

**Радивилю Екатерина Александровна**, магистрант  
Минский государственный лингвистический университет,  
Минск, Республика Беларусь  
электронная почта: radivilo322@gmail.com

**Ekaterina Radivilo**, Master's Student  
Minsk State Linguistic University, Minsk, Belarus  
e-mail: radivilo322@gmail.com

## ОБУЧЕНИЕ В СОТРУДНИЧЕСТВЕ КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ НЕКОНСТРУКТИВНОГО ПЕРФЕКЦИОНИЗМА

В статье рассматриваются позитивные и негативные стороны перфекционизма, влияющие на учебную деятельность и психическое здоровье студентов. Предложена педагогическая технология «учение в сотрудничестве» как средство профилактики неконструктивного перфекционизма.

*Ключевые слова:* обучение в сотрудничестве; конструктивный перфекционизм; неконструктивный перфекционизм.

## COLLABORATIVE LEARNING AS A MEANS OF PREVENTING NEUROTIC PERFECTIONISM

In this study, the positive and negative aspects of perfectionism were examined, focusing on its impact on students' academic performance and psychological well-being. The pedagogical technology "collaborative learning" is proposed as a means of preventing non-constructive perfectionism.

*Key words:* collaborative learning, positive perfectionism, neurotic perfectionism.

Период обучения в высшем учебном заведении тесно сопряжен с определенной эмоциональной напряженностью: ментальные проблемы, высокий уровень тревоги, психологическая дезадаптация и дисфункциональные характеристики личности: зависимость, враждебность, тревожность. Этот список можно дополнить и перфекционизмом. Несмотря на то, что все преимущества перфекционизма видны на поверхности: высокие результаты и стандарты качества, ответственность и многое другое, стремление к совершенству имеет и свою темную сторону, о которой многие и не догадываются. Позитивный и благоприятный фон характерен только для здорового перфекционизма.

Негативное влияние перфекционизма на учебно-познавательную деятельность студента было подробно описано в научных трудах М. В. Ларских.

Среди огромного ряда проблем, связанных с неконструктивным перфекционизмом, ученая выделяет «избегающие поведенческие стратегии; страх совершения ошибок и мотивация избегания неуспеха; экзаменационный страх, страх публичных выступлений; постоянная неудовлетворенность своими оценками и результатами; низкий уровень мотивации и самоактуализации; тенденция к откладыванию начала новой деятельности из-за страха плохого выполнения; эмоциональная нестабильность и высокие показатели по шкалам депрессии и тревоги» [1, с. 4]. Обратим также внимание на то, что дезадаптивный перфекционизм сопровождается ростом враждебности и агрессии по отношению к другим людям [2, с. 86].

Известно, что обучение в учреждении высшего образования сопровождается целенаправленным формированием стремления к совершенству у студентов. Перфекционизм не только прививается, но и всячески поощряется. Мы понимаем значимость перечисленных действий, однако необходимо отметить, что средства, используемые для повышения мотивации студентов к максимальным показателям, не всегда гуманны и не соответствуют установленной Концепции развития системы образования Республики Беларусь до 2030 года. В. С. Маркелов и Н. К. Тутьшкин пишут, что мотивация достижений к четвертому курсу развивается чрезвычайно медленно, это говорит о том, что мы выбираем неправильные способы воздействия на студентов. Авторитаризмом мы «обезличиваем» обучающихся, развивая лишь неконструктивный перфекционизм. Студент «перегружен как исполнитель чужих программ» и «недогружен как самоуправляемый субъект, творческий, свободный деятель своей жизни, самостоятельно решающий» [3, с. 173]. Свобода – то, что отличает здорового перфекциониста от неконструктивного. Воспитывая лишь исполнителей, мы обрекаем наше будущее поколение на достижение лишь «достаточного», «порогового» уровня выполнения задач. Высокого, творческого уровня выполнения можно достичь только через «самостоятельность в определении своих и общественных целей», – утверждает Е. И. Пассов [4, с. 143].

Таким образом, для достижения одной из описанных в Концепции задач: улучшение национальной конкурентоспособности, – необходимо развивать конструктивный перфекционизм, а в его основе лежит личностно-ориентированное обучение.

Среди многообразия педагогических технологий личностно-ориентированного подхода, на наш взгляд, именно «учение в сотрудничестве» является наиболее подходящим средством профилактики неконструктивного перфекционизма. Под «учением в сотрудничестве» понимают организованную совместную деятельность для решения общих задач и проблем или создания продукта при одновременном разделении ролей и функций между участниками.

