

Таким образом, мы выяснили, что продвижение детей экспериментальной группы в освоении коммуникативных навыков более значительно, нежели в контрольной группе детей. И поэтому разработанная нами программа практических заданий по формированию и развитию коммуникативных навыков, предложенная нами, позволит преодолеть выявленные недостатки коммуникативной готовности у детей с общим недоразвитием речи.

Литература

1. Волкова Л.С. Логопедия / Л.С. Волкова, С.Н. Шаховская. – М.: Владос, 2012. – 364 с.
2. Конева И.А. Психологические особенности общения со сверстниками старших дошкольников с нарушениями речи / И.А. Конева, А.В. Белова // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – №3. – С. 660.
3. Лисина М.И. Формирование личности ребенка в общении / М.И. Лисина. – СПб.: Питер, 2009. – 320 с.

Копинг-поведение у студентов с различным уровнем перфекционизма

*Кацура А.И.,
Сильченко И.В.*

*Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины,
Республика Беларусь, г. Гомель*

Психологический анализ тенденций современной культуры свидетельствует о том, что перфекционизм стал важной характеристикой человека нашего времени. Данное обстоятельство служит стимулом к интенсификации исследований этого феномена в клинической психологии.

На сегодняшний день перфекционизм недостаточно обширно изучен, хотя в настоящее время приобретает все больший интерес для ученых. В практике современной психологии перфекционизм используется для обозначения различных понятий и имеет множество значений. В настоящий момент ни одно из определений не является общепринятым.

Перфекционизм – стремление к совершенству, ригидная потребность безупречно выполнять все обязанности, все поручения и предъявляемые требования [1, с. 502].

В основе этой психологической характеристики лежит нереалистическая установка «всегда и во всем быть лучше всех»

с непомерно завышенными требованиями как к окружающим, так и к собственной личности. Перфекционизм является частым атрибутом инфантильной личности, которая не знает своих «границ», пределов своей профессиональной и личной компетентности. Образ жизни, связанный с активной реализацией этой нереалистичной установки, практически всегда связан с длительным напряжением, которое переводит организм человека и все его психические функции в режим экстремального существования. Хроническое напряжение неизбежно приводит к астенизации, на фоне которой легко формируются эмоциональные нарушения тревожно-депрессивного плана.

В ряде случаев перфекционизм принимает невротическую форму, которая взаимосвязана с широким кругом психических расстройств, повышенной тревогой, психосоматическими расстройствами, мигренью, сексуальными дисфункциями и стрессом [2, с. 360].

Перфекционизм оказывает негативное влияние на эмоциональное состояние, продуктивность деятельности, межличностные контакты. Последствия для эмоционального состояния – это частые, даже хронические переживания недовольства собой, тоски, тревоги, стыда и вины [3, с. 103].

Перфекционисты предъявляют очень высокие требования к работе и постоянно выискивают в ней изъяны и недочеты. Их чувство ответственности и требовательность к себе настолько велики, что это осложняет жизнь не только им самим, но и окружающим их людям [4].

На сегодняшний день мы имеем факты, свидетельствующие, что перфекционистские установки могут увеличивать частоту стрессогенных ситуаций в повседневной жизни человека, усиливать их предвосхищение, затруднять совладание с ними. Переживание таких ситуаций зачастую меняет и восприятие окружающего мира, и восприятие своего места в нем. Изучение поведения, направленного на преодоление трудностей, в отечественной и зарубежной психологии проводится в рамках исследований, посвященных анализу копинг-стратегий. Копинг-стратегии необходимы, когда человек попадает в кризисную ситуацию. Любая кризисная ситуация предполагает наличие некоего объективного обстоятельства и определенного отношения к нему человека в зависимости от степени его значимости, которое сопровождается эмоционально-поведенческими реакциями различного характера и степени интенсивности. Ведущими характеристиками кризисной ситуации являются психическая напряженность, значимые переживания как особая внутренняя работа по преодолению жизненных событий или травм, изменение самооценки и мотивации, а также выраженная потребность в их коррекции и в психологической поддержке извне [5].

В ГГУ им. Ф. Скорины нами было проведено эмпирическое исследование, посвященное изучению копинг-поведения у студентов с различным уровнем перфекционизма.

