

# ПСИХОЛОГИЯ

УДК 159.9.072

**Валуйская 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 and Psychology*

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

**Радивилов Екатерина Александровна**

*магистрант*

*Минский государственный  
лингвистический университет  
г. Минск, Беларусь*

**Ekaterina Radivilo**

*MA Student*

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

## КОГНИТИВНЫЕ ИСКАЖЕНИЯ КАК ФАКТОР СТАНОВЛЕНИЯ НЕКОНСТРУКТИВНОГО ПЕРФЕКЦИОНИЗМА СТУДЕНТОВ ГУМАНИТАРНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ

## COGNITIVE DISTORTIONS AS A FACTOR IN THE NEUROTIC PERFECTIONISM FORMATION OF STUDENTS OF HUMANITIES

В статье проанализирована взаимосвязь когнитивных искажений с неконструктивным и конструктивным перфекционизмом на основе изученного теоретического материала и проведенного эмпирического исследования со студентами гуманитарных специальностей. Представлены различные подходы к проблеме перфекционизма, рассмотрена его типология, описаны когнитивные искажения, связанные с перфекционизмом. В ходе эмпирического исследования были выявлены статистически значимые взаимосвязи между неконструктивным перфекционизмом и когнитивными искажениями.

**К л ю ч е в ы е с л о в а:** *перфекционизм; конструктивный перфекционизм; неконструктивный перфекционизм; когнитивные искажения; студенты; гуманитарный профиль.*

The article analyzes the correlation between cognitive distortions and maladaptive and normal perfectionism on the basis of the studied theoretical material and conducted empirical research with students of humanitarian profile. The article presents various approaches to the problem of perfectionism, examines its typology, provides insight into cognitive distortions associated with perfectionism. In the course of the empirical study statistically significant correlations between cognitive distortions and neurotic and normal types of perfectionism were revealed.

*Key words: perfectionism; normal perfectionism; neurotic perfectionism; cognitive distortions; students; humanitarian profile.*

Сколько существует человек, столько и существует стремление к улучшению, совершенству. Глубокий смысл скрывается в этимологии перфекционизма. Производное латинское слово *perfectio* означает 'совершенство', которое, в свою очередь, произошло от лат. *perficio* 'доводить до конца', то есть буквально *perfectio (n)* означает 'завершение', а *perfect (us)* 'завершенный (совершенный)'. Иными словами, перфекционизм имеет значение не только как 'стремление к совершенству', но и как 'стремление к целостности'. Американский философ, переводчик и гарвардский лектор С. Л. Кэвелл определял перфекционизм как «нашу первоочередную задачу как человеческих существ, наше самое заветное желание, осознаем мы это или нет», «наш моральный долг», который состоит в том, чтобы «обрести полноту, стать единым целым, чтобы реализовать свою человеческую сущность в мире, который всегда требует одновременного признания человеческой сущности других» [1, p. 19]. Желая понять природу этого порыва и осознавая его неоднородность, теоретики и практики старались раскрыть суть перфекционистских устремлений человека.

До XX века, по общему мнению, перфекционизм рассматривался как исключительно положительное явление, как стремление к идеалу и предъявление высоких требований к себе. Однако с развитием психоанализа подход к проблеме стремления к совершенству существенно изменился: в фокусе внимания оказались негативные проявления и последствия перфекционизма, которые были наиболее заметны у людей, страдающих неврозами. Так, З. Фрейд полагал, что невротик, вытесняя собственные влечения, пытается компенсировать свое чувство неполноценности, подменяет реальное представление о себе на составленный им идеал [2]. В свою очередь, К. Хорни также утверждает, что стремление к совершенству не что иное, как нарциссическая патология характера. Для данной патологии характерно создание образа «идеализированного Я» и попытки его актуализации посредством стремления к совершенству. При этом человек стремится не просто к изменениям, а к переделыванию себя в идеализированный образ, к поддержанию ложного Я-образа. В этом случае человек не направляет всю свою психическую энергию на саморазвитие [3, с. 346]. Еще более категорична современная представительница психоанали-

тического направления Мэрион Вудман, которая указывает на тесную связь между страстным стремлением личности к совершенству и поражением, крахом надежд (что приводит к формированию зависимостей) [4, с. 39–40].

Таким образом, неосознаваемые, эмоционально-мотивационные аспекты индивидуальной жизни человека, реализуемые в переживаниях недостижимости совершенства, направляют развитие такого индивида по ложному пути, отнимают психическую энергию, искажают самосознание и затрудняют самопонимание.

