

УДК 159.9.072

Валу́йская Татьяна Леонидовна
кандидат психологических наук, доцент,
доцент кафедры педагогики и психологии

Минский государственный лингвистический
университет
г. Минск, Беларусь

Tatsiana Valuyskaya
PhD in Psychology, Associate Professor,
Associate Professor of the Department
of Pedagogy & Psychology

Minsk State Linguistic University
Minsk, Belarus
valuiskaya@gmail.com

Радивило Екатерина Александровна
студент факультета английского языка

Минский государственный лингвистический
университет
г. Минск, Беларусь

Ekaterina Radivilo
Student of the Faculty of English

Minsk State Linguistic University
Minsk, Belarus
radivilo322@gmail.com

ВЗАИМОСВЯЗЬ ПЕРФЕКЦИОНИЗМА И КОГНИТИВНЫХ ИСКАЖЕНИЙ У СТУДЕНТОВ ГУМАНИТАРНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ

THE CORRELATION BETWEEN PERFECTIONISM AND COGNITIVE DISTORTIONS OF STUDENTS MAJORING IN HUMANITIES

Предлагаемая статья посвящена результатам теоретического и эмпирического исследования проблемы перфекционизма и его взаимосвязи с когнитивными искажениями у студентов гуманитарных специальностей. В статье рассмотрены подходы к проблеме перфекционизма, обоснованы его структура и типология, проанализированы виды когнитивных искажений. В эмпирическом исследовании выявлены взаимосвязи когнитивных искажений с я-ориентированным, ориентированным на других и социально предписанным перфекционизмом.

К л ю ч е в ы е с л о в а: перфекционизм; Я-ориентированный перфекционизм; перфекционизм, ориентированный на других; социально-предписанный перфекционизм; когнитивные искажения; студенты; гуманитарный профиль.

The proposed article is devoted to the results of the theoretical and empirical study of the problem of perfectionism and cognitive distortions of students majoring in humanities. The article examines approaches to the problem of perfectionism, provides insight into its structure and typology, analyzes the types of cognitive distortions. The correlation between cognitive distortions and self-oriented, other-oriented and socially prescribed perfectionism was revealed in a sample group of students of humanities.

Key words: perfectionism; self-oriented perfectionism; other-oriented perfectionism; socially prescribed perfectionism; cognitive distortions; students; humanitarian profile.

Желая прожить жизнь, наполненную смыслом и высшей полезностью, человек стремится к саморазвитию и самосовершенствованию. Подчинение своей судьбы высоким жизненным целям характерно для людей, обладающих развитым интеллектуальным и личностным потенциалом, способных на высокие достижения. Таким образом, перфекционизм как чрезвычайное стремление к совершенству кажется вполне естественной составляющей жизненной стратегии одаренной личности, а также одним из индикаторов высокого интеллектуального, личностного, творческого потенциала. Кроме того, стремление к совершенству задает важный вектор не только отдельной личности, но и человечеству в целом, направляя сообщества к прогрессивному развитию.

Однако психологические исследования и практика психологического консультирования часто приводят к прямо противоположным выводам: вместо конструктивного поступательного развития, перфекционизм может направлять личность к весьма разрушительным мучительным переживаниям собственного несовершенства, неврозу, депрессии и даже суициду. А изначально высокие общественные цели могут обернуться нетерпимостью к тем, кто не вписывается в идеалы того или иного сообщества. Таким образом, у глобального стремления к совершенству обнаруживается ярко выраженный деструктивный полюс. Не удивительно, что в рамках клинической психологии сложилась традиция рассмотрения перфекционизма личности как негативного явления, требующего вмешательства специалиста с целью коррекции чрезмерных проявлений стремления к совершенству и даже личностной реабилитации самих перфекционистов для восстановления их психологического здоровья и психологического благополучия.

С точки зрения современной психологии усиленное стремление к совершенству представляется довольно противоречивым явлением, имеющим как позитивную, так и негативную составляющие. Причем споры о природе перфекционизма также актуальны в современной науке. В недавно опубликованном в 2022 г. в открытом доступе систематическом обзоре литературы по проблемам перфекционизма, выполненном Tingting Fang и Fan Liu, отмечается высокий исследовательский интерес к данной теме во всем мире [1]. Согласимся с китайскими авторами, что, несмотря на признание как позитивных, так и негативных аспектов перфекционизма, в психологическом научном сообществе сохраняется тенденция к рассмотрению его в качестве преимущественно нежелательной личностной черты (или совокупности черт). Кроме того, в общем объеме научной деятельности исследования негативных аспектов перфекционизма существенно преобладают над работами, сосредоточенными на позитивном полюсе стремления к совершенству [Там же].

