

эмпатии и способность к принятию различных точек зрения, способствуя снижению конфликтности и улучшению взаимопонимания (Д. Каган, Р.В. Гарднер). В сфере саморегуляции и личностного развития когнитивные стили определяют стратегии обработки информации, принятия решений и адаптации к изменяющимся условиям, формируя устойчивые механизмы самопознания и личностного роста (В.И. Моросанова, М.А. Холодная). В психодиагностике когнитивные стили используются как индикаторы индивидуальных различий, позволяющие выявлять особенности мышления, восприятия и регуляции поведения, что важно для разработки персонализированных программ психологической помощи (Дж. Кляйн, В.И. Моросанова).

**Заключение.** Таким образом, исторически развитие представлений о когнитивных стилях прошло путь от простых дихотомических моделей (Г.А. Уиткин, Дж. Каган) к параметрическим описаниям (Р.В. Гарднер) и далее — к комплексным, многоуровневым системам (М.А. Холодная, Н.В. Жбанкова, Н.В. Лукьянченко). Каждая из представленных классификаций отражает определённый этап в осмыслении индивидуальных различий в познании и вносит вклад в понимание механизмов переработки информации, лежащих в основе поведения личности.

Когнитивные стили выступают как устойчивые характеристики, определяющие не только особенности восприятия и мышления, но и способы регуляции познавательной активности, адаптации к среде, взаимодействия с другими людьми и построения образовательных и профессиональных стратегий. Их изучение имеет важное значение для психологии обучения, профориентации, межличностной коммуникации, саморегуляции и психодиагностики. Теоретическое многообразие подходов к классификации когнитивных стилей подчёркивает необходимость комплексного и контекстуального анализа этого феномена, учитывающего как когнитивные, так и личностные аспекты индивидуальности.

#### Список цитируемых источников

1. Холодная, М. А. Когнитивные стили: о природе индивидуального ума / М. А. Холодная. — 2-е изд., перераб. и доп. — СПб.: Питер, 2004. — 384 с.
2. Witkin, H. A., Dyk, R. B., Faterson, H. F., Goodenough, D. R., Karp, S. A. Psychological Differentiation: Studies of Development / H. A. Witkin [et al.]. — New York: Wiley, 1962. — 320 p.
3. Kagan, J., Rosman, B. L., Day, D., Albert, J., Phillips, W. Information processing in the child: Significance of analytic and reflective attitudes // Psychological Monographs: General and Applied. — 1964. — Vol. 78, no. 1 (Whole No. 578). — P. 1–37.
4. Немов, Р. С. Психология: учебник для студентов высших педагогических учебных заведений: в 3 т. / Р. С. Немов. — 3-е изд., перераб. и доп. — М.: Владос, 2003. — Т. 1: Общие основы психологии. — 608 с.
5. Жбанкова, Н. В., Лукьянченко, Н. В. Особенности структурной организации когнитивных стилей личности // Вестник КГПУ им. В. П. Астафьева. — 2006. — № 1. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-strukturnoy-organizatsii-kognitivnyh-stiley-lichnosti> (дата обращения: 22.10.2025).

УДК 159.923

А. А. Оснюк

Учреждение образования «Барановичский государственный университет», Барановичи, Республика Беларусь

## ПЕРФЕКЦИОНИЗМ ЛИЧНОСТИ КАК РЕСУРС И ФАКТОР РИСКА В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

**Введение.** Динамика современного мира, характеризующаяся высокой скоростью изменений, приводит к постоянному ужесточению требований, предъявляемых к индивиду. Зачастую источником наиболее высоких стандартов выступает он сам, формируя внутренний эталон успешности, который становится ключевым ориентиром в большинстве сфер его жизнедеятельности. Стремление человека к совершенству именуется как перфекционизм. В исследовании Б. С. Шералы, проведенном на выборках студентов из Китая (N = 249), Казахстана (N = 298) и России (N = 190), выявлены значимые межкультурные различия в проявлениях перфекционизма, что подтверждает влияние специфических социокультурных норм каждой страны на склонность личности к перфекционизму. С позиции культурно-исторической теории, как показало когортное исследование А. Б. Холмогоровой (сравнение выборок 2005—2008 гг., N = 196, и 2017—2018 гг., N = 167), перфекционизм встроен в социальную ситуацию развития через культ успеха. За 10 лет социально предписанный перфекционизм вырос на 34 %, а перфекционистский когнитивный стиль — на 99 %, что отражает усиление давления социокультурных норм.