Представитель когнитивного подхода D. Burns определял перфекционизм как «сеть когниций», состоящую из таких компонентов, как: ожидание, интерпретация событий, оценка себя и др. Опираясь на такую сеть представлений, перфекционист оценивает другого (да и самого себя) исключительно по достижениям и продуктивности [5, с. 34–52].

Описывая перфекционизм, Н. Г. Гаранян и А. Б. Холмогорова указывали на такие параметры, как завышенные стандарты деятельности, неадекватный уровень притязаний, чрезмерные требования к другим людям; восприятие других людей как делегирующих высокие ожидания; чрезмерная самовзыскательность, неугасаемый комплекс неполноценности, основанный на сравнении Я-образа с самыми успешными представителями общества, дихотомическое мышление, фиксация на собственных неудачах и ошибках [6, с. 18–48].

Вместе с тем рассмотрение перфекционизма как исключительно неконструктивного личностного образования оставило в тени его позитивные аспекты. Отвергая такое одностороннее освещение стремления к совершенству, D. Nathsek в 1970-е гг. предложил собственную типологию, в которой выделил два основных вида перфекционизма: нормальный и невротический [7]. Эта типология особенно значима в контексте нашего эмпирического исследования.

Для людей с нормальным (конструктивным, здоровым) перфекционизмом характерен адекватный уровень притязаний. Конструктивный перфекционизм предполагает концентрацию на субъективных достижениях и способах получения желаемого. В отличие от невротического (неконструктивного, патологического, нездорового) стремления к совершенству, основу перфекционизма конструктивного не составляет страх неудачи. Здоровый перфекционизм сочетается у его обладателей с высокой работоспособностью и мотивацией к труднодостижимым целям, добиваясь которых, люди получают удовольствие от процесса и результатов деятельности. При этом ошибки не приносят глубоких душевных страданий и не становятся частью навязчивых мыслей. Человек способен принимать свои промахи и учиться на ошибках, он в состоянии конструктивно оценить себя и других.

Что касается невротического (неконструктивного) перфекционизма, то можно отметить, что в его основе оказываются неправильные установки, которые начали формироваться еще в глубоком детстве и продолжили свое

укоренение во взрослой жизни. Такие выражения, как «Я недостаточно хорош!», «Мне нельзя совершить ошибку!», «Я плохой!», «Я некрасивый!», «Я ни на что не годен!», «Я неудачник!», демонстрируют типичные установки патологических перфекционистов [8]. Известный немецкий психотерапевт С. Шталь описывает неконструктивных перфекционистов как неуверенных в себе людей, проживающих свою жизнь в непрерывной обороне от этой самой жизни. «Достаточно» или «хорошо» никогда не наступят, потому что внутренние раны, которые принес прошлый опыт, еще не зажили и они «программируют» перфекциониста на защиту. Для него успех — лишь временное явление, в его понимании скорее удача, хотя он вкладывает упорный труд. Отсюда следует то, что неконструктивный перфекционизм сопровождается беспокойством, низкой самооценкой, травмирующим опытом, негативными установками, которые преломляют восприятие реальности индивидом. Кроме того, ошибочна проекция неконструктивного перфекциониста: если он находит себя плохим, то проецирует эту оценку и в головы окружающих. Данный механизм отраженного самовосприятия не позволяет думать о себе хорошо и адекватно оценивать свои возможности [8].

Таким образом, перфекционизм — поликомпонентное явление, совмещающее в себе парадоксальность: на конструктивном полюсе — возможность значительного продвижения для личности, на неконструктивном — блокировка множества возможностей и «застревание» в негативных эмоциональных состояниях.

В представленном ранее исследовании мы выявили, каким образом разные виды перфекционизма: Я-ориентированный, адресованный другим и социально предписанный, — взаимосвязаны с когнитивными искажениями [9]. Вывод о том, что возрастание уровня перфекционизма каждого из изученных видов приводит к росту меры представленности когнитивных искажений, видится вполне закономерным. Наиболее насыщенными взаимосвязями с когнитивными ошибками оказался Я-адресованный перфекционизм, а наименее — перфекционизм по отношению к другим. Чтобы не делать поспешных далеко идущих выводов о том, что высокий уровень Я-адресованного перфекционизма является негативным для личности современного студента, мы провели дополнительное исследование с целью дифференциации видов перфекционизма по критерию конструктивности. В данной статье мы описываем и интерпретируем результаты исследования взаимосвязи конструктивного (нормального) и неконструктивного (патологического) перфекционизма с когнитивными ошибками его обладателей. Напомним, что когнитивные ошибки (когнитивные искажения) — это неадекватные неосознаваемые послышки, на которые человек опирается как на фундамент своего социального познания и поведения. Когнитивные искажения в норме присущи познавательной активности человека,

однако их индивидуальное сочетание, мера выраженности и вероятность осознания различны у разных людей. Степень представленности когнитивных искажений неодинакова в норме и патологии.

