

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСЕОГО»**

Кафедра консультативной психологии

**Личностно-когнитивные особенности лиц с выраженным
перфекционизмом**

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

Студентки 2 курса 264 группы
направления 37.04.01 «Психология»

факультет психологии
Мельниковой Кристины Алексеевны

Научный руководитель
доцент., к. филос.н

подпись, дата

С.В. Фролова

Зав. кафедрой
профессор., д.псих.н

подпись, дата

Т.В. Белых

Саратов, 2019

Актуальность выбранной темы обусловлена тем, что перфекционизм является мало изученным феноменом, несмотря на то, что в последнее время он стал частым предметом интенсивных эмпирических исследований. Термин «перфекционизм» происходит от латинского «perfectio» - совершенство, и в широком смысле обозначает стремление к совершенству и безупречности. Анализ современных и отечественных научных исследований показал, что в психологии не существует однозначного определения перфекционизма, а также его структуры. Авторы сходятся в том, что перфекционизм – многомерный конструкт, который включает в себя как адаптивные, так и дезадаптивные черты личности.[5]. В классических определениях данный конструкт включал один параметр – тенденцию личности устанавливать чрезмерно высокие стандарты и, как следствие, невозможность испытать удовлетворение от полученных результатов. В настоящее время результаты многочисленных эмпирических исследований показывают, что существует связь между отдельными параметрами перфекционизма и расстройствами аффективного спектра. Ученые убеждены, что компульсивное стремление к совершенству связано с высоким риском психических расстройств разного спектра и снижает продуктивность деятельности. По мнению исследователей, перфекционизм негативно влияет на определенные сферы нашей жизни: эмоциональное состояние, продуктивность деятельности и межличностные контакты. В работах зарубежных и отечественных исследователей установлена связь между перфекционизмом и депрессивными и тревожными расстройствами, склонностью к суициду, расстройством пищевого поведения. Вместе с тем, в последнее время много внимания уделяется понятию здорового перфекционизма, который может быть связан с адекватной оценкой себя и ситуации, стремлением к достижению и другими положительными качествами личности. Исследователи занимаются систематизацией различий между адаптивным и дезадаптивным перфекционизмом. И понимание того, что именно входит в понимание здорового перфекционизма, определяет

перспективу дальнейших исследований.

Целью исследования является изучение взаимосвязи перфекционизма и когнитивных стилей, иррациональных установок и характерологических особенностей личности.

Объектом исследования является перфекционизм.

Предметом исследования являются личностно-когнитивные характеристики личности.

Основная гипотеза исследования: существует взаимосвязь перфекционизма с когнитивными стратегиями, иррациональными установками и характерологическими особенностями личности.

Для реализации конкретной цели исследования был выдвинут ряд **задач:**

1. Исследовать группу испытуемых для выявления степени выраженности перфекционизма;
2. Исследовать когнитивные стили у данной выборки;
3. Исследовать эмоциональную устойчивость у данной выборки;
4. Определить иррациональные установки у лиц с перфекционизмом;
5. Анализ полученных данных и выявление взаимосвязей.

Методы исследования: теоретический анализ психологической литературы по данной проблеме; психодиагностические методы: беседа, тестирование. В качестве диагностического инструментария применялись психодиагностические методики:

- Многомерная шкала перфекционизма Хьюитта-Флетта;
- Опросник перфекционизма Н. Г. Гаранян и А. Б. Холмогоровой;
- Методика свободной сортировки объектов;
- Методика словесно-цветовой интерференции;
- Методика «Шкала эмоциональной стабильности-нестабильности (нейротизма)» Г. Айзенка;
- Диагностика иррациональных установок Эллиса.

Статистическая обработка данных проводилась с помощью пакета

программ «Ststistic». В качестве количественной оценки зависимости применялся ранговый коэффициент Спирмена.

В качестве **методологической основы** выполненной работы послужили концептуальные положения отечественных и зарубежных по проблеме: Н. Г. Гаранян; А. Б. Холмогорова; Flett G.; Hewitt P.; Frost R.; Shafran R.; Mansell W. и др.

