — № 12. — С. 192—195.
2. *Воликова, С. В.* Современные исследования детского перфекционизма / С. В. Воликова // *Соц. и клин. психиатрия.* — 2012. — № 2. — С. 96.
3. *Гаранян, Н. Г.* Перфекционизм, депрессия и тревога / Н. Г. Гаранян, А. Б. Холмогорова, Т. Ю. Юдеева // *Моск. психотерапевт. журн.* — 2001. — Т. 4. — С. 18—48.
4. *Кузнецова, О. Н.* Перфекционизм как феномен развития личности современного школьника / О. Н. Кузнецова // *Вестн. Костром. гос. ун-та. Серия «Педагогика. Психология. Социокинетика».* — 2007. — № 4. — С. 138—140.
5. *Ларских, М. В.* Исследование перфекционизма личности в профессиональной деятельности учителя / М. В. Ларских // *Вестн. Тамб. ун-та. Серия «Гуманитарные науки».* — 2010. — Т. 86. — № 6.
6. *Парамонова, В. В.* Высшие устремления личности: перфекционизм как патологический феномен / В. В. Парамонова // *Развитие личности.* — 2009. — № 1. — С. 64—78.
7. *Burka, J. B.* Procrastination: Why you do it, what to do about it now / J. B. Burka, L. M. Yuen. — Da Capo Press, 2008.
8. Components of perfectionism and procrastination in college students / G. Flett [et all.] // *Soc. Behavior and Personality.* — 1992. — № 20. — P. 85—94.
9. *Flett, F.* Perfectionism and job stress in teachers / F. Flett, P. Hewitt, C. Hallett // *Canadian J. of School Psychol.* — 1995. — № 11. — P. 32—42.
10. *Подчашинская, А. Н.* Феномен академического перфекционизма / А. Н. Подчашинская, Т. Е. Яценко // *Молодёжь и наука: актуальные проблемы педагогики и психологии : сб. науч. ст., Смол. гос. ун-т.* — Смоленск : Изд-во СмолГУ, 2017. — С. 146.
11. *Подчашинская, А. Н.* Стилиевые характеристики материнского отношения в представлении подростков, обладающих нормальным перфекционизмом / А. Н. Подчашинская // *ЛОМОНОСОВ-2018 : материалы Междунар. молодеж. науч. форума / отв. ред. И. А. Алешковский, А. В. Андриянов, Е. А. Антипов.* — М. : МАКС Пресс, 2018.