Понятия «невротический перфекционизм», «нездоровый перфекционизм», «деструктивный перфекционизм» отсылают нас к области психопатологии. Изучая стремление к совершенству и его связи с когнитивными искажениями, мы обратились к обычным студентам, поэтому примем за основу термины «конструктивный перфекционизм» и «неконструктивный перфекционизм».

В эмпирическом исследовании приняли участие 82 студента Минского государственного лингвистического университета в возрасте от 18 до 21 года (преимущественно женского пола). В работе использованы следующие методики: «Краткий дифференциальный тест перфекционизма» А. А. Золотаревой [10] и «Опросник когнитивных ошибок» (CMQ. A. Freeman, R. DeWolf в адаптации Е. А. Боброва, Е. В. Файзрахмановой) [11].

«Краткий дифференциальный тест перфекционизма» А. А. Золотаревой оценивает здоровое, конструктивное стремление к совершенству: установление высоких, но находящихся в пределах досягаемости стандартов, а также потребность в управлении недостижимых и нерациональных стандартов.

«Опросник когнитивных ошибок» (CMQ А. Freeman, R. DeWolf, в адаптации Е. А. Боброва, Е. В. Файзрахмановой) позволяет выявить такие когнитивные искажения, как: «Персонализация», «Преувеличение опасности», «Чтение мыслей», «Катастрофизация», «Морализация», «Выученная беспомощность», «Максимализм», «Упрямство», «Гипернормативность» и степень их выраженности у личности.

В качестве метода статистической обработки данных применялся корреляционный анализ (вычислялся коэффициент линейной корреляции Пирсона). Это объясняется тем, что распределение данных приближается к нормальному.

Гипотезой исследования послужило предположение о том, что конструктивный перфекционизм взаимосвязан с меньшим количеством когнитивных ошибок, чем неконструктивный.

В результате обработки данных были обнаружены многочисленные значимые корреляции между неконструктивным перфекционизмом и когнитивными искажениями (таблица). Неконструктивный перфекционизм умеренно прямо пропорционально взаимосвязан с такими когнитивными ошибками, как «Упрямство» ( $r = 0,6$ ), «Выученная беспомощность» ( $r = 0,6$ ), «Максимализм» ( $r = 0,53$ ) и «Катастрофизация» ( $r = 0,51$ ). Чем выше у студента уровень неконструктивного перфекционизма, тем сильнее мера выраженности данных когнитивных искажений. Максимализм считается некоторыми учеными ядром перфекционизма, основной когнитивной ошибкой, ассоциированной со стремлением к совершенству [9; 12]. Данное когнитивное искажение часто

интерпретируют в терминах «все или ничего». Ранее мы обнаружили сильную корреляцию максимализма с Я-адресованным перфекционизмом, а также умеренные корреляции с социально предписанным и адресованным другим перфекционизмом [9].

**Взаимосвязь когнитивных искажений  
с конструктивным и неконструктивным видами перфекционизма  
(статистически достоверные корреляции,  $r$ )**

Когнитивные искажения	Виды перфекционизма	
	Неконструктивный перфекционизм	Конструктивный перфекционизм
Персонализация	0,35	-
Упрямство	<b>0,6</b>	-
Морализация	0,4	-
Катастрофизация	<b>0,51</b>	-
Выученная беспомощность	<b>0,6</b>	-0,31
Максимализм	<b>0,53</b>	-
Гипернормативность	0,3	-
Чтение мыслей	-	-
Преувеличение опасности	-	-

В исследовании J. E. Nyland также выявлена значимая взаимосвязь неконструктивного перфекционизма и когнитивного искажения «Максимализм» [12]. Таким образом, полученные данные согласуются с результатами других исследований. В комплекс когнитивных искажений, ассоциированных с неконструктивным перфекционизмом, ожидаемо входит упрямство, демонстрирующее негибкость перфекционистских установок, выученная беспомощность, лишаящая личность веры в свои возможности, и катастрофизация, отражающая склонность преувеличивать значимость проблем и реагировать на них отрицательными эмоциями. Из девяти представленных в методике когнитивных искажений семь оказались взаимосвязанными с неконструктивным перфекционизмом. Три когнитивных искажения: «Морализация» ( $r = 0,4$ ), «Персонализация» ( $r = 0,35$ ) и «Гипернормативность» ( $r = 0,3$ ) слабее ассоциированы с неконструктивным перфекционизмом, однако корреляции являются статистически достоверными.

