

Министерство образования Республики Беларусь
Учреждение образования «Барановичский государственный университет»

**АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ
ФОРМИРОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-
ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ**

Межвузовский сборник научных статей
с международным участием

Выпуск 6

*Рекомендовано
редакционно-издательским советом
учреждения образования
«Барановичский государственный университет»*

Барановичи
БарГУ
2016

Сборник содержит статьи, посвящённые формированию психолого-педагогической культуры и компетентности личности. Представлены авторские методические разработки в области подготовки грамотных педагогов и психологов. Акцент сделан на рассмотрении актуальных психолого-педагогических и социально-психологических проблем развития компетентной личности.

Адресуется специалистам системы профессионального образования, студентам учреждений высшего образования, научным и практическим работникам в области образования.

Я. Л. Коломинский, В. И. Козел (научные редакторы), Т. Е. Яценко
(ответственный редактор)

Международная редакционная коллегия:

Т. Ф. Велента, кандидат психологических наук, доцент (Латвийская Республика)
С. А. Изумнов, доктор медицинских наук, профессор (Российская Федерация)
Т. Д. Карягина, кандидат психологических наук, доцент (Российская Федерация)
Е. И. Медведская, кандидат психологических наук, доцент (Республика Беларусь)
Н. И. Олифирович, кандидат психологических наук, доцент (Республика Беларусь)
В. В. Семикин, доктор психологических наук, профессор (Российская Федерация)

Рецензенты:

кандидат педагогических наук, доцент В. Г. Игнатович;
доктор психологических наук Г. В. Лосик;
кандидат психологических наук, доцент Е. М. Семёнова

Т. Е. Яценко¹, Н. П. Вашилко²

¹ Учреждение образования «Барановичский государственный университет»,
Барановичи

² Государственное учреждение образования «Средняя школа № 15
г. Барановичи», Барановичи

ВЗАИМОСВЯЗЬ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ И ПЕРФЕКЦИОНИЗМА У МАЛЬЧИКОВ И ДЕВОЧЕК ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА

В статье актуализируется проблема перфекционизма современных подростков. Приводятся результаты эмпирического изучения проблемно ориентированных и эмоционально ориентированных копинг-стратегий у подростков, обладающих перфекционизмом, ориентированным на себя, на других, и социально предписанным перфекционизмом. Выделены и описаны половые различия в копинг-стратегиях подростков-перфекционистов.

Ключевые слова: перфекционизм, ориентированный на себя; перфекционизм, ориентированный на других; подростки; проблемно ориентированные копинг-стратегии; эмоционально ориентированные копинг-стратегии; социально предписанный перфекционизм.

Введение

В современном мире человек не только имеет возможность, но и вынужден осуществлять постоянный выбор источников информации, социальных ролей, моделей и способов поведения, собственных целей, круга общения, образа жизни. Множество социальных и личностных проблем (аддикции, правонарушения, конфликтность взаимоотношений) особенно обостряются в подростковом возрасте. Трудные ситуации, вызывая стрессовые реакции, обуславливают снижение эффективности функционирования подростков в межличностном взаимодействии и различных видах деятельности. Конструктивному преодолению подростками трудной жизненной ситуации могут препятствовать неадаптивные копинг-стратегии и патологический перфекционизм личности.

Перфекционизм, определяемый в широком смысле как стремление к совершенству во всех аспектах жизни, является одним из видов современной «культурной патологии» в рамках «культуры нарциссизма», требующим пристального изучения.

В подростковом и юношеском возрасте происходит развитие стиля совладающего поведения в условиях активного взаимодействия с родителями и сверстниками. Представляет интерес изучение копинг-стратегий подростков, которым свойственен перфекционизм. Согласно А. А. Золотаревой, перфекционизм может выступать как позитивное, так и негативное личностное свойство, что актуализирует, на наш взгляд, важность его изучения у подростков, учитывая значение подросткового возраста для становления личности. Нормальные перфекционисты побуждаемы стремлением к успеху и способны учитывать собственные ресурсы и ограничения, ставят перед собой реалистичные цели и изменяют личные стандарты в соответствии с жизненной ситуацией. Невротические перфекционисты побуждаемы страхом неудачи и склонны к жёсткой самокритике, концентрации на нереалистичных стандартах и переживанию перманентной вины за собственный неуспех [1, с. 117].