В ранних исследованиях большинство авторов рассматривали перфекционизм как черту личности, сопряженную с отрицательной самооценкой. Ученые считали, что при перфекционизме стремление к совершенству сопровождается постановкой чрезмерных целей и тенденцией слишком жестко оценивать поведение [2].

Однако уже в конце 70-х гг. D. Namachek отметил, что перфекционизм может быть представлен двумя основными типами: нормальным и невротическим [3]. Эта типология была подтверждена в дальнейших исследованиях адаптивного и дезадаптивного эффектов перфекционизма. В зависимости от многих факторов может «включаться» та или иная сторона сильного стремления личности к совершенству. Адаптивный вариант воплощения перфекционизма предполагает высокие, но достижимые стандарты, предпочтение порядка и организованности, удовлетворенность собой, стремление отличаться в лучшую сторону, мотивацию достижения [4, с. 119]. P. J. Bieling, A. L. Israeili и M. M. Antony исследовали две формы перфекционизма с помощью факторного анализа и обнаружили, что, в отличие от адаптивного, дезадаптивный перфекционизм отражает сомнения и опасения людей по поводу принятия решений, а также нереалистичные ожидания [5] Г. В. Иванченко отметила, что дезадаптивные проявления перфекционизма зависят от активизации межличностных ненасыщаемых потребностей, которые начинают занимать главное место в структуре потребностей личности [4].

Дальнейшие исследования привели ученых к выводу о том, что перфекционизм – это сложное многомерное явление, моделируя которое, можно познать его природу. Серьезным вкладом в представления о перфекционизме стала концепция, авторами которой являются P. L. Hewitt и G. L. Flett [6]. Группа канадских ученых, основываясь на результатах как собственных исследований, так и работ других специалистов, предложила многомерную модель, в основе которой лежат, на наш взгляд, два критерия: направленность перфекционизма личности (на себя или на других) и субъективное восприятие источника перфекционизма как внутреннего или внешнего стимула (т. е. активность, добровольность, естественность, или реактивность, вынужденность, навязанность внешними условиями). Исследователи разработали соответствующий инструмент диагностики исследуемого феномена – Многомерную шкалу перфекционизма (Multidimensional Perfectionism Scale, MPS-H). Этот диагностический инструмент адаптирован на русскоязычной выборке Н. Н. Грачевой [7]. Как отмечают современные исследователи, этот подход появился в тот период, когда перфекционизм рассматривался лишь в рамках личностного конструкта и не включался в социально-психологический контекст [8].

P. L. Hewitt и G. L. Flett изначально выделили 4 измерения перфекционизма, однако эмпирическое подтверждение получили три из них: 1) я-ори-

ентированный перфекционизм; 2) перфекционизм, адресованный другим; 3) социально предписанный перфекционизм [6; 7]. Представим интерпретацию по каждому из этих измерений стремления к совершенству.

1. *Я-ориентированный перфекционизм* является репрезентацией высоких личностных стандартов, повышенной требовательности субъекта к себе, склонности постоянно контролировать и жестко оценивать собственное поведение. Повышенные ожидания и требования направляются человеком на самого себя.

2. *Перфекционизм, адресованный другим*, предполагает высокие стандарты для других людей, ожидание от них совершенства в мыслях, действиях и поступках, повышенные требования и жесткое оценивание их поведения. Требовательность и критичность личности проявляется в первую очередь по отношению к другим людям.

3. *Социально предписанный перфекционизм* формирует представления человека о социальных стандартах, ожиданиях и оценках его личности и поведения. Как отмечает Н. Г. Гаранян, этот параметр перфекционизма отражает субъективное убеждение в том, что другие люди нереалистичны в своих ожиданиях, склонны очень строго оценивать и оказывать давление на индивида с целью заставить его быть совершенным [9, с. 74–84].

П. Хьюитт и Г. Флетт полагают, что все компоненты перфекционизма должны рассматриваться во взаимосвязи [6].