Когнитивные ошибки «Чтение мыслей» и «Преувеличение опасности» не взаимосвязаны не только с неконструктивным перфекционизмом, но и с другими видами стремления к совершенству (с Я-адресованным, социально предписанным и адресованным другим).

Обратившись к конструктивному полюсу перфекционизма, можно заметить, что эта переменная нашего исследования не взаимосвязана с большинством когнитивных искажений. С ростом уровня конструктивного (адаптивного) перфекционизма не происходит ни увеличения, ни уменьшения степени выраженности когнитивных ошибок. Исключение составляет выученная беспомощность, которая несколько снижается по мере повышения уровня конструктивного перфекционизма личности студента. Таким образом, неконструктивный перфекционизм может быть обусловлен несовершенством сформировавшихся у личности когнитивных схем, в которые включается большое количество когнитивных искажений.

В итоге проведенного исследования подтвердилась первоначальная гипотеза о том, что неконструктивный перфекционизм по сравнению с конструктивным взаимосвязан с большим количеством когнитивных ошибок. Также были получены и некоторые дополнительные результаты.

Например, в работе J. E. Nyland выявлена положительная взаимосвязь конструктивного перфекционизма и когнитивного искажения «Максимализм» [12], не подтвержденная в данном нашем исследовании. Новые результаты вошли в противоречие с нашим собственным утверждением о том, что максимализм является неременным атрибутом разных видов перфекционизма: конструктивный перфекционизм (либо, вероятно, конструктивный перфекционизм студенток гуманитарных специальностей) оказался исключением из этого правила.

Дополнительным итогом исследования можно считать подтверждение валидности методики «Краткий дифференциальный тест перфекционизма» А. А. Золотаревой [10]: водораздел между конструктивным и деструктивным перфекционизмом проходит по степени выраженности когнитивных искажений.

Полученные результаты также указывают на когнитивную природу неконструктивного перфекционизма личности в студенческом возрасте.

## ЛИТЕРАТУРА

1. *Cavel. S. Cities of Words: Pedagogical Letters on a Register of the Moral Life / S. Cavel. – Cambridge; Harvard : MA: Harvard Univ. Press, 2005. – 458 p.*
2. *Фрейд, З. По ту сторону принципа удовольствия / З. Фрейд. – Фолио, 2010. – 188 с.*
3. *Хорни, К. Невротическая личность нашего времени / К. Хорни. – М.: Прогресс-Универс, 1993. – 346 с.*
4. *Вудман, М. Страсть к совершенству. Юнгианское понимание зависимости / М. Вудман. – М.: Класс, 2006. – 272 с.*

5. *Burns, D. D.* The perfectionist's script for self-defeat / D. D. Burns // *Psychology Today*. – 1980. – November. – P. 34–52.
6. *Гаранян, Н. Г.* Перфекционизм, депрессия и тревога / Н. Г. Гаранян, А. Б. Холмогорова, Т. Ю. Юдеева // *Московский психотерапевтический журнал*. – 2001. – № 4. – С. 18–48.
7. *Matachek, D.* Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism / D. Matachek // *Psychology*. – 1978. – Vol. 15. – P. 27–33.
8. *Шталь, С.* Ребенок в тебе должен обрести дом. Вернуться в детство, чтобы исправить взрослые ошибки / С. Шталь. – М.: Эксмо, 2023. – 304 с.
9. *Валуйская, Т. Л.* Взаимосвязь перфекционизма и когнитивных искажений у студентов гуманитарных специальностей / Т. Л. Валуйская, Е. А. Радивилю // *Вестн. Мин. гос. лингвист. ун-та. Сер. 2, Педагогика, психология, методика преподавания иностранных языков*. – 2023. – № 1 (43). – С. 40–49.
10. *Золотарева, А. А.* Краткий дифференциальный тест перфекционизма: проверка кросс-культурной устойчивости факторной структуры и психометрических характеристик / А. А. Золотарева // *Культурно-историческая психология*. – 2018. – Т. 14. – № 1. – С. 107–115.
11. *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: 27. 10. 2023.
12. *Nyland, J. E.* Dysfunctional Cognitions: Associations with Perfectionistic Thinking Utilizing the Positive and Negative Perfectionism Construct [Electronic resource] / J. E. Nyland // *McNair Scholars Journal*. – 2004. – Vol. 8: Iss. 1, Art. 8. – Mode of access: <https://scholarworks.gvsu.edu/mcnair/vol8/iss1/8>. – Date of access: 11. 11. 2022.

*Поступила в редакцию 01.11.2023*