Основная часть

Целью нашего исследования явилось выявление взаимосвязи компонентов перфекционизма и копинг-стратегий у подростков мужского и женского пола.

Базой исследования выступила общеобразовательная средняя школа № 15 Барановичей. Выборку исследования составили 100 человек, учащиеся 7—9-х классов: 50 девочек и 50 мальчиков.

Диагностический инструментарий исследования составили методики: «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса и С. Фолкман (адаптирована Т. Л. Крюковой и Е. В. Куфтяк) и «Многомерная шкала перфекционизма» П. Л. Хьюитта и Г. Л. Флетта (адаптирована И. И. Грачевой). Вычисление взаимосвязи между копинг-стратегиями и компонентами перфекционизма у подростков осуществлялось в ходе корреляционного анализа (вычислялся коэффициент корреляции Пирсона).

Проанализируем копинг-стратегии подростков с перфекционизмом, ориентированным на себя.

Девочки подросткового возраста, для которых характерен высокий уровень перфекционизма, ориентированного на себя, чаще прибегают к проблемно ориентированным (принятие ответственности (r равно 0,30; p — 0,04) и эмоционально ориентированным (положительная переоценка (r равно 0,40; p — 0,004) копинг-стратегиям). Чем выше требования, предъявляемые девочками к себе, самодисциплина, самокритичность, самоконтроль, тем выше склонность признавать свою роль в возникновении проблемы и ответственность за её решение, склонность пытаться её самостоятельно решить наряду с самообвинением, готовностью анализировать своё поведение и искать причины актуальных трудностей в нём, переживанием чрезмерно сильного чувства вины. Девочки с высоким уровнем перфекционизма, ориентированного на себя, рассматривают трудные ситуации как стимул для личностного роста.

Можно констатировать, что у девочек, отличающихся высоким уровнем перфекционизма, ориентированного на себя, есть возможность для личностного роста в процессе преодоления проблемной ситуации, для осознания своей роли в её возникновении и понимания необходимости модификации поведения. Но в то же время присутствует риск недооценки ими практических возможностей разрешения ситуации и риск неоправданной самокритики, блокирующей активные действия.

У мальчиков подросткового возраста наблюдается тенденция к возникновению обратной взаимосвязи перфекционизма, ориентированного на себя, и такой эмоционально ориентированной копинг-стратегии, как дистанцирование (r составляет $-0,23$; p — 0,12). Они редко пытаются преодолеть негативные переживания по поводу проблемы за счёт субъективного снижения её значимости и степени эмоциональной вовлечённости в её решение. Они редко обращаются к интеллектуальным приёмам: рационализация, переключение внимания, отстранение, юмор, обесценивание. Использование данной копинг-стратегии позволяет снизить субъективную значимость трудноразрешимых ситуаций и предотвратить интенсивные эмоциональные реакции на фрустрацию. Однако отрицательной стороной её применения является вероятность обесценивания собственных переживаний, недостаточно серьёзного отношения к ситуациям, требующим разрешения.

Можем констатировать, что девочки, которым характерен перфекционизм, ориентированный на себя, склонны к самосовершенствованию путём анализа и переоценки возникнувшей проблемы, мальчики — к снижению субъективного значения проблемы.

Проанализируем копинг-стратегии подростков с перфекционизмом, ориентированным на других.

Девочки подросткового возраста, которым свойственен высокий уровень перфекционизма, ориентированного на других, чаще применяют такую проблемно ориентированную копинг-стратегию, как конфронтация (r равно 0,33; p — 0,02). Девочки, которые отличаются чрезвычайно высокими требованиями к окружающим, в трудных ситуациях часто проявляют враждебность и агрессивное противостояние трудностям и стрессогенному воздействию.

