

**Т. Л. Валуйская, Е. А. Радивилов**

**ДИНАМИКА ПЕРФЕКЦИОНИЗМА СТУДЕНТОВ  
В УСЛОВИЯХ ОБУЧЕНИЯ В СОТРУДНИЧЕСТВЕ  
(на примере английского языка)**

В последние годы в образовательной среде усиливается тенденция поощрения перфекционизма среди студентов, что проявляется в стремлении к максимальным результатам и безошибочности. Однако перфекционизм – явление амбивалентное: он может быть как конструктивным, способствующим развитию личности, так и неконструктивным, приводящим к тревожности, снижению самооценки и эмоциональному выгоранию, социальной сензитивности, препятствуя процессу обучения и личностному росту (А. Б. Холмогорова, 2011; Н. Г. Гаранян, 2008). Согласно данным нашего исследования, только неконструктивный вид перфекционизма связан с когнитивными искажениями – систематически повторяющимися и эволюционно сформировавшимися отклонениями в восприятии, поведении и мышлении, обусловленными субъективным восприятием индивида, социальными,

моральными и эмоциональными стереотипами (А. Бек, 1976; Д. Канеман, 2011; А. Тверски, 1979; Э. Юджовски, 2019). Изучение взаимосвязи когнитивных искажений и перфекционизма имеет большое значение, поскольку когнитивные ошибки позволяют выделить психологические процессы, лежащие в основе процессов восприятия и принятия решений студентами с неконструктивным видом перфекционизма.

В условиях лекционно-семинарской системы обучения в университетах необходимо искать такие формы взаимодействия со студентами, которые бы не только решали образовательные задачи, но и предоставляли возможности для профилактики психического напряжения, депрессивных состояний и эмоционального выгорания, часто сопровождающих студентов. В данном контексте особого внимания заслуживает технология обучения в сотрудничестве, которая, по мнению Р. Джонсона, Д. Джонсона, Р. Славина, Э. Аронсона, а также отечественных исследователей И. А. Зимней, Е. С. Полат, Г. А. Цукерман, обладает значительным развивающим и профилактическим потенциалом. Механизмы влияния обучения в сотрудничестве на неконструктивный перфекционизм заключаются в:

1. нормализации ошибок: групповая работа снижает страх неудачи за счёт коллективного анализа ошибок и поддержки со стороны сверстников (Р. Джонсон, Д. Джонсон, 1989; Е. С. Полат, 2000);

2. формировании реалистичных стандартов: взаимная оценка способствует принятию индивидуальных различий и формированию адекватных ожиданий (Л. С. Выготский, 1982);

3. коррекции когнитивных искажений: дискуссии в малых группах способствуют нивелированию катастрофизации и дихотомического мышления;

4. росте самооэффективности: успешное выполнение групповых заданий усиливает веру студентов в собственные силы и возможности.

В ходе исследования были поставлены задачи: обосновать опосредованность неконструктивного перфекционизма когнитивными искажениями; исследовать взаимосвязь когнитивных искажений и перфекционизма у белорусских студентов-лингвистов; выявить потенциал обучения в сотрудничестве как средства профилактики неконструктивного перфекционизма.

Для реализации целей был проведён формирующий эксперимент на базе Минского Государственного Лингвистического Университета с участием 51 студента первого и второго курсов. Пробному обучению предшествовало исследование взаимосвязи когнитивных ошибок и перфекционизма на выборке 40 студентов второго курса и 42 четвертого курса факультета английского языка. Возраст респондентов составляет от 18 до 21 года.

В экспериментальной группе была внедрена система заданий, основанная на принципах обучения в сотрудничестве: групповые проекты, взаимное рецензирование, ролевые игры, коллективное обсуждение ошибок и успехов. Контрольная группа обучалась традиционно.

Для исследования динамики перфекционизма нами использовались:

1. методика «Многомерная шкала перфекционизма» канадских ученых П. Л. Хьюитта и Г. Л. Флетта»;

2. методика Е. А. Боброва, Е. В. Файзрахмановой «Опросник когнитивных ошибок» в модификации, направленной на изучение взаимосвязи с перфекционизмом;

3. методика А. А. Золотаревой «Краткий дифференциальный тест перфекционизма».

4. методы математической и статистической обработки данных (процентные соотношения, средние значения, коэффициент ранговой корреляции Спирмена, критерий Вилкоксона).

Результаты диагностики до эксперимента помогли выявить особенности распределения уровней и видов перфекционизма. В результате обработки данных нами были обнаружены многочисленные значимые корреляции между неконструктивным перфекционизмом и когнитивными искажениями «Упрямство» (кристаллизованные установки), «Выученная беспомощность» (вера в ограниченность в свои возможности), «Катастрофизация» (преувеличение значимости проблем, предсказание будущего в наиболее худшем исходе). Когнитивные ошибки «Морализация», «Персонализация» и «Гипернормативность» продемонстрировали более слабые, но статистически значимые ассоциации с неконструктивным перфекционизмом. При анализе конструктивного вида перфекционизма выявлено, что он не коррелирует с большинством когнитивных искажений, за исключением выученной беспомощности, в которой наблюдается некоторое снижение по мере увеличения уровня конструктивного перфекционизма у студентов.

После внедрения технологии обучения в сотрудничестве в экспериментальной группе зафиксированы статистически значимые изменения в их распределении. Как показывает анализ интегрального показателя перфекционизма, в ходе обучения наблюдается существенное перераспределение студентов по уровням выраженности перфекционизма: количество студентов со средним уровнем ИПП увеличилось с 23 до 31 человека (с 45,1 % до 60,8 %), тогда как число студентов с высоким уровнем перфекционизма снизилось с 11 до 3 (с 21,6 % до 5,9 %). Данная тенденция свидетельствует о смещении акцента с крайних проявлений (низких и высоких) к более сбалансированному, среднему уровню перфекционизма, что может рассматриваться как позитивный результат педагогического воздействия. Важно отметить, что индивидуальные траектории развития перфекционизма могут отличаться от общей тенденции, однако в целом экспериментальное обучение способствовало оптимизации структуры данного личностного качества.

Более детальный анализ динамики отдельных видов перфекционизма показал, что по перфекционизму, ориентированному на себя (ПОС), отмечаются увеличение числа студентов со средним уровнем и сокращение доли как с низкими, так и с высокими показателями. В отношении перфекционизма, ориентированного на других (ПОД), зафиксированы рост числа студентов с низким уровнем и уменьшение доли со средними и высокими значениями. Социально-предписанный перфекционизм (СПП) продемонстрировал незначительное снижение числа студентов с низким и средним уровнем, при этом количество студентов с высокими показателями увеличилось.

Аналогичные тенденции выявлены и для конструктивного и неконструктивного перфекционизма: увеличилось число студентов со средним уровнем, а значения низких и высоких показателей снизились.

Полученные данные свидетельствуют о том, что обучение в сотрудничестве способствует снижению выраженности неконструктивного перфекционизма и формированию более адаптивных форм данного качества. Применение Т-критерия Вилкоксона позволило выявить статистически значимые изменения по большинству когнитивных искажений, что подтверждает эффективность данной технологии как средства профилактики негативных проявлений перфекционизма у студентов. Таким образом, динамика перфекционизма студентов в условиях обучения в сотрудничестве проявилась в статистически значимом снижении уровня неконструктивного перфекционизма и когнитивных искажений, а также в росте показателей конструктивного перфекционизма; при этом сами студенты отмечали, что работа в группе позволила им легче воспринимать критику, научиться принимать свои ошибки и видеть их как этапы личностного роста.