Заметим, что модель Хьюитта-Флетта может найти свое подтверждение с позиций теории интериоризации (применительно к усвоению социокультурных норм). Так, *социально предписанный перфекционизм* предстает перед индивидом как внешнее требование сообщества, заданное для усвоения (но пока не принятое им в качестве требования к себе, не усвоенное им). При этом человеком осознается сам факт наличия к нему требования становиться все более совершенным (что может как соответствовать, так и не соответствовать действительности). Личность может не только предпринимать попытки адаптироваться к этим влияниям, но и стремиться избежать выполнения этих требований, избавиться от внешнего давления. Тем не менее, представления о чрезмерной критичности окружающих способны порождать у человека тревогу и беспокойство, так же, как и представления о неспособности соответствовать этим требованиям. Вероятно, социально предписанный перфекционизм может стать основным в структуре стремления личности к совершенству, если человеку на протяжении длительного времени не удастся адаптироваться к требованиям социума при ярко выраженной ситуативности, повышенной реактивности и некоторых других обстоятельствах. Если образцы перфекционизма для личности в этот период не «отфильтровываются» как чуждые ей, человек переходит к следующему уровню.

Перфекционизм по отношению к другим может соотноситься со следующим этапом усвоения социальной нормы, на котором ее требования применяются к другому человеку (но не к самому себе). Он включает, по нашему мнению, социальное сравнение и апробацию нормы на других людях. Этот этап не обязательно должен проживаться личностью самостоятельно, на собственном опыте. Процесс может быть связан с наблюдением за освоением нормы на символических моделях. Ориентация на повышенную требовательность к другим отводит фокус внимания от собственной личности, от размышлений о собственном совершенстве или несовершенстве. Вероятно, фиксация личности на этом этапе становления перфекционизма отражает некий промежуточный личностно-социальный уровень. В таком случае формула может звучать для человека следующим образом: «Я знаю, что я хочу, чтобы изменились другие. Пусть сначала они станут лучше, совершеннее». Перфекционизм, адресованный другим, сопряжен с попытками оказывать давление или как минимум влияние на свое окружение, заставить с собой считаться. Если эти попытки давления оказываются успешными, перфекционизм по отношению к другим закрепляется. В случае сильного противодействия человек получает дополнительный стимул для перехода к апробации перфекционистских требований на самом себе.

Я-ориентированный перфекционизм – это как раз и есть интериоризированный перфекционизм, т.е. усвоенная и принятая личностью требовательность к себе. Перфекционизм, ориентированный на себя, может рассматриваться как некоторые личностные границы или ограничения, как важный фильтр самовосприятия и самоотношения личности, вплоть до попадания в ядро образа-я (самоидентификации). В этом случае стремление к совершенству, повышенная требовательность к себе оказывается важным элементом мировоззрения личности, включается как центральное звено в структуру ее самоорганизации и саморегуляции.

Можно полагать, что подход П. Хьюитта и Г. Флетта не только позволил посмотреть на перфекционизм с точки зрения самой личности, значимых других и широкой социальной среды, но и обогатил феноменологию данного психологического явления, вооружил исследователей необходимыми диагностическими инструментами, позволил выдвинуть гипотезу о стадиях развития стремления личности к совершенству. По нашему мнению, профиль перфекционизма несет гораздо более существенную информацию, чем сведения об общем уровне стремления личности к совершенству. Главным индикатором перфекционизма, который закрепился в качестве одной из ведущих черт личности, можно считать очень высокий уровень Я-ориентированного перфекционизма при невысоком уровне выраженности двух других его видов. Важно обратить внимание на то, что перфекционизм по-разному проявляется в различных сферах жизни и видах деятельности, окрашивая и репрезентируя преимущественно наиболее важные для личности направления.

Исследования когнитивных искажений при перфекционизме – это попытки ответить на вопрос о глубинных причинах возникновения и закрепления у личности чрезмерного стремления к совершенству. Как отмечают С. Г. Артемцева и С. А. Малкина, «когнитивные ошибки – это бессознательные ошибки мышления, автоматические паттерны» [10]. Когнитивные искажения часто не соответствуют принципам логики, вероятностного рассуждения и правдоподобия, но люди руководствуются ими как истинными предпосылками и основывают на них свои суждения, опираются при принятии решений, проявляют в поведении. Наличие специфических ошибок – это норма деятельности когнитивной системы человека, а не патология. Но в степени выраженности этих искажений и возможности их осознания кроются как большие индивидуальные различия, так и разница между нормой и патологией. А. Фриман и Р. Девульф считают, что когнитивные искажения приводят к совершению множества новых ошибок. «Они не имеют отношения к сути принимаемых нами решений, а касаются способа их принятия. Короче говоря, это те ошибки, которые мы совершаем в процессе размышления об обстоятельствах нашей жизни. Мы говорим только о специфических ошибках мышления, которые создают для нас новые проблемы, усугубляют существующие и усложняют поиски их решений. Такие ошибки мышления приводят к неправильной интерпретации жизненного опыта, к ложным суждениям о других людях, к неправильной самооценке. Неправильное понимание, неверное суждение могут вызвать болезненные эмоции, что, в свою очередь, подтолкнет к поступкам, о которых впоследствии мы будем сожалеть, или, что еще хуже, помешает совершать действия, способные повысить наш жизненный потенциал» [11, С. 13–14].