Описание выборки: в исследовании участвовали 30 человек в возрасте от 23 до 40 лет.

Этапы исследования:

1. Был проведен теоретический анализ оснований изучения перфекционизма и факторов риска людей с выраженным перфекционизмом;
2. Испытуемым предлагалось пройти ряд тестов для выявления уровня и видов перфекционизма, определения некоторых когнитивных стилей, а также диагностика уровня эмоциональной устойчивости и определения иррациональных установок;
3. Был осуществлен качественный и математическо-статистический анализ полученных в ходе исследования результатов, подведены итоги и сделаны выводы всего исследования.

Практическая значимость исследования определяется тем, что полученные в ходе исследования данные могут быть использованы в различных областях психологической практики при решении вопросов, связанных с психотерапевтической работой с лицами с различными видами перфекционизма. Полученные данные могут быть использованы в коррекционной, тренинговой работе и в психологическом консультировании.

В главе I подробно изучены различные подходы к изучению перфекционизма, его структуры и предпосылки возникновения. Анализ различных источников литературы показал, что в психологии не существует

однозначного определения перфекционизма, а также его структуры. Ученые сходятся во мнении, что перфекционизм – сложный личностный конструкт, который включает в себя как адаптивные, так и дезадаптивные черты. В настоящее время результаты многочисленных исследований показывают, что есть связь между отдельными параметрами перфекционизма и расстройствами аффективного спектра. Вместе с тем, в последнее время много внимания уделяется понятию здорового перфекционизма, который может быть связан с адекватной оценкой себя и ситуации, стремлением к достижению и другими положительными качествами личности.

Также автором были описаны личностно-когнитивные характеристики личности, которые ставятся в гипотезе исследования, как взаимосвязанные с перфекционизмом явления.

В главе II магистерской работы исследование ставило своей **целью** изучение взаимосвязи проявлений перфекционизма с когнитивными стилями, иррациональными установками и характерологическими особенностями личности.

В соответствии с целью исследования, были поставлены следующие **задачи:**

1. Исследовать группу испытуемых для выявления степени выраженности перфекционизма;
2. Исследовать когнитивные стили у данной выборки;
3. Исследовать эмоциональную устойчивость у данной выборки;
4. Определить иррациональные установки у лиц с перфекционизмом;
5. Анализ полученных данных и выявление взаимосвязей.

В ходе эмпирического исследования была подтверждена гипотеза о взаимосвязи перфекционизма и когнитивных стилей, иррациональных установок и характерологических особенностей личности.

В эмпирическом исследовании принимало участие 30 испытуемых в возрасте от 23 до 40 лет.

Выводы полученные по результатам исследования:

1. Перфекционизм, ориентированный на себя, на других и общий показатель уровня перфекционизма положительно коррелируют с показателем катастрофизации.
2. Для выраженных перфекционистов характерен низкий уровень эмоциональной стабильности, и, напротив, низкий уровень перфекционизма положительно коррелирует с показателями эмоциональной стабильности и средней стабильности.
3. Высокому уровню перфекционизма сопутствует показатель узкого когнитивного стиля у испытуемых.
4. Испытуемые, обладающие высоким уровнем перфекционизма, имеют более выраженный эффект интерференции, и соответственно у них более выражена ригидность (узость) познавательного процесса

В заключении автор указывает, что испытуемые с высоким уровнем перфекционизма склонны к тревожности, что указывает на эмоциональную нестабильность, также у них отмечается большее количество иррациональных установок, чем у лиц со средним и низким уровнем перфекционизма.

Индивидуумы, имеющие низкий уровень перфекционизма и средний, отличаются хорошей стрессоустойчивостью и эмоциональной стабильностью, они ставят для себя такие цели, которые можно достичь и адекватно расценивают свои ошибки.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:

1. Валиуллина, Е. В. Психологическая и эмоционально-деятельностная адаптивность у студентов разных курсов медицинского вуза // В сборнике: Современный мир. Современное образование. Проблемы, тенденции развития, подходы: Материалы VI Всероссийской научно-практической конференции. 2011. С. 184-187.

