

ВЗАИМОСВЯЗЬ СИНДРОМА ОТЛИЧНИКА И УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ ЛИЧНОСТИ

Шашкунова А.В.,

*выпускница Полоцкого колледжа ВГУ имени П.М. Машерова, г. Полоцк, Республика Беларусь
Научный руководитель – Чалей И.Д., магистр пед. наук*

Ключевые слова. Отличник, тревожность, психология, педагог.
Key words. Excellent student, anxiety, psychology, teacher.

В современном мире все больше растет число перфекционистов. Перфекционист всегда должен достичь наилучшего результата и должен получить его от других. Исследование взаимосвязи «синдрома отличника» и уровня тревожности личности на сегодняшний день является важным и необходимым, поскольку проявление перфекционизма в качестве «синдрома отличника» существенно влияет на жизнь человека, и одним из наиболее сильно выраженных его свойств является тревожность. Актуальность работы обусловлена тем, что перфекционизм затрагивает все сферы жизни человека.

Цель исследования: исследование взаимосвязи «синдрома отличника» и высокого уровня тревожности.

Объект исследования: «синдром отличника». Предмет исследования: взаимосвязь «синдрома отличника» и уровня тревожности.

Задачи исследования: -изучить психолого-педагогические источники информации; -определить «синдром отличника» как форму перфекционизма; -определить связь «синдрома отличника» и высокого уровня тревожности;-исследовать уровень тревожности учащихся с «синдромом отличника».

Гипотеза: учащиеся с «синдромом отличника» имеют высокий уровень тревожности.

Материал и методы. Для исследования взаимосвязи «синдрома отличника» использовался опросник Спилберга-Ханина и многомерная шкала перфекционизма, разработанная П. Хьюиттом и Г. Флеттом. В исследовании приняли участие 81 респондент в возрасте 17-19 лет, учащиеся 3-4 курсов педагогического и непедагогического профиля Полоцкого колледжа ВГУ имени П.М. Машерова. Было проведено общее исследование уровня перфекционизма.

Результаты и их обсуждение. Перфекционизм в психологии – убеждение, что идеал может и должен быть достигнут; что несовершенный результат работы не имеет права на существование [1].

Считается, что перфекционизму наиболее подвержены лица подросткового и молодого возраста, так как на них оказывают сильное влияние социальные сети, тенденции времени, общество.

Выделяют следующие признаки перфекционизма: мышление в парадигме «всё или ничего»; выраженная самокритика; страх неудачи; желание контроля; нереалистичные стандарты; проблемы с делегированием и доверием;

Существует 2 типа перфекционизма: адаптивный и дезадаптивный.

1) Адаптивный – перфекционизм, который помогает достигать целей и приводит к удовлетворенностью результатами и собой.

2) Дезадаптивный (патологический) – перфекционизм, который мешает достигать целей и приводит к ежедневному стрессу и душевным страданиям.

Человек с адаптивным перфекционизмом действует исходя из своих ценностей и фокусируется на самом процессе, а не результате. Человек с дезадаптивным перфекционизмом действует из-за страха негативных последствий в виде наказания, критики и отвержения, а фокус внимания направлен на конечный результат.

Гордон Флейт и Пол Хьюитт в исследовании 2002 года выделили три типа перфекционизма:

- ориентированный на себя;
- ориентированный на других;
- социально предписанный.

Выделяют следующие причины развития перфекционизма:

- авторитарное воспитание, при котором действия ребёнка всегда оцениваются и сравниваются с достижениями других детей;
- смягчение проблем при воспитании. В таком случае родители пытаются оградить ребёнка от неприятностей, которые могут ожидать его в жизни, и превозносят его успехи;
- страх;
- тревожность [3].

Ориентированный на себя перфекционизм – это тенденция устанавливать для самого себя недостижимые планки. Человек очень строг к собственным результатам. Такой тип перфекционизма помогает достичь высокого уровня продуктивности, но создаёт опасность выгорания [2].

Ориентированный на себя перфекционизм проявляется в «синдроме отличника». «Синдром отличника» – комплекс психологических особенностей личности, характеризующийся стремлением достичь высоких целей и получить похвалу, одобрение окружающих. «Синдром отличника» не стоит приравнивать к перфекционизму. Перфекционизм – сложный и многоплановый концепт. Синдром отличника – одна из форм проявления перфекционизма.

«Синдром отличника» подразумевает не только высокие личные стандарты индивидуума, но и оценку окружающих. «Синдрому отличника» свойственны перфекционизм, ситуативная и личностная тревожность, обязательная внешняя оценка.

Поскольку перфекционизм связан с тревожностью, важно рассмотреть это понятие.

Тревожность – это эмоциональный дискомфорт, который связан с ожиданием и предчувствием неприятных переживаний или опасности. Тревожность является одним из симптомов «синдрома отличника». Тревожность в психологии означает кратковременное эмоциональное состояние или является устойчивой чертой характера человека. Тревога как эмоция свойственна всем людям и необходима для оптимальной адаптации человека к окружающему миру. Тревожность же, как часть личности человека, является нарушением в его личностном развитии и мешает полноценной жизни в социуме [4].