Для изучения взаимосвязи перфекционизма и когнитивных ошибок нами было проведено эмпирическое исследование. В исследовании приняли участие 50 студентов Минского государственного лингвистического университета (18 юношей и 32 девушки). Возраст респондентов составляет от 18 до 21 года.

В исследовании использованы следующие методики: «Многомерная шкала перфекционизма» (P. L. Hewitt, G. L. Flett, в адаптации И. И. Грачевой) [7]; «Опросник когнитивных ошибок» (CMQ A. Freeman, R. DeWolf, в адаптации Е. А. Боброва, Е. В. Файзрахмановой) [12].

«Многомерная шкала перфекционизма» направлена на идентификацию и измерение Я-адресованного, ориентированного на других и социально предписанного перфекционизма, а также композитного уровня стремления личности к совершенству. «Опросник когнитивных ошибок» позволяет выявить такие когнитивные искажения, как «Персонализация», «Чтение мыслей», «Упрямство», «Морализация», «Катастрофизация», «Выученная беспомощность», «Максимализм», «Преувеличение опасности», «Гипернормативность» и степень их выраженности у личности.

Корреляционный анализ с применением коэффициента линейной корреляции Пирсона показал, что между показателями перфекционизма и когнитивных ошибок имеются значимые взаимосвязи. Одна сильная корреляция

наблюдается между переменными «Я-ориентированный перфекционизм» и «Максимализм» (когнитивная ошибка): $r = 0,7$, $p < 0,001$. Эта связь более тесная, чем между разными видами перфекционизма. Композитный уровень перфекционизма также довольно тесно взаимосвязан с максимализмом: $r = 0,68$, $p < 0,001$. В руководстве по интерпретации результатов диагностики с помощью методики ОКО максимализм представляется как «амбициозность и крайность в оценках, потребность в восхищении, выражающаяся через нарциссическую безупречность... тенденция преувеличивать свои достижения и упрекать других за их недооценку, а также обесценивание других за лень и необязательность» [12, с. 63].

Это же когнитивное искажение (максимализм) умеренно коррелирует с перфекционизмом, ориентированным на других: $r = 0,41$, $p < 0,01$ и социально-предписанным перфекционизмом: $r = 0,42$, $p < 0,01$. Таким образом, в нашем исследовании подтверждается, что представленность и степень выраженности когнитивного искажения «Максимализм» растет пропорционально уровню всех видов перфекционизма. Это действительно ошибка, сопряженная с любым из видов перфекционизма, но наиболее тесно взаимосвязанная с повышенной требовательностью по отношению к самому себе.

Jennifer E. Nyland пишет о результатах исследования когнитивных ошибок при перфекционизме. При более низких, чем в нашем исследовании, коэффициентах корреляции сообщается о значимых взаимосвязях как нормального, так и дисфункционального перфекционизма с максимизацией (максимализмом) ($r = 0,22$, $p < 0,01$ и $r = 0,42$, $p < 0,001$ соответственно) [13]. Автор интерпретирует полученный в отношении нормального перфекционизма результат как неожиданный. Однако, на наш взгляд, эти итоги становятся закономерными, если принять идею, что перфекционизм представляет собой личностный ресурс, а позитивным или негативным (дисфункциональным) он становится в процессе применения (т. е. в инструментальном аспекте). В зависимости от сферы проявления, преград, встающих на пути достижения цели, признания – непризнания со стороны социального окружения, подтверждения или неподтверждения собственных ожиданий личности при перфекционизме может варьироваться степень проявления максимализма, но полное исчезновение этого когнитивного искажения вряд ли возможно.

Остальные когнитивные ошибки, которые изучались в данном исследовании, не взаимосвязаны со всеми тремя видами стремления к совершенству.