2. Гаранян, Н.Г. Перфекционизм и психические расстройства (Обзор) // Терапия психических расстройств. 2006. № 1.
3. Гаранян, Н.Г., Юдеева Т.Ю. Структура перфекционизма у пациентов с депрессивными и тревожными расстройствами // Психологический журнал. 2009. Т. 30. №6. С. 93-102.
4. Гаранян, Н. Г. Перфекционизм и враждебность как личностные факторы депрессивных и тревожных расстройств, 19.00.04 – Медицинская психология, Москва – 2010, с.-20.
5. Гаранян, Н. Г. Перфекционизм и психические расстройства (обзор зарубежных эмпирических исследований).
6. Гаранян, Н.Г. Перфекционизм как фактор студенческой дезадаптации / Н.Г. Гаранян, Д.А. Андрусенко, И.Д. Хломов // Психологическая наука и образование. - 2009. - №1.
7. Гаранян, Н.Г. Психологические модели перфекционизма / Н.Г. Гаранян // Вопросы психологии. - 2009. - №5.
8. Гаранян, Н.Г. Структура перфекционизма у пациентов с депрессивными и тревожными расстройствами / Н.Г. Гаранян, Т.Ю. Юдеева // Психологический журнал. - 2009.
9. Гаранян, Н.Г. Типологический подход к изучению перфекционизма / Н.Г. Гаранян // Вопросы психологии. - 2009. - №6.
10. Гогерчак, С.Ю., Кобзарев В.П. Исследование перфекционизма как совокупности психологической и невротической составляющих.
11. Егорова, М.С. Природа межиндивидуальной вариативности показателей когнитивного стиля: Дис. . канд. психол. наук. М., 1983.- 235с.
12. Зеленцова, Ю.В. Типологический подход к исследованию перфекционизма в работах зарубежных и отечественных психологов // Приволжский научный вестник. 2015, С. 87-90.

13. Когнитивная психотерапия расстройств личности = Cognitive Therapy of Personality Disorders / Под ред. А. Бека, А. Фримена. — СПб.: Питер, 2002. — 544 с.
14. Колга, В. А. Исследование когнитивных стилей в СССР // Интегральное исследование индивидуальности / Под ред. Б. А. Вяткина. — Пермь, 1992. — С. 17-36.
15. Краткий словарь когнитивных терминов. Под общей редакцией Кубряковой Е. С. – М.: Изд-во МГУ. – 1996г.
16. Кулагин, Б.В. Психология и психофизиология тревожности как свойства и состояния.// Физиология человека. Т.7, №5, 1981, с. 91.
17. Либина, Е. В. Изучение стилей совладания с жизненными кризисами и сложными ситуациями // Мир индивидуальности. — Смоленск. Изд-во СГУ, 1996. Ливер Б. Лу. Обучение всего класса. — М.: Новая школа, 1995.
18. Муздыбаев, К. Стратегия совладания с жизненными трудностями. // Журнал социологии и социальной антропологии, 1998.
19. Палей, А.И. Соотношение эмоциональных и когнитивных характеристик индивидуальности и их электроэнцефалографические корреляты: Дисс. канд. психол. наук. М., 1983, 201с.
20. Парамонова, В.В. Перфекционизм при тревожных и депрессивных расстройствах: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Моск. гос. университет, Москва, 2011.
21. Пасынкова, Н.Б. Связь уровня тревожности подростков с эффективностью их интеллектуальной деятельности. // Психологический журнал, №1, 1996, с. 169-174.
22. Соколова, Е.Т., Цыганкова П.В. Перфекционизм и когнитивный стиль личности у лиц, имевших попытку суицида. Вопросы психологии, 2011, No. 2, 90–100.
23. Трусов, В. П. Социально-психологические исследования когнитивных процессов. - Л.: Изд-во ЛГУ, 1980.