Перфекционизм может выступать мощным личностным ресурсом: стремление к идеалу служит двигателем развития, повышает качество работы и мотивирует к тщательному отбору целей, стратегий и социального окружения. Эта его сторона становится особенно ценной в контексте необходимости построения осмысленной и эффективной жизненной траектории.

**Основная часть.** В зарубежной науке феномен перфекционизма впервые обозначил М. Холлендер, который считал, что перфекционизм — это стремление к совершенству и установлению высоких личностных стандартов [1]. В российской психологии теоретическим обоснованием проблемы перфекционизма занимались Н. Г. Гаранян, А. Б. Холмогорова, Т. Ю. Юдеева, которые считали, что перфекционизм является характеристикой человека нашего времени [2].

Как в зарубежной, так и в российской психологии перфекционизм признается сложным личностным феноменом, связанным со стремлением к высоким стандартам. Если М. Холлендер акцентировал внимание на его индивидуальных проявлениях, то Н. Г. Гаранян, А. Б. Холмогорова, Т. Ю. Юдеева, подчеркивают его социально-культурную природу и связь с вызовами современности.

Ученые Н. Г. Гаранян и А. Б. Холмогорова выделяют два типа перфекционистского поведения: здоровый и патологический перфекционизм. «Здоровый» перфекционизм предполагает адекватное стремление к высоким стандартам, целям и умение сосредотачиваться на высокой ценности содержания деятельности, не фокусируясь на самом результате, принятие индивидом неизбежности несовершенств, ошибок и неудач при достижении желаемых целей, и умение радоваться незначительным результатам. Выраженный «патологический» перфекционизм наполняет жизнь человека негативными переживаниями и существенно усложняет ее, так как связан с нарушениями саморегуляции личности, со стремлением к недостижимым стандартам, ощущением беспомощности в сложных жизненных ситуациях, чувством недовольства собой и собственной деятельностью, разочарованием в себе [3]. Ключевое различие между здоровым и патологическим перфекционизмом заключается в их влиянии на личность: первый служит ресурсом для развития, позволяя радоваться процессу и принимать ошибки, а второй становится деструктивным фактором, приводя к хронической неудовлетворенности жизнью и нарушению саморегуляции.

Чрезмерный патологический перфекционизм порождает системные риски в жизни современного человека. Рассмотрим данные риски на уровне проявления различных сфер психики современного человека.

На когнитивном уровне он проявляется ригидностью мышления и катастрофизацией ошибок. Исследование А. К. Зейтатян показало, что у IT-специалистов фиксация на идеализированных стандартах ведет к синдрому самозванца и хронической тревоге [4]. Л. В. Куликова выявила у студентов-перфекционистов искаженные базисные убеждения: убежденность в собственной незначимости, враждебности мира и снижение веры в контроль [5].

Эмоциональные риски перфекционизма включают депрессию и хронический стресс. Н. Г. Гаранян установила, что у студентов-перфекционистов уровень депрессии достоверно выше, причем зависть выступает катализатором депрессивных проявлений [6].

В мотивационной сфере личности перфекционизм ведет к прокрастинации. Н. Н. Морозова обнаружила прямую связь между перфекционизмом и откладыванием важных решений [7].

Поведенческие нарушения патологических перфекционистов включают избегающее поведение и межличностные трудности. П. Ч. Сиах установили связь дезадаптивного перфекционизма с эмоционально-ориентированным копингом [10]. Н. Г. Гаранян выявила склонность перфекционистов к гиперконкурентности, а Г. Флетт и П. Хьюитт обнаружили связь социально предписанного перфекционизма с депрессией и суицидальными мыслями. Р. Фрост отметил, что страх ошибок ведет к тревоге и снижению продуктивности [8].

На деятельностном уровне патологический перфекционизм ведет к выгоранию. А. Хилл и Т. Карран подтвердили связь перфекционистской озабоченности личности с профессиональным выгоранием, а Дж. Чайлдс и Дж. Стобер выявили, что социально предписанный перфекционизм предсказывает рост истощения у учителей [9]. С. М. Суботьялова установила прямую связь патологического перфекционизма с профессиональным выгоранием личности [10].