Характерными для двух видов перфекционизма – я-ориентированного и социально предписанного – являются значимые взаимосвязи со следующими когнитивными искажениями: «Морализация» ($r = 0,45$, $p < 0,01$ и $r = 0,46$, $p < 0,01$) и «Упрямство» ($r = 0,43$, $p < 0,01$ и $r = 0,42$, $p < 0,01$). В качестве когнитивной ошибки морализация представляет собой «декларирование повышенной моральной ответственности, стремление к обеспечению безопасности за счет морального контроля над окружающими» [12, с. 62]. Можно предпо-

ложить, что если перфекционистские ожидания адресуются в первую очередь себе, ощущение безопасности может усиливаться за счет допущения, что мир не может быть слишком жесток к такому высоконравственному человеку (или к тому, кто так старается быть высоконравственным). При социально предписанном перфекционизме чувство безопасности достигается за счет допущения, что другие, требуя от личности повышенной моральной ответственности, сами в большей мере отвечают критерию нравственности. Приписывание моральной безупречности и «призывы к совести» уменьшают страхи перфекционистов, делают и их мир более субъективно безопасным на этапе ожиданий. А закономерное неподтверждение этих ожиданий усиливает опасения личностей, стремящихся к совершенству, генерализирует перфекционистскую тревогу. Переходя к такому когнитивному искажению, как упрямство, отметим, что оно может отражать негибкость перфекционистских установок. Выражаясь в настойчивом стремлении отстаивать свою самооценку, когнитивная ошибка «Упрямство» предполагает чрезмерную центрированность личности на себе, стремление отстаивать самооценку в сочетании со страхом ошибки и сужением проблемного поля [12].

«Гипернормативность» – когнитивное искажение, также взаимосвязанное с двумя видами перфекционизма: я-ориентированным ($r = 0,34, p < 0,05$) и ориентированным на других ($r = 0,31, p < 0,05$). Определяемая А. Е. Бобровым и Е. В. Файзрахмановой как «отождествление себя с социальными нормами, перфекционизм, стремление обезопасить себя за счет тщательного следования нормам и социальным предписаниям» [Там же], эта когнитивная ошибка, тем не менее, по результатам нашего исследования, весьма умеренно коррелирует с интегральным показателем стремления к совершенству ($r = 0,4, p < 0,01$) и не взаимосвязана с социально-предписанным перфекционизмом.

Перейдем к когнитивным искажениям, которые специфичны для каждого вида стремления к совершенству. Отметим, что для перфекционизма по отношению к другим таковых не выявлено.

Я-ориентированный перфекционизм значимо взаимосвязан с когнитивной ошибкой «Персонализация» ($r = 0,33, p < 0,05$). Чем более безупречным стремится быть человек, тем более выражены у него ожидания неодобрительного и даже враждебного отношения со стороны других, а также фиксация на критических замечаниях и несогласии с окружающими. С другой стороны, такого рода неблагоприятные ожидания являются источником повышения требовательности личности к себе.

Социально предписанный перфекционизм, в отличие от других видов стремления к совершенству, взаимосвязан с когнитивным искажением «Выученная беспомощность»: $r = 0,4, p < 0,01$. Актуализация предшествующего опыта неудач, обесценивание собственных возможностей сопряжено для личности с восприятием общественных требований как слишком сложных и явно завышенных.

Интересно, что когнитивная ошибка «Чтение мыслей» не взаимосвязана ни с одной из переменных нашего исследования. Ошибки «Катастрофизация» и «Преувеличение опасности» коррелируют с другими когнитивными искажениями, но не с видами перфекционизма.

Таким образом, больше всего статистически достоверных корреляций выявлено между переменной «Я-адресованный перфекционизм» и переменными когнитивных ошибок «Максимализм» (сильная взаимосвязь), «Морализация», «Упрямство», «Гипернормативность» и лишь затем «Персонализация». Чем выше у личности уровень стремления к совершенству и требовательности к себе, тем более в ее когнитивной системе выражены вышеописанные искажения. Социально предписанный перфекционизм взаимосвязан с четырьмя когнитивными ошибками, такими, как «Морализация», «Упрямство», «Максимализм» (эти три когнитивных искажения коррелируют также с Я-адресованным перфекционизмом) и «Выученная беспомощность». Перфекционизм, ориентированный на других, статистически достоверно коррелирует лишь с двумя переменными когнитивных ошибок: чем выше требовательность к другим, тем более выражены когнитивные искажения «Максимализм» и «Гипернормативность».

