

---

УДК 159.9:796  
ББК 88.43  
Р 24

**А.С. Распопова**

*Аспирантка кафедры психологии Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма; E-mail: annar25@mail.ru*

## **ФОРМИРОВАНИЕ КОНСТРУКТИВНОГО ПРОЯВЛЕНИЯ ПЕРФЕКЦИОНИЗМА В СПОРТЕ ПОСРЕДСТВОМ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА**

*(Рецензирована)*

**Аннотация.** Рассматривается влияние психологического тренинга на формирование конструктивных проявлений перфекционизма в спорте. В статье представлены данные показателей перфекционизма и личностных свойств и анализа характера взаимосвязей данных параметров до и после тренинга.

**Ключевые слова:** перфекционизм, ориентированный на себя; перфекционизм, ориентированный на других; социально предписанный перфекционизм; личностные свойства; психологический тренинг.

**A.S. Raspopova**

*Post-graduate student of Psychology Department, Kuban State University of Physical Training, Sports and Tourism; E-mail: annar25@mail.ru*

## **THE INFLUENCE OF PSYCHOLOGICAL TRAINING ON THE FORMATION OF STRUCTURAL MANIFESTATIONS OF PERFECTIONISM IN SPORT**

**Abstract.** The paper shows the influence of psychological training on the formation of structural manifestations of perfectionism in sport. The author presents the indicators of perfectionism, personal properties and the results of analysis of the relationship of these parameters before and after training.

**Keywords:** self oriented perfectionism, socially oriented perfectionism, socially prescribed perfectionism; personal properties; psychological training.

Современный спорт связан с высоким уровнем конкуренции. В связи с его спецификой, ориентированной на достижение предельно высоких результатов, спорт закрепляет перфекционистские установки, которые могут оказывать как негативное влияние, связанное с возрастанием психической напряженности, так и конструктивное, стимулируя деятельность, направленную на достижения. В литературе перфекционизм рассматривается как многомерное явление. Согласно концепции П. Хьюитта и Г. Флетта, структурными компонентами перфекционизма являются перфекционизм, ориентированный на себя, — склон-

ность предъявлять высокие требования к себе; перфекционизм, ориентированный на других, — предъявление высоких требований к окружающим; социально предписанный перфекционизм, когда человек расценивает требования, предъявляемые к нему окружающими, как завышенные, которым трудно, но необходимо соответствовать, чтобы заслужить принятие и одобрение [1].

В связи с тем, что спорт предполагает постоянное совершенствование мастерства и стремление к высокому уровню достижений в строго регламентированных условиях, нами был разработан психологический тренинг, направленный на формирование кон-

структивных проявлений перфекционизма в спорте. В тренинге приняли участие 14 спортсменов в возрасте 16-25 лет, занимающихся тхэквондо, из них 4 мастера спорта, 7 кандидатов в мастера спорта, 3 спортсмена, имеющих 1 взрослый разряд. Тренинговая программа была рассчитана на 30 занятий (60 часов) и проводилась с ноября 2010 по май 2011. Разработанная нами тренинговая программа включает три основных блока. Первый блок «Самопознание и формирование уверенности в себе» был направлен на формирование уверенного поведения в процессе реализации основных задач спортивной деятельности и самопознание, раскрытие ресурсов, осознание возможностей. В данный блок вошли упражнения, направленные на формирование полного представления о себе, собственных качествах, способностях, формирование конструктивного отношения к спорту и к себе как спортсмену, развитие адекватной самооценки, регуляции эмоциональных состояний, в том числе предстартовых, формирование стрессоустойчивости. Второй блок «Целеполагание в спорте» был направлен на формирование навыков постановки целей в спорте. В данном блоке спортсменам был представлен теоретический материал о целеполагании, о регулирующей функции целей. Практические задания и упражнения, включенные в данный блок, были направлены на формирование навыков эффективного целеполагания, планирование будущих достижений, обучение техникам, направленным на самоизменение, работу

с препятствиями в достижении целей, составление разнообразных маршрутов достижения целей. Третий блок «Интернальность в спорте» был направлен на формирование внутреннего локуса контроля, связанного со спортивной деятельностью. В данный блок вошли упражнения, направленные на формирование навыков анализа ситуаций, связанных с достижениями в спорте, развитие конструктивного отношения к успехам и неудачам в спорте, развитие представления о собственных личностных ресурсах, формирование конструктивной внутренней мотивации занятий спортом.

