

УДК 159.923.3

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОНСТРУКТИВНОГО ПЕРФЕКЦИОНИЗМА ПРЕПОДАВАТЕЛЯ

М. В. Ларских

Воронежская государственная медицинская академия имени Н. Н. Бурденко

Поступила в редакцию 27 января 2012 г.

Аннотация: в статье автор описывает различные механизмы формирования конструктивного перфекционизма преподавателя, которые имеют место на каждой стадии программы «Формирование конструктивного перфекционизма педагога».

Ключевые слова: конструктивный перфекционизм, психологические механизмы.

Abstract: the article describes psychological mechanisms concerning the teacher's constructive perfectionism, which operates at various stages of the formation of the program «The Formation of the Teacher's Constructive Perfectionism».

Key words: teacher's perfectionism, psychological mechanisms.

Социально-экономические изменения, происходящие в обществе, обуславливают проблематику стрессоустойчивости и психологического здоровья человека. По признанию отечественных специалистов, педагогическая деятельность является одним из наиболее стрессогенных видов профессиональной деятельности (Н. Е. Водопьянова, Р. М. Грановская, Л. М. Митина и др.), и вопрос о психологической поддержке преподавателей, педагогов становится весьма актуальным. В современной ситуации динамических изменений в образовательном процессе, постоянных поисках новых методов и технологий в системе образования и общей нестабильности в обществе на первый план выходит проблема сохранения психологического здоровья работников образовательной сферы.

По мнению отечественных ученых (А. К. Маркова, Л. М. Митина, В. А. Слостенин, М. И. Старов и др.), психологические проблемы педагога, преподавателя зависят от особенностей его личности и сформированности конкретных личностных характеристик. Тем самым особую важность представляет разработка методов целенаправленного формирования определенных психологических характеристик личности педагога, а также изучение их психологических механизмов.

Основные механизмы формирования конструктивного перфекционизма педагога

Перфекционизм – это психологическая характеристика, включающая высокие требования, предъявляемые личностью к себе, своей деятельности, другим людям и миру в целом, которые сопровождаются жесткими когнитивными концепциями и убеждениями.

Как показывают исследования, перфекционизм является фактором, который снижает социальную адаптацию личности. Одновременно, как считают отечественные ученые (А. К. Маркова, Л. М. Митина, В. А. Слостенин, В. А. Сонин и др.), педагог, преподаватель выполняет миссию сотворения личности студента, которая выполняется посредством собственного примера. В связи с этим личность преподавателя в целом и любая его личностная характеристика, в том числе и перфекционизм, носят профессионально ориентированный характер и поэтому проблема формирования конструктивного перфекционизма является актуальной для современной психологической науки.

Нами была разработана и апробирована программа формирования конструктивного перфекционизма преподавателя, которая состояла из четырех этапов: начального, эмоционально-когнитивного, межличностного и интегративного. *Начальный этап* направлен на создание в группе атмосферы доброжелательности и безопасности; на формирование и развитие интереса к работе

над своими проблемами; на постановку четких, реалистичных целей и сроков их исполнения и на взятие ответственности за собственные изменения. *Эмоционально-когнитивный этап* посвящен развенчанию культа силы и эмоциональной сдержанности; развитию рефлексии, эмоционального словаря, способности дифференцировать определенные эмоции в сложной гамме чувств; формированию способности к фиксации внимания на позитивных сторонах жизни и развитию способности получать удовольствие от процесса деятельности (не только от результата); развитию способности к управлению своими эмоциональными состояниями. Осознанию своего поведения в группе и жизни, личностных установок, стереотипов поведения, жизненных верований и философии, формированию способности принимать других людей, не требуя от них совершенства и безупречности, а также проработке семейных и личностных истоков перфекционизма был посвящен *межличностный этап*. И на последнем – *интегративном этапе* – кроме обсуждения результатов программы происходило закрепление формирования всех компонентов конструктивно-перфекционизма.