Чем выше у мальчиков подросткового возраста уровень перфекционизма, ориентированного на других, тем реже они используют такие эмоционально ориентированные копинг-стратегии, как дистанцирование (r составляет -0,46; p — 0,01), самоконтроль (r равно -0,43; p — 0,02), бегство-избегание (r равно -0,28; p — 0,05). Мальчики, которые предъявляют высокие требования к окружающим, редко совладают со стрессогенными жизненными ситуациями посредством снижения их субъективной значимости и предотвращения интенсивных эмоциональных реакций на фрустрацию (дистанцирование), целенаправленного подавления и сдерживания эмоций, минимизации их влияния на оценку ситуации и выбор стратегии поведения, стремления к самообладанию (самоконтроль), а также реагирования на трудности по типу уклонения (бегство-избегание). Мальчикам с выраженным перфекционизмом, ориентированным на других, практически не свойственны инфантильные формы поведения в стрессовых ситуациях: отрицание или полное игнорирование проблемы, уклонение от ответственности и действий по разрешению трудностей, пассивность, нетерпение, вспышки раздражения, погружение в фантазии, переедание, употребление алкоголя.

Дистанцирование при умеренном использовании позволяет указанной категории мальчиков уменьшить степень негативного влияния на них трудноразрешимой ситуации. Самоконтроль даёт им возможность избегать эмоциогенных импульсивных поступков.

обеспечивает рациональный подход к проблемным ситуациям. Стратегия бегство-избегание, с одной стороны, делает возможным быстрое снижение мальчиками эмоционального напряжения в ситуациях стресса, с другой — делает невозможным решение проблемы, увеличивает вероятность накопления трудностей, даёт краткосрочный эффект предпринимаемых действий по снижению эмоционального дискомфорта.

Кроме того, у мальчиков, обладающих высоким уровнем перфекционизма, ориентированного на других, наблюдается тенденция к применению таких проблемно ориентированных копинг-стратегий, как конфронтация (r равно 0,52; p — 0,09) и поиск социальной поддержки (r составляет 0,51; p — 0,10). Чем выше у мальчиков требования к окружающим, тем чаще они оказывают сопротивление возникающим трудностям, отстаивают свои интересы (конфронтация) и ориентированы на привлечение внешних (социальных) ресурсов, поиск информационной, эмоциональной и действенной поддержки (поиск социальной поддержки). Однако чрезмерно частое применение конфронтационного копинга обуславливает импульсивность в поведении мальчиков, враждебность, трудность планирования действий в стрессогенных ситуациях, а чрезмерное использование социальной поддержки формирует у них зависимую позицию.

Девочки и мальчики, обладающие перфекционизмом, ориентированным на других, склонны отстаивать свои интересы в трудных жизненных ситуациях. Кроме того, мальчикам не характерна импульсивность в действиях, уход от решения проблемы.

Проанализируем копинг-стратегии подростков с социально предписанным перфекционизмом.

Результаты нашего исследования говорят о том, что девочки, обладающие высоким уровнем социально предписанного перфекционизма, в трудных стрессогенных ситуациях отдают предпочтение как эмоционально ориентированным, так и проблемно ориентированным копинг-стратегиям: положительная переоценка (r равно 0,34; p — 0,02) и бегство-избегание (r — 0,34; p — 0,01), конфронтация (r — 0,44; p — 0,001). Наблюдается тенденция к возникновению прямой взаимосвязи между уровнем выраженности социально предписанного перфекционизма и частотой применения

такой проблемно ориентированной копинг-стратегии, как решение проблемы ($r = 0,23$; $p = 0,12$). С одной стороны, девочки стараются преодолевать проблемные ситуации за счёт целенаправленного анализа ситуации и возможных вариантов поведения, выработки стратегии разрешения проблемы, планирования собственных действий с учётом объективных условий, прошлого опыта и имеющихся ресурсов. С другой стороны, они уходят от решения проблемы, удовлетворяя в большей степени свою потребность в снижении эмоционального напряжения посредством рассмотрения трудной жизненной ситуации как стимула для личностного роста, проявления агрессивности и враждебности по отношению к другим людям, демонстрации отрицательных эмоциональных реакций, отрицания проблемы, погружения в фантазии, употребления психоактивных веществ.

У мальчиков наблюдается тенденция к возникновению взаимосвязи между уровнем социально предписанного перфекционизма и приверженностью такой эмоционально ориентированной копинг-стратегии, как бегство-избегание ($r = 0,25$; $p = 0,09$). Они стремятся к быстрому снижению эмоционального напряжения в ситуации стресса, но не ориентированы на решение проблемы. Как следствие, высока вероятность накопления трудностей.