В исследовании приняли участие студенты первого курса факультета иностранных языков в количестве 81 человека.

Исследование было проведено в форме опроса с помощью Многомерной шкалы перфекционизма Хьюитта – Флетта, адаптированной И.И. Грачевой, и методики для психологической диагностики копинг-механизмов Э. Хейма, адаптированной Л. И. Вассерманом.

Проведенное эмпирическое исследование показало, что способы совладания со стрессом у студентов с высоким уровнем перфекционизма отличаются от способов совладания со стрессом у студентов с умеренно выраженным перфекционизмом. В частности, студенты с высоким уровнем перфекционизма демонстрируют неадаптивные копинг-стратегии: прибегают к подавлению эмоций, смирению, покорности, игнорированию, диссимуляции, самообвинению, активному избеганию и отступлению, испытывают чувство растерянности и недоумения в стрессовых ситуациях. Неспособность таких лиц переключать внимание со стрессовой ситуации на другую может быть связана со склонностью фиксироваться на неприятных переживаниях. Они отличаются низкой способностью к прогнозированию стрессовых ситуаций. Этот феномен был назван М.В. Московской «сверхмобилизацией копинг ресурсов». Он отражает особый стиль жизни в «режиме» постоянного совладания с хроническим стрессом. «Сверхмобилизация копинг ресурсов» может приводить к переутомлению, тревожности, напряженности, беспокойства и психосоматическим заболеваниям.

Студенты с высоким уровнем перфекционизма не удовлетворены своей жизнью, имеют повышенный уровень ригидности и высокий уровень стресса, панически боятся неуспеха и поэтому демонстрируют избегающее поведение. Высокий уровень перфекционизма оказывает негативное влияние на эмоциональное состояние: частые, даже хронические переживания недовольства собой, тоски, тревоги, стыда и вины.

Испытуемые со средним и низким уровнем перфекционизма отличаются сформированностью таких копинг-стратегий, как проблемный анализ, сохранение самообладания, относительность, отвлечение, компенсация, обращение и альтруизм. Ими чаще используется адаптивная копинг-стратегия «сотрудничество». Полученные результаты могут говорить о преобладании в данной группе активного совладания, о взаимной компенсации недоработок одних

механизмов за счет подключения других в рамках совладающего поведения.

Перфекционизм в качестве predispositional фактора в сочетании с дезадаптивными стратегиями совладания со стрессом может привести к возникновению психосоматических заболеваний у студентов.

Таким образом, на основании проведенного исследования можно выделить следующие мишени психотерапевтических интервенций и профилактики возникновения психосоматических заболеваний: выраженный перфекционизм и неадаптивные стратегии совладания со стрессом.

Литература

1. Комлев, Н.Г. Словарь иностранных слов / Н.Г. Комлев. – М.: ЭКСМО-Пресс, 2000. – 1308 с.

2. Менделевич, В.Д. Неврология и психосоматическая медицина / В.Д. Менделевич, С.Л. Соловьева. – М. : МЕДпресс-информ, 2002. – 608 с.

3. Хорни, К. Невротическая личность нашего времени: самоанализ / К. Хорни. – М : Прогресс, 1993. – 256 с.

4. Рассказова, Е.И. Копинг-стратегии в психологии стресса: подходы, методы и перспективы / Е.И. Рассказова, Т.О. Гордеева // Психологические исследования. – 2011.– № 3. – С 55–57.

5. Абульханова-Славская, К.А. Типология активности личности / К.А. Абульханова-Славская // Психологический журнал. – 1985. – Т. 6. – №5. – С. 3–19.

Технологии биологической обратной связи в психологической подготовке спортсменов

Киреева Г.В.

*Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины,
Республика Беларусь, г. Гомель*

Спорт занимает большое место в жизни современного общества. Он не только обеспечивает всестороннее физическое развитие человека, но и служит причиной заметных и важных изменений в личности человека. В свою очередь, от формирования и развития целого ряда свойств личности зависит успешность спортивной деятельности.

Характерной особенностью спорта сегодняшнего дня является постоянный рост уровня спортивных результатов, высокая их плотность