Проведению психологического тренинга предшествовал этап констатирующего эксперимента, направленный на изучение особенностей проявления перфекционизма и личностных свойств в данной группе спортсменов. Исследование проводилось с помощью методик: многомерной шкалы перфекционизма (П. Хьюитт и Г. Флетт в адаптации И.И. Грачевой) [2], исследования уровня субъективного контроля, методики исследования мотивации достижения успеха и мотивации избегания неудач Т. Элерса, диагностики самооценки и уровня притязаний Дембо-Рубинштейн, шкалы Q1 (консерватизм-радикализм) и Q2 (конформизм-нонконформизм) из 16-факторного личностного опросника Кеттела, анкеты «Климат в спортивной команде». Для статистической обработки данных использовался метод корреляционного анализа по Пирсону и определение достоверности различий по Т-критерию Вилкоксона.

**Таблица 1.**

**Медианы показателей перфекционизма и личностных свойств спортсменов до и после тренинга**

<b>Показатель</b>	<b>До тренинга</b>	<b>После тренинга</b>	<b>Достоверность различий</b>
Перфекционизм, ориентированный на себя	23,5	35,5	-
Перфекционизм, ориентированный на других	61,5	42	$p \leq 0,05$
Социально предписанный перфекционизм	62	55,5	-
Интегральный показатель перфекционизма	149,5	129	-

Показатель	До тренинга	После тренинга	Достоверность различий
Интернальность общая	6	6,5	-
Интернальность в области достижений	5	6	$p \leq 0,05$
Интернальность в области неудач	5	7	$p \leq 0,05$
Интернальность в семейных отношениях	6	6	-
Интернальность в производственных отношениях	4	5,5	$p \leq 0,05$
Интернальность в межличностных отношениях	6	7	$p \leq 0,05$
Интернальность в области здоровья	5,5	4,5	-
Мотивация к успеху	18	23,5	$p \leq 0,05$
Мотивация избегания неудач	17	11	$p \leq 0,05$
Уровень притязаний	98,7	94,5	-
Самооценка	62,7	79	$p \leq 0,05$
Расхождение уровня притязаний и самооценки	30	13,5	$p \leq 0,05$
Дифференцированность уровня притязаний	3	5	-
Дифференцированность самооценки	29,5	14	$p \leq 0,05$
Поддержка автономии тренером	80,5	89	$p \leq 0,05$
Консерватизм-радикализм	7	5	$p \leq 0,05$
Конформизм-нонконформизм	6	4	$p \leq 0,05$
Ситуативная тревожность	31	15	$p \leq 0,05$
Личностная тревожность	37	20	$p \leq 0,05$

По окончании реализации тренинговой программы было проведено повторное исследование, направленное на установление влияния тренинговой программы на личностные особенности спортсменов и характер их взаимосвязи с разными формами перфекционизма.

На основании полученных данных установлено, что тренинг оказал положительное влияние на личностные особенности спортсменов. Задачи, поставленные нами в тренинговой программе, были реализованы и отразились в снижении показателя перфекционизма, ориентированного на других, в повышении интернальности в области достижений и неудач, производственных и межличностных отношений; повышении мотивации к успеху и снижению мотивации избегания неудач. Самооценка спортсменов повысилась, снизилось расхождение между уровнем притязаний и самооценки, которая изменилась от сильно дифференцированной, что является показателем дисгармонии, неуверенности к себе, к умеренно дифференцирован-