Люди с дезадаптивным перфекционизмом из-за специфического раннего опыта часто рассматривают социальные контакты как несущие угрозу: вероятности унижения. Одновременно деструктивные перфекционисты верят в возможность преодоления социальной опасности лишь путем придания своему социальному поведению исключительного характера. Однако, как

утверждает немецкий психолог, гештальт-терапевт Стефани Шталь совершенство, на самом деле, может отталкивать людей, т. к. мы склонны чувствовать свою неуязвимость. Идеальный образ человека пугает нас. Психолог в своей книге «Ребенок в тебе должен обрести дом» пишет: «Настоящая близость возникает, когда есть место искренности, открытости и сопереживанию, соответственно стратегии перфекциониста должны быть направлены не на улучшение своего Я-образа, а на улучшение отношений между людьми» [5, с. 192].

Одним из разрушающих хорошие отношения с окружающими защитных механизмов, присущих неконструктивным перфекционистам, является стремление к доминированию и контролю. Источником данных проявлений можно назвать проекцию – восприятие других через призму собственных установок, потребностей и чувств. Перфекционист проецирует на окружающих мнимое превосходство и преобладание, с которыми пытается бороться. Результатом данной борьбы могут стать активная и пассивная агрессия, которая выражается через протест, «мнимое» согласие, которое потом благополучно забывается, принятые решения по-своему «переигрываются» и «перевыполняются», излишнее упрямство, превращение из виновника в жертву, внушение тех чувств беспомощности и бессилия, которых пытается избежать сам перфекционист. Общаясь с людьми с высоким мотивом власти, нам трудно добиться равновесия и понимания. В то же время стремление к контролю, так же как и стремление к власти, помогает патологическому перфекционисту получить ощущение безопасности. Из-за страха потерять контроль особенно трудной задачей представляется делегирование своих задач другим. К тому же, педантичный порядок и строгое соблюдение правил, как проявления стремления к контролю, ограничивают использование абсолютно новых, нестандартных, творческих способов и стратегий, т. к. «новое» будет восприниматься как «ненадежное», то, что может поставить перфекциониста в уязвимое положение. Агрессия, требовательное поведение провоцируют излишние межличностные конфликты. Таким образом, неконструктивный перфекционист забывает о том, что действительно ему может помочь улучшить взаимоотношения с окружающими и получить необходимую поддержку, чтобы не чувствовать свою незащищенность: доброжелательность и сотрудничество, которые являются обязательными элементами коллаборативного обучения. Ж. Фрайсин рассматривает педагогическую технологию «учение в сотрудничестве» как философию обучения: посредством тесного социального взаимодействия все участники процесса «учатся вместе, несут ответственность за свои действия, в том числе и за обучение, и уважают возможности и принимают уникальные вклады своих партнеров» [6, с. 10].

Взаимная поддержка в группе может помочь перфекционистам справиться со страхом совершения ошибок, пробуждая свободную активную, творческую личность, способствуя формированию мотивации научного творчества. Вариативность способов решения одной и той же задачи разными группами позволяют осознать отсутствие единственного верного способа решения. И. Ю. Тарханова утверждает, что творческая активность обучающихся стимулируется в ситуации «естественности обучения», которая пред-

полагает «расширение индивидуальных знаний человека через социальное взаимодействие» [7, с. 67]. Структура деятельности в рамках данного метода приобретает «открытость и гибкость, обеспечивая учащимся свободу в их продвижении». Несовершенство является естественной частью коллективного творчества. Педагог не требует исполнения «чужих программ»: он занимает позицию фасилитатора осмысленного обучения и организатора взаимодействия на основе равноправия между ним и участниками группы. В контексте коллаборативного обучения группа, в свою очередь, выступает «источником мотивации, служит средством самопомощи и взаимной поддержки» [Там же]. При коллаборативном обучении мы ориентируемся на рефлексивность. Рефлексия способствует осознанию неверного восприятия и ошибочной интерпретации событий. Н. В. Павельева отмечает: «в обучении в сотрудничестве участники процесса получают знания через активный совместный поиск информации, обсуждение и понимание смыслов» [8, с. 9].