Патологический перфекционизм характеризуется постоянным сравнением с другими людьми, концентрацией на неудачах, жесткой самокритикой и агрессивностью. М. Холлендер рассматривал суицид как потенциальный способ разрешения душевных конфликтов для перфекционистов [5]. Невозможность соответствовать завышенным стандартам порождает интенсивное чувство несостоятельности, что в сочетании с ригидностью мышления создает порочный круг, приводя к восприятию суицида как единственного выхода.

При этом здоровый перфекционизм обладает ресурсным потенциалом. Е. Е. Бочарова выявила, что интернальный перфекционизм доминирует у российской молодежи и способствует социально-экономической активности [11] и актуализации духовной активности у студентов [12].

С. М. Суботьялова и М. А. Суботьялов обнаружили связь здорового перфекционизма с толерантностью к неопределенности и адаптивными копинг-стратегиями [13]. А. А. Золотарева эмпирически установила, что перфекционизм связан с жизнестойкостью, осмысленностью жизни и психологическим благополучием [14]. Ю. А. Филякова доказала, что здоровый перфекционизм повышает производительность и лидерский потенциал человека [15].

**Заключение.** Перфекционизм представляет собой сложный психологический феномен с двойственной природой. Зарубежные исследователи, такие как М. Холлендер, рассматривали его как индивидуальное стремление к высоким стандартам, тогда как российские ученые Н. Г. Гаранян и А. Б. Холмогорова изучали социально-культурную природу этого явления. Принципиальное значение имеет различие между здоровым и патологическим перфекционизмом. Здоровый перфекционизм проявляется как адекватное стремление к качеству и способность получать удовлетворение от процесса деятельности, служа ресурсом личностного развития. В противоположность этому, патологический перфекционизм характеризуется установкой недостижимых стандартов, жесткой самокритикой и хронической неудовлетворенностью. Его сопровождают такие деструктивные проявления, как постоянное социальное сравнение, тревожность и нарушение саморегуляции. Таким образом, в адаптивной форме перфекционизм способствует развитию личности и достижениям, а в дезадаптивной — приводит к психологическому неблагополучию и социальной дезадаптации.

#### Список цитируемых источников

1. Hollender, M. Perfectionism / M. Hollender // *Compr Psychiatry*. — 1965. — V. 6. — P. 94—103.
2. Яценко, Т. Е. Взаимосвязь перфекционизма и копинг-стратегий мальчиков и девочек подросткового возраста / Т. Е. Яценко, Н. И. Олифиревич // *Образование и наука в XXI веке: ежегод. сб. науч. тр. БГПУ: 2017 год / Белорус. гос. пед. ун-т; редкол.: А. И. Жук (гл. ред.) [и др.]*. — Мн., 2018. — Вып. 1. — С. 84—88.
3. Зеленцова, Ю. В. Типологический подход к исследованию перфекционизма в работах зарубежных и отечественных психологов / Ю. В. Зеленцова // *Приволжский научный вестник*. — 2015. — № 6-2 (46). — С. 87—90.
4. Гараян Н. Г. Перфекционизм, зависть и конкурентные установки в студенческой среде [Электронный ресурс] / Н. Г. Гараян, А. Ю. Клыкова, М. Г. Сорокова // *Консультативная психология и психотерапия*. — 2018. — Т. 26, № 2. — С. 7—32.
5. Куликова, Т. И. Особенности базисных убеждений студентов с разным уровнем перфекционизма / Т. И. Куликова // *Концепт*. — 2024. — № 09 (сентябрь). — URL: <http://e-koncept.ru/2024/242015.htm> (дата обращения: 22.10.2025).
6. Морозова, Н. Н. Взаимосвязь синдрома отложенной жизни и перфекционизма у студентов вуза / Н. Н. Морозова, Н. А. Верякина // *Гуманитарий: актуальные проблемы гуманитарной науки и образования*. — 2025. — Т. 25, № 2. — С. 177—188.
7. Долобей, А. А. Иррациональные установки и перфекционизм у студентов с разным субъективным благополучием / А. А. Долобей, Е. М. Семенова. — Режим доступа: <https://mgppu.ru/resources/news/Сборник%20конференции%20ДО%20МГППУ%20%282025%29.pdf#page=320> (дата обращения: 22.10.2025).
8. Шарапова, А. А. Психологические особенности личностного перфекционизма студентов / А. А. Шарапова // *Журнал современной и фундаментальной психологии*. — 2025. — Т. 1, № 1. — С. 122—130.
9. Суботялова, С. М. Профессиональное выгорание в зависимости от типа перфекционизма / С. М. Суботялова, М. А. Суботялов // *Человеческий капитал*. — 2024. — № 10. — С. 121—131.
10. Бочарова, Е. Е. Соотношение перфекционизма и форм социальной активности российской молодежи на примере Саратовского региона / Е. Е. Бочарова // *Вестник РУДН. Серия: Психология и педагогика*. — 2020. — Вып. 17, № 4. — С. 719—739.
11. Бочарова, Е. Е. Взаимосвязь перфекционизма и форм социальной активности молодежи разных возрастных групп / Е. Е. Бочарова // *Изв. Саратов. ун-та. Нов. сер. Сер. Акмеология образования. Психология развития*. — 2020. — Т. 9, Вып. 3 (35). — С. 263—271.
12. Суботялова, С. М. Отношение к неопределенности и копинг-стратегии при разной направленности перфекционизма / С. М. Суботялова, М. А. Суботялов // *Человеческий капитал*. — 2025. — № 8. — С. 128—138.
13. Распопова, А. С. Перфекционизм как фактор психической устойчивости спортсменов, занимающихся единоборствами / А. С. Распопова // *Теория и практика в сфере физической культуры и спорта: материалы II Международной научно-практической конференции молодых ученых (Екатеринбург, 31 марта 2025 года)*. — Екатеринбург: Издательство Уральского университета, 2025. — С. 134—138.
14. Махрова, А. А. Взаимосвязь психологического благополучия и перфекционизма у студентов высших учебных заведений / А. А. Махрова, М. В. Данилова // *Вестник Омского университета. Серия «Психология»*. — 2025. — № 2. — С. 105—114.
15. Филясова, Ю. А. Работники-перфекционисты: главные качества и особенности управления карьерным ростом / Ю. А. Филясова // *Социально-трудовые исследования*. — 2021. — № 3 (44). — С. 157—169.