По результатам данного исследования мы приходим к парадоксальному выводу о том, что повышенная требовательность к другим людям, к своему окружению связана с более точными и адекватными «настройками» познавательной системы личности, сопряжена с меньшим количеством и меньшей степенью выраженности когнитивных искажений. Повышенная требовательность к себе, стремление к совершенству и восприятие требований других как завышенных связаны с большим количеством когнитивных ошибок. Общим когнитивным искажением, ассоциированным со всеми исследованными нами видами перфекционизма, является «Максимализм» как тенденция, соединяющая два противоположных стремления личности: преувеличивать и обесценивать.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Tingting, F.* A Review on Perfectionism [Electronic resource] / F. Tingting, L. Fan // Open Journal of Social Sciences . – 2022. – №1. – Mode of access: <https://www.scirp.org/journal/paperinformation.aspx?paperid=114853>. – Date of access: 20.12.2022.
2. *Flett, G. L.* Perfectionism and Maladjustment: An Overview of Theoretical, Definitional, and Treatment Issues [Electronic resource] / G. L. Flett, P. L. Hewitt // Perfectionism: Theory, Research, and Treatment. – 2002. – P. 5–31. – Mode of access: <https://doi.org/10.1037/10458-001>. – Date of access: 10.12.2022.
3. *Hamachek, D.* Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism / D. Hamachek // Psychology. – 1978. – Vol. 15. – P. 27–33.

4. *Иванченко, Г. В.* Идея совершенства в психологии и культуре / Г. В. Иванченко. – М. : Смысл, 2007. – 255 с.
5. *Bieling, P. J.* Is Perfectionism Good, Bad, or Both? Examining Models of the Perfectionism Construct [Electronic resource] / P. J. Bieling, A. L. Israeli, M. M. Antony // *Personality and Individual Differences*. – 2004. – № 36. – P. 1373–1385. – Mode of access: [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(03\)00235-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(03)00235-6). – Date of access: 12.12.2022.
6. *Hewitt, P. L.* Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology [Electronic resource] / P. L. Hewitt, G. L. Flett // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 1991. – № 60 (3). – P. 456–470. – Mode of access: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.3.456>. – Date of access: 11.12.2022.
7. *Грачева, И. И.* Адаптация методики «Многомерная шкала перфекционизма» П. Хьюита и Г. Флетта / И. И. Грачева // *Психологический журнал*. – 2006. – № 6. – С. 73–81.
8. *Curran, T.* Perfectionism Is Increasing Over Time: A Meta-Analysis of Birth Cohort Differences From 1989 to 2016 [Electronic resource] / T. Curran, A. P. Hill // *Psychological Bulletin*. – 2019. – Vol. 145. – № 4. – P. 410–429. – Mode of access: <http://dx.doi.org/10.1037/bul0000138>. – Date of access: 11.11.2022.
9. *Гаранян, Н. Г.* Психологические модели перфекционизма / Н. Г. Гаранян // *Вопросы психологии*. – 2009. – № 5. – С. 74–84.
10. *Артемцева, С. Г.* Когнитивные ошибки созависимых как способ защиты от неопределенности [Электронный ресурс] / С. Г. Артемцева, С. А. Малкина // *Вестн. Самар. гос. техн. ун-та*. – 2022. – № 1. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/kognitivnye-oshibki-sozavisimyh-kak-sposob-zaschity-ot-neopredelennosti>. – Дата доступа: 08.10.2022.
11. *Фриман, А.* 10 глупейших ошибок, которые совершают люди / А. Фриман, Р. Девульф. – 4-е изд. – СПб. : Питер, 2012. – 240 с.
12. *Бобров, А. Е.* Опросник когнитивных ошибок как инструмент оценки компонентов патологической тревоги [Электронный ресурс] / А. Е. Бобров, Е. В. Файзрахманова // *Доктор.Ру*. – 2017. – № 8 (137). – С. 59–65. – Режим доступа: <https://journaldoctor.ru/catalog/psikhiatriya/oprosnik-kognitivnykh-oshib/>. – Дата доступа: 08.10.2022.
13. *Nyland, J. E.* Dysfunctional Cognitions: Associations with Perfectionistic Thinking Utilizing the Positive and Negative Perfectionism Construc [Electronic resource] / J. E. Nyland // *McNair Scholars Journal*. – 2004. – Vol. 8, Iss. 1, Article 8. – Mode of access: <https://scholarworks.gvsu.edu/mcnair/vol8/iss1/8>. – Date of access: 11.11.2022.

Поступила в редакцию 23.02.2023