Многие недооценивают значимость коллаборации. Если бы люди принимали решения, исходя только из эгоистических побуждений, мы бы имели низкие шансы на выживание, поэтому человек зависит от окружения, имеет потребность в признании и принятии, а также обладает уникальным свойством – альтруизмом. «Когда у нас появляется чувство, что наши поступки служат высшим ценностям (всего общества в целом или отдельного человека), это делает нас счастливыми на очень глубоком уровне, мы стремимся, чтобы поступки имели смысл, иначе наше осознание бессмысленности приведет к депрессии», – рассуждает С. Шталь [5, с. 176]. Осознание важности высших ценностей в жизни человека побудило венского врача Виктора Франкла предложить миру новый вид экзистенциальной психотерапии – логотерапию, согласно которой преодоление внутренних страхов и проблем личности становится возможным, когда человек совершает поступки, основанные на высших ценностях, что придает его жизни особый смысл. Принятие решений в пользу высших целей, даже в ущерб личной защите, поднимает человека над своими собственными ограничениями. К примеру, если бы перфекционист, руководствуясь высокими нравственными ценностями, держал в уме, что своей работой он бы мог уберечь своих товарищей от несправедливых обвинений или что, его действия, принесут большую пользу обществу, то он бы смог преодолеть страх неудачи или унижения или свою неспособность эмоционально справляться с неидеальными результатами.

Для «обучения в сотрудничестве» выставление отметки не является обязательным компонентом. При многократном повторении такого сценария работы предоставляется возможность сместить фокус от итоговой отметки на само содержание обучения и процесс: поиск решений, взаимодействие, продукт. Обмен идеями и опытом с партнерами имеют первостепенное значение.

К числу достоинств коллаборативного обучения следует также отнести получение конструктивной обратной связи от других студентов, которая, безусловно, может помочь пересмотреть собственные стандарты совершенства и развить уверенность в своих способностях.

Перфекционисты часто сталкиваются с проблемами при эффективном выполнении задач из-за неспособности рационально спланировать свое время и ресурсы. Они склонны к бесконечному планированию, не приступая к реализации задач, что приводит к прокрастинации из-за страха сделать что-то неидеально. Совместное планирование и распределение задач способствуют выделению ключевых аспектов задачи, избегая излишнего погружения в детали. Взаимная поддержка и отслеживание прогресса в обучении в сотрудничестве могут помочь преодолеть страх несовершенства и начать действовать.

Таким образом, педагогическую технологию коллаборативного обучения и ее отдельные элементы: работа в группе, делегирование задач, поощрение креативности и обсуждение результатов работы в коллективе, – можно рассматривать как эффективные средства в борьбе с неконструктивным перфекционизмом студентов.

## ЛИТЕРАТУРА

1. *Ларских М. В.* Психолого-педагогическая концепция формирования конструктивного перфекционизма студента : автореф. дис. ... д-ра психолог. наук : 19.00.07. Самара, 2017. 4 с.
2. *Маркелов В. С., Тутышкин Н. К.* Ещё раз о педагогике сотрудничества // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения : сб. материалов XLVII Междунар. науч.-практ. конф. / под общ. ред. С. С. Чернова. Новосибирск, 2015. С. 169–175.
3. *Павельева Н. В.* Коллаборативное обучение как модель эффективной реализации образовательного процесса // Образование. Карьера. Общество. Кемерово, 2010. № 3 (29). С. 9.
4. *Пассов Е. И.* Принципы иноязычного образования, их система и иерархия // Материалы к докладу XIII Конгресса МАПРЯЛ, г. Гранада, Испания, 13–20 сент. 2015 г. Липецк, 2015. 143 с.
5. *Тарасова С. Ю.* Свойства модели адаптивного и дезадаптивного перфекционизма Р. Слейни на клинической выборке и в общей популяции // Северный регион: наука, образование, культура. 2016. № 1(33). С. 82–86.
6. *Тарханова И. Ю.* Интерактивные стратегии организации образовательного процесса в вузе : учеб. пособие. Ярославль : Изд-во ЯГПУ, 2012. 67 с.
7. *Фрайсин Ж.* Обучение в цифровых сетях: кооперативное обучение, коллаборативное обучение и педагогические инновации // Непрерывное образование XXI век. 2016. № 4 (16). С. 10.
8. *Шталь С.* Ребенок в тебе должен обрести дом. Вернуться в детство, чтобы исправить взрослые ошибки. М. : Бомбора, 2023. 304 с.