Симптомы тревожности и ее влияние на физиологию:

- тремор (дрожь) в руках и теле;
- учащенное сердцебиение;
- небольшое головокружение;
- легкость в голове;
- легкая дезориентация и деперсонализация.

Выделяют личностную и ситуативную тревожность.

При высокой личностной тревожности человек воспринимает широкий диапазон ситуаций как угрожающие и реагирует в этих ситуациях выраженным состоянием тревожности различной интенсивности, не всегда соответствующей объективной опасности.

Ситуативная тревожность – тревожность как состояние – характеризуется неприятными переживаниями напряженности, беспокойства, озабоченности, нервозности, ощущением неясной угрозы, надвигающейся опасности. Это состояние сопровождается активацией вегетативной нервной системы; оно имеет преходящий характер, динамично и изменчиво во времени, может быть различной интенсивности.

Результаты исследования позволили определить, что среди всех испытуемых средний и высокий уровень перфекционизма имеют 76%.

Средний и высокий уровень ориентированного на себя перфекционизма имеют 85% опрошенных. Каждый пятый из них имеет предполагаемый «синдром отличника» (22%). У половины (50%) людей с предполагаемым «синдромом отличника» наблюдается высокий уровень личностной тревожности, высокий уровень ситуативной тревожности у 61% людей с предполагаемым «синдромом отличника». Таким образом, гипотеза доказана.

Однако, в процессе исследования также было установлено, что 92% опрошенных имеют средний и высокий уровень социально предписанного перфекционизма. Это значит, что учащиеся зависимы от чужой оценки и в большей степени ориентированы на мнение общества.

Была выявлена закономерность, что у каждого четвертого человека наблюдается высокий социально предписанный перфекционизм (25%). Из них, больше, чем у половины (60%) высокая личностная тревожность. И 75% имеют высокий уровень ситуативной тревожности. Людей с низким уровнем ситуативной тревожности нет. Такая связь между высоким уровнем социально предписанного перфекционизма и высокой тревожностью во многом может зависеть от влияния недостижимых идеалов, транслируемых в социальных сетях и массовой культуре. Большое влияние на развитие социально предписанного перфекционизма оказывают семья, окружение. Значит, социально предписанный перфекционизм навязан человеку обществом.

Заключение. При сравнении учащихся педагогического и непедагогического профиля выявлено, что перфекционистов и людей с высоким уровнем личностной и ситуативной тревожностью больше на специальностях педагогического профиля.

Главная задача для людей с «синдромом отличника» и высоким уровнем тревожности, которую нужно решить для того, чтобы продолжать развиваться, – понять, что результат, который не идеален, не определяет самооценку человека. Фокус нужно сместить в сторону процесса, нежели результата.

1. Бен-Шахар, Т. Парадокс перфекциониста / Т. Бен-Шахар – М.: «Манн, Иванов и Фербер», 2013. – С. 256.
2. Как перфекционизм влияет на работу и жизнь [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://practicum.yandex.ru/>. Дата доступа 03.03.2024
3. Перфекционизм. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.b17.ru/>. Дата доступа 05.02.2024
4. Шкала тревоги Спилберга-Ханина [Электронный ресурс]. – <https://psytests.org/>. Дата доступа 05.02.2024

ОСОБЕННОСТИ МОТИВАЦИОННОЙ СФЕРЫ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

Шульга В.С.,

*студентка 3 курса ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь
Научный руководитель – Морозжанова М.М., канд. психол. наук*

Ключевые слова. Самоопределение, профессиональное самоопределение, мотив, мотивация, юношеский возраст, самосознание.

Keywords. Self-determination, professional self-determination, motive, motivation, adolescence, self-awareness.

Актуальность данной темы заключается в том, что в юношеском возрасте молодые люди сталкиваются с важными профессиональными выборами и решениями. Изучение взаимосвязи между мотивационной сферой и профессиональным самоопределением поможет лучше понять, какие факторы и мотивации влияют на эти выборы и как они связаны с профессиональной идентичностью. Находясь на пороге самостоятельной взрослой жизни, девушки и юноши должны стать субъектами своей будущей профессиональной жизни: старшеклассникам необходимо выбрать профессиональное учебное заведение, учащимся системы начального и среднего профессионального образования – определить свое отношение к получаемой профессии [1, с. 3]. Влияние мотивации на поведение человека зависит от множества факторов и может меняться под воздействием обратной связи со стороны деятельности человека [2]. Таким образом, цель работы – это исследование взаимосвязи мотивационной сферы и профессионального самоопределения в юношеском возрасте. Заявленная цель согласуется с актуальными направлениями современной психологии, так как исследования в этой области могут предоставить ценные данные о том, как мотивация влияет на профессиональное самоопределение и может помочь в разработке методов поддержки молодежи в этот период.

Материал и методы. Исследование взаимосвязи мотивационной сферы и профессионального самоопределения проводилось на базе ВГУ имени П.М. Машерова. В обследовании приняли участие студенты 2 курса, факультета ФСПиП. Объем обследуемой