УДК 316.6

А. Д. Петько

Учреждение образования «Барановичский государственный университет», Барановичи, Республика Беларусь

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РИСКИ ФОРМИРОВАНИЯ ЦИФРОВОЙ ИДЕНТИЧНОСТИ У СОВРЕМЕННЫХ ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК: МЕТАНАЛИЗ НАУЧНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ

**Введение.** Цифровизация всех сфер жизни современного общества привела к возникновению нового психологического феномена — цифровой идентичности, под которой понимается «совокупное осознание и переживание своей компетентности, тождественности и уникальности в мире цифровых технологий» [1]. Для подростков и юношей, находящихся на ключевом этапе формирования самосознания, цифровое пространство становится важнейшей средой для самопрезентации и экспериментирования с образами «Я».

Отмечается стремительная трансформация цифровой среды, появление новых вызовов, связанных с развитием генеративного искусственного интеллекта и углубление конвергенции реального и виртуального миров. В современном цифровом мире виртуальное общение всё больше вытесняет реальное общение, а виртуальная реальность, предоставляя большие возможности для самореализации человека, не выходя из зоны комфорта, становится для современной молодежи более привлекательной, чем сферы реальной жизни. Указанное обстоятельство обуславливает повышенный интерес молодежи к конструированию цифровой, а не к реальной идентичности.

В этой статье мы проанализируем результаты эмпирических исследований, опубликованные в период с 2014 по 2024 год, с выборкой различных респондентов подросткового и юношеского возраста.

**Основная часть.** Исследования демонстрируют, что у подростков, активно взаимодействующих с цифровой средой, наблюдается сложность интеграции реальной и виртуальной идентичности. Сравнительный анализ самоописаний подростков в онлайн- и офлайн-пространствах выявил значительные расхождения: в виртуальной среде существенно снижается значимость учебной и семейной идентичности, которые замещаются игровой и контент-ориентированной идентичностью. Особую группу риска составляют подростки, увлекающиеся онлайн-играми, у которых отмечается склонность к идентификации с игровыми персонажами и переносу виртуальных моделей поведения в реальную жизнь. Это приводит к формированию «гибридной идентичности», сложным образом совмещающей характеристики виртуального и реального миров [1].