В программе были использованы средства следующих психологических направлений: когнитивного (лекции, упражнения на развитие когнитивно-эмоциональной сферы), бихевиористического (ролевые игры, психодраматические сессии, поведенческие эксперименты, домашние задания), экзистенциально-гуманистического (техники осознания, катарсиса, упражнения на визуализацию, телесноориентированные техники), психоаналитического (техника «свободных ассоциаций», интерпретации, техника «инсайта», проработка психотравмирующих событий жизни, групповая динамика).

Какие психологические механизмы действуют в процессе реализации описанной выше программы, превращая деструктивное стремление преподавателя к несуществующему идеалу в конструктивную потребность делать все достаточно хорошо?

Нами была предпринята попытка теоретического осмысления психологических механизмов формирования конструктивного перфекционизма личности преподавателя.

Проанализировав описанные в литературе различные механизмы формирования личностных качеств (Л. С. Выготский, Ю. Б. Гиппенрейтер, В. А. Иванников, С. Б. Каверин, С. Л. Рубинштейн), мы выделили следующие механизмы формирования конструктивного перфекционизма педагога: самопознание; познание и понимание других; совладание с негативными эмоциями; осознание; катарсическое отреагирование; сдвиг мотива на цель; возвышение потребностей; волевая регуляция деятельности.

По мнению С. Л. Рубинштейна, осознание переживания – это всегда выяснение его объективного отношения к причинам, его вызывающим, к объектам, на которые оно направлено, к действиям, которыми оно может быть реализовано [1]. Осознание переживания – не замыкание во внутреннем мире, а соотнесение его с внешним, предметным миром.

Л. С. Выготский, изучая проблему структуры самосознания, останавливается на шести направлениях, которые характеризуют его структуру [2]. Мы вслед за Л. С. Выготским рассматриваем механизмы самопознания как процесс обнаружения в себе каких-либо качеств, накопление и углубление знаний о себе, рост их связности и обоснованности; психологизацию (постепенное вхождение в образ представлений о собственном внутреннем мире); интеграцию (осознание себя единым целым); осознание собственной индивидуальности; развитие внутренних моральных критериев при оценке себя, своей личности, которые заимствуются из объективной культуры; развитие индивидуальных особенностей процессов самосознания.

Ю. Б. Гиппенрейтер считает, что всякое знание о себе уже меняет субъекта, всякое продвижение в самопознании является очередным шагом в развитии [3]. В нашей программе механизм самопознания действует на всех этапах.

В психологических основаниях когнитивного подхода мы опираемся на когнитивную теорию эмоций С. Шехтера и П. Лазаруса, которые показали роль когнитивных переменных в возникновении эмоций разного знака и модальностей [4]. Механизм когнитивного совладания с негативными эмоциональными состояниями заключается в осознании автоматических мыслей и выявлении их неадаптивных сущностей, идентификации индивидуальных неадаптивных механизмов обработки информации и индивидуального когнитивного стиля [5].

В основе механизма катарсиса лежит повторное воспроизведение сильной эмоции, обусловленной психотравмирующей ситуацией. Механизм действия катарсиса состоит в освобождении от неотрагированных эмоций при отсутствии негативных последствий, имевших место в реальности (З. Фрейд, Л. С. Выготский) [4].

Механизмы познания и принятия других людей включают в себя процессы эмпатии, идентификации, аттракции и социальной перцепции.

Эмпатия – это постижение эмоциональных состояний другого человека в форме сопереживания. Механизм эмпатии в определенной мере схож с механизмом идентификации. Эта схожесть состоит в умении поставить себя на место другого, взглянуть на вещи с его точки зрения. Однако он не обязательно означает отождествление с

другим человеком (как это происходит при идентификации). При эмпатии принимается во внимание линия поведения партнера, субъект относится к нему с сочувствием, но межличностные отношения с ним строятся, исходя из стратегии своей линии поведения. Понятие «идентификация» по содержанию близко к понятию «эмпатия». Идентификация – это способность понять ход рассуждений и мотивацию поведения другого человека в конкретной ситуации. Аттракция – это особая форма восприятия и познания другого человека, основанная на формировании по отношению к нему устойчивого позитивного чувства. Рефлексия – это осознание индивидом того, как он воспринимается партнером по общению, т.е. как будет партнер по общению понимать его. При взаимодействии взаимно оцениваются и изменяются определенные характеристики друг друга [6].

