

**Е. Радвило**

## ВЗАИМОСВЯЗЬ ПЕРФЕКЦИОНИЗМА И КОГНИТИВНЫХ ОШИБОК

Феномены перфекционизма и когнитивных ошибок являются предметом многочисленных исследований в рамках психологии.

И. Холендер одним из первых дал определение *перфекционизма* как «повседневной практики предъявления к себе требований более высокого качества выполнения деятельности, чем того требуют обстоятельства» (Hollander, 1978). Как отмечают ученые и практики, перфекционисты часто испытывают чувство тревоги из-за постоянного стремления к совершенству. Логично предположить, что эта тревога может быть связана с ошибочными суждениями и умозаключениями.

Для изучения взаимосвязи перфекционизма и когнитивных ошибок нами было проведено эмпирическое исследование. В исследовании приняли участие 42 студента факультета английского языка Минского Государственного Лингвистического Университета. В работе были использованы следующие методики: «Многомерная шкала перфекционизма» П. Л. Хьюитта и Г. Л. Флетта; «Опросник когнитивных ошибок» Е. А. Боброва, Е. В. Файзрахмановой.

Анализ результатов показал, что 23 испытуемых (54,7 %) обладают высоким уровнем перфекционизма, 13 участников опроса (31 %) имеют средний уровень перфекционизма, а для 6 человек (14,3 %) характерен низкий уровень перфекционизма.

Нами были выявлены следующие взаимосвязи: умеренная, прямопропорциональная между перфекционизмом, ориентированным на себя и когнитивной ошибкой «Максимализм» и между общим уровнем перфекционизма и когнитивной ошибкой «Максимализм»; слабые, прямопропорциональные между перфекционизмом, ориентированным на себя и когнитивными ошибками «Персонализация», «Упрямство», «Морализация» и «Гипернормативность»; между социально предписанным перфекционизмом и когнитивными ошибками «Упрямство», «Морализация», «Выученная беспомощность» и «Максимализм»; между общим уровнем перфекционизма и когнитивными ошибками «Упрямство», «Морализация», «Катастрофизация», «Выученная беспомощность» и «Гипернормативность»;

Чем выше уровень каждого из перечисленных видов перфекционизма, тем более выражены приведенные выше когнитивные ошибки.

Таким образом, взаимосвязь между разными видами перфекционизма и когнитивными ошибками была установлена. Практическое значение заключается в том, что изучение взаимосвязи перфекционизма и когнитивных ошибок служит основанием для корректировки социального поведения личности и целостном представлении о себе, о своих качествах и своих возможностях как в образовательном и профессиональном становлении, так и в ценностно-личностном.