Чем выше у девочек уровень перфекционизма в целом, тем чаще они используют эмоционально ориентированную копинг-стратегию «положительная переоценка» (r равно $0,34$; $p = 0,01$) и проблемно ориентированную копинг-стратегию «конфронтация» ($r = 0,42$; $p = 0,003$). Иногда девочки применяют эмоционально ориентированную копинг-стратегию «бегство-избегание» (r составляет $0,23$; $p = 0,11$). Мальчики-перфекционисты редко обращаются к эмоционально ориентированным копинг-стратегиям «дистанцирование» (r равно $-0,30$; $p = 0,04$) и «самоконтроль» ($r = 0,52$; p равно $-0,09$).

Можно сделать вывод, что девочки-перфекционисты подросткового возраста осознают личную роль в возникающих трудностях, требовательны к себе (вплоть до негативных эмоциональных переживаний), с окружающими могут вступить в противостояние, в некоторых случаях могут отрицать либо полностью игнорировать проблемы, уклоняться от ответственности и действий по

разрешению возникших трудностей. У мальчиков-перфекционистов подросткового возраста многие копинг-стратегии ориентированы на скрытие подлинных эмоций и быстрый уход из психотравмирующей ситуации (таблица 1).

Заключение

Результаты эмпирического исследования позволяют заключить, что девочки, которым присущ перфекционизм, ориентированный на себя, предпочитают проблемно ориентированные (принятие ответственности) и эмоционально ориентированные (положительная переоценка) копинг-стратегии. Они стараются снизить значимость трудной ситуации, редко винят себя за случившееся, могут проявлять растерянность, используют поддержку окружающих людей. Мальчики, которым свойственен перфекционизм, ориентированный на себя, редко обращаются к эмоционально ориентированным копинг-стратегиям (дистанцирование). Они не отвлекаются от проблемы, используют собственные интеллектуальные ресурсы для её решения, редко игнорируют проблему.

Т а б л и ц а 1 — Различия в копинг-стратегиях подростков с различными видами перфекционизма

Группа подростков	Виды перфекционизма		
	ориентированный на себя	ориентированный на других	социально предписанный
Девочки	Часто принятие ответственности, положительная переоценка	Часто конфронтация	Часто положительная переоценка, бегство-избегание, конфронтация, решение проблемы
Мальчики	Редко дистанцирование	Редко дистанцирование, самоконтроль, бегство-избегание, конфронтация, поиск социальной поддержки	Часто бегство-избегание

Девочки, которым присущ перфекционизм, ориентированный на других, обращаются к проблемно ориентированным копинг-стратегиям (конфронтация). Им свойственно уменьшение значимости проблемы. Мальчики, обладающие перфекционизмом, ориентированным на других, редко используют такие эмоционально ориентированные копинг-стратегии, как дистанцирование, самоконтроль, бегство-избегание, а также проблемно ориентированные — конфронтация, поиск социальной поддержки.

Девочки, которым присущ перфекционизм, ориентированный на других, обращаются к проблемно ориентированным копинг-стратегиям (конфронтация). Им свойственно уменьшение значимости проблемы. Мальчики, обладающие перфекционизмом, ориентированным на других, редко используют такие эмоционально ориентированные копинг-стратегии, как дистанцирование, самоконтроль, бегство-избегание, а также проблемно ориентированные копинг-стратегии — конфронтация, поиск социальной поддержки. Мальчики с социально предписанным перфекционизмом демонстрируют приверженность эмоционально ориентированным копинг-стратегиям (бегство-избегание). Они редко прибегают к применению такой копинг-стратегии, как игнорирование.

Девочки в отличие от мальчиков более эффективно используют адаптивные возможности эмоциональных копинг-стратегий, что детерминировано особенностями воспитания в соответствии с гендерными стереотипами: поощрение эмоционального поведения у девочек и инструментального — у мальчиков.

Список цитируемых источников

1. Золотарева А. А. Перфекционизм в структуре саморегуляции личности // Психология и психотехника. 2012. № 3, Т. 42. С. 59—68.

Материал поступил в редколлегию 30.03.2016