Механизм сдвига мотива на цель является основным механизмом развития личности [3]. Предмет, который долго насыщается положительными эмоциями, превращается в самостоятельный мотив. В нашей программе такими предметами являются цели, которые ставят перед собой участники группы и которые в процессе реализации программы приобретают статус мотива. Таким образом, в процессе деятельности происходит рождение новых мотивов и потребностей.

Механизм возвышения потребности личности в нашей программе проявляется как возникновение высших потребностей личности (преодолений, компетенций, творческого труда) при насыщении потребности индивида в отдыхе и расслаблении [7].

Механизм волевой регуляции – это создание дополнительного смысла действия путем связывания его с другими мотивами [8]. В программе дополнительный смысл действия создается с помощью другого человека (партнера), в разделенных действиях смыслообразования. Способами целенаправленного изменения смысла действия служат связывание действия с обещаниями и включение заданного действия в более широкое и значимое для человека действие.

Необходимо отметить, что на каждом этапе программы действуют различные механизмы

формирования конструктивного перфекционизма. На первом этапе ведущими являются механизмы самопознания; на втором этапе – механизмы осознания, когнитивного совладания и механизм сдвига мотива на цель; на третьем этапе – механизмы познания, понимания других и катарсического отреагирования, и на последнем этапе ведущими являются механизмы самопознания и возвышение потребности. Механизм волевой регуляции, будучи одним из ведущих на первых этапах программы, ослабляет свое действие, его роль из главной становится подчиненной. На последних этапах волевое действие становится слепопроизвольным, когда некое действие выполняется ради него самого.

Таким образом, психологическими механизмами формирования конструктивного перфекционизма преподавателя выступают самопознание; познание и понимание других; совладание с негативными эмоциями; осознание; катарсическое отреагирование; сдвиг мотива на цель; возвышение потребностей; волевая регуляция деятельности.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Рубинштейн С. Л.* Бытие и сознание / С. Л. Рубинштейн. – М., 2008. – 695 с.
2. *Выготский Л. С.* Собрание сочинений / Л. С. Выготский. – М., 1982. – Т. 3. – 504 с.
3. *Гиппенрейтер Ю. Б.* Введение в общую психологию / Ю. Б. Гиппенрейтер. – М.: ЧеРо, 2002. – 336 с.
4. *Маланов С. В.* Методологические теоретические основы психологии: учеб. пособие / С. В. Маланов. – М.: Изд-во Моск. психол.-социал. ин-та; Воронеж: МОДЭК, 2005. – 336 с.
5. *Харитонов С. В.* Руководство по когнитивно-поведенческой психотерапии / С. В. Харитонов. – М.: Психотерапия, 2009. – 176 с.
6. *Анцыферова Л. И.* Методологические и теоретические проблемы психологии / Л. И. Анцыферова. – М., 1969. – 265 с.
7. *Каверин С. Б.* Акмеологическая теория потребностей / С. Б. Каверин. – Тамбов: Изд-во ТГУ им. Г. Р. Державина, 2004. – 300 с.
8. *Иванников В. А.* Психологические механизмы волевой регуляции / В. А. Иванников. – М., 1991. – 140 с.

Воронежская государственная медицинская академия имени Н. Н. Бурденко

Ларских М. В., кандидат психологических наук, ассистент кафедры психиатрии и наркологии ВГМА, заведующая отделением медицинской психологии КУЗВО «ВОКПНД»

E-mail: marinalars@rambler.ru

Тел.: 8-950-774-88-93

Voronezh State Medical Academy named after N. N. Burdenko

Larskikh M. V., Candidate of Psychology, Lecturer of the Psychiatry with Narcology Department VSMA, Leader of Psychological of Voronezh Regional Psychoneurologic Department

E-mail: marinalars@rambler.ru

Tel.: 8-950-774-88-93