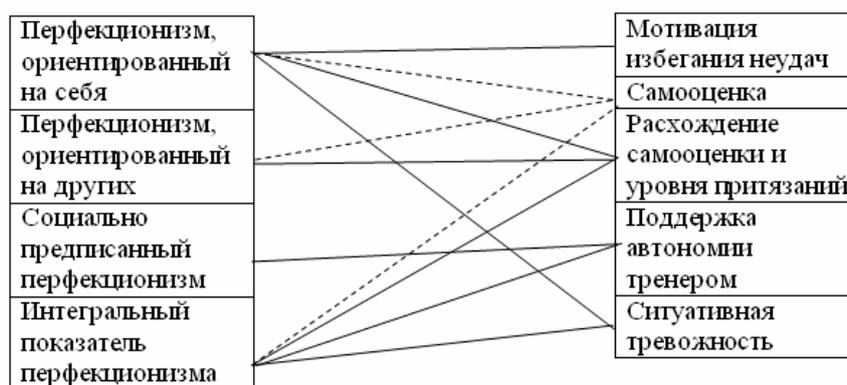
ной. Снизились показатели личностной и ситуативной тревожности. Уменьшилась склонность к радикализму и нонконформизму, что свидетельствует о том, что в процессе тренинга сформировалось умение доверять группе, о снижении степени конфронтации по отношению к социальному окружению. Увеличился показатель поддержки автономии со стороны тренера, что свидетельствует о значимости поддержки с его стороны и отсутствии восприятия его воздействий как давления (таб. 1).

Анализ характера взаимосвязей перфекционизма и личностных свойств до и после тренинга позволил детально проанализировать влияние тренинговой программы на спортсменов. В результате анализа взаимосвязей до тренинга (рис. 1) был установлен в большей степени неконструктивный характер взаимосвязей перфекционизма и личностных свойств. Установлено, что спортсмены, склонные к избеганию неудач, имеющие заниженную самооценку и сильное расхождение между самооценкой и уровнем

притязаний, тревожны, склонны предъявлять к себе завышенные, нереалистичные требования.

Стоит отметить, что заниженная самооценка и сильное расхождение между притязаниями и оценкой собственных возможностей являются последствием склонности предъявлять нереалистичные требования к себе и окружающим людям. Кроме того, высокий уровень поддержки автономии со стороны тренера является характерным

для спортсменов, имеющих склонность полагать, что окружающие предъявляют к ним высокие требования и имеют завышенные ожидания относительно их деятельности. Это объясняется тем, что на спортсменов оказывают значительное воздействие требования и ожидания со стороны окружающих. Это может быть связано со спецификой спорта, где необходимо выполнять свои действия в ситуациях публичности и оценки.



**Рис.1 Взаимосвязь показателей перфекционизма и личностных свойств до тренинга**

Таким образом, до проведения тренинга установлено, что склонность предъявлять высокие требования к себе и окружающим имеет взаимосвязь с заниженной самооценкой, сильным расхождением между уровнем притязаний и самооценкой, мотивацией избегания неудач, ситуативной тревожностью. Прямая взаимосвязь перфекционизма, ориентированного на других, и показателя расхождения самооценки и уровня притязаний указывает на проявление препятственно-доминантной реакции. Чем больше спортсмен сталкивается с требованиями, тем больше сомневается в своих силах. Эти данные свидетельствуют о личностной незрелости, связанной с тем, что спортсмены склонны избегать неудач, завышать либо занижать свои цели, так как высокие требования снижают уверенность и повышают их желание избегать испытаний. Все эти факторы отражают неустойчивость самооценки, недостаточно сформированное представление о себе, личностную незрелость.

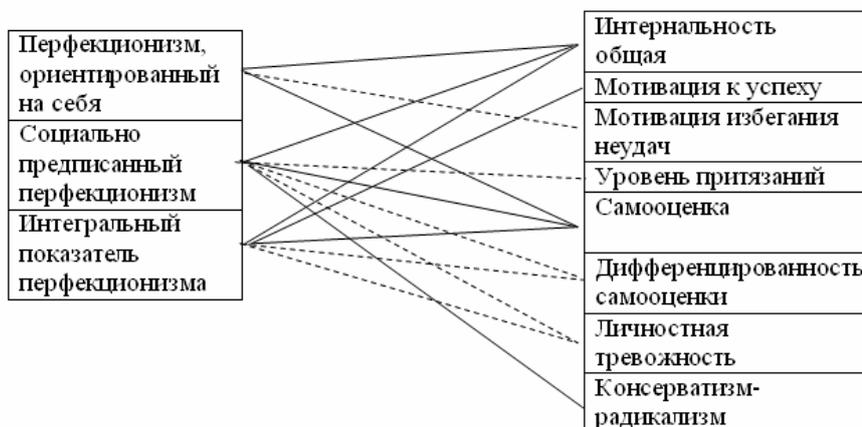