24. Холодная, М. А. Когнитивная психология. Когнитивные стили.
25. Холодная, М. А., Кострикина И. С. Особенности когнитивных стилей импульсивность/рефлексивность и ригидность/гибкость познавательного контроля у лиц с высокими и сверхпороговыми значениями IQ// Психологический журнал, 2002. - № 6. - С. 72-82.
26. Холодная, М.А. Когнитивные стили как проявление своеобразия индивидуального интеллекта. Киев, 1990, 74с.
27. Холодная, М.А. Когнитивные стили: о природе индивидуального ума. М.: Пер Сэ, 2002.
28. Хорни, К. Невротическая личность нашего времени. –т М, Прогресс-Универ, 1993.
29. Шкуратова, И. П. Исследование особенностей общения в связи с когнитивным стилем личности. Дис. на соиск. уч. степ. канд. психол. наук. — Л.: ЛГУ, 1983.
30. Шкуратова, И. П. Когнитивный стиль и общение. — Ростов-н/Д: Изд-во РПУ, 1994.
31. Шкуратова, И.П. Когнитивный стиль и общение / И.П Шкуратова. – Ростов н/Д : издательство РГПУ, 1994.- 156 с.
32. Эллис, А. Психотренинг по методу Альберта Эллиса. – СПб.: Питер Ком, 1999.
33. Эллис, А., Ландж А. Не давите мне на психику! – СПб.: Питер Пресс, 1997.
34. Юдеева, Т.Ю. Перфекционизм как личностный фактор депрессивных и тревожных расстройств. Автореф. дис. ... канд. психол. наук. М., 2007. 23 с.
35. Ясная, В.А., Ениколопов С.Н. Перфекционизм: история изучения и современное состояние проблемы. Вопросы психологии, 2007, №. 7, 25–47.

36. Ясная, В.А., Ениколопов С.Н. Современные модели перфекционизма.
37. Cox B.J., Enns M.W., Clara I.P. The multidimensional structure of perfectionism in clinically distressed and college student samples. *Psychological Assessment*, 2002, 14(3), 365–373.
38. Flett G., Hewitt P., De Rosa. Dimensions of perfectionism, psychological adjustment and social skills//*Personality and Individual Differences*. 1996. V.№3. P 143-150.
39. Frank M. Dattilio, Arthur Freeman *Cognitive Behavior*.
40. Frost R., Heinberg R., Holt C., Mattia J., Neubauer A. A comparison of two measures of perfectionism // *Pers Individ Differences*. 1993. V. 14. P. 119–126. 33.
41. Frost R., Marten P., Lahart C., Rosenblate R. The dimensions of perfectionism // *Cognitive Therapy and Research*. 1990. V. 14. P. 449–468.
42. Frost R., Steketee G. Perfectionism in obsessive-compulsive disorderpatients // *Behavior Research and Therapy*. 1997. V. 42. № 3. P. 291–296.
43. Hamachek D.E. Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology: A Journal of Human Behavior*, 1978, Vol. 15, 27–33.
44. Hewitt P., Flett G. Perfectionism and depression: a multidimensional study // *J-1 of Social Behavior and Personality*. 1990. V. 5. № 5. P. 423–438.
45. Hewitt P., Flett G. Perfectionism and suicide potential // *British J-1 of Clinical Psychology*. 1992. V. 31. P. 181–190.
46. Hewitt P., Flett G. Perfectionism in the Self and Social context: conceptualization, assessment tend association with psychopathology // *J-1 of Personality and Social Psychology*. 1991. V. 60. № 3. P. 456–470.

47. Hewitt P., Flett G., Blankstein K., Mosher S. Components of perfectionism and self-actualization // J-1 of Social Behaviour and Personality. 1991. V. 6. № 2. P. 147–160.

48. Hewitt P., Flett G., Ediger E. Perfectionism and depression: longitudinal assessment of a specific vulnerability hypothesis // J-1 of Abnormal Psychology. 1996. V. 105. № 2. P. 276–280.

49. <https://opsihoze.ru/rasstrojstva-lichnosti-i-povedenija/razbiraemysya-v-prichinah-emotsionalnoj-nestabilnosti-ili-nejrotizma.html>.

50. https://studwood.ru/913230/psihologiya/irratsionalnye_ubezhdeniya_teorii_alberta_ellisa.

51. [Hurka T.](#) Perfectionism. — Oxford: [Oxford University Press](#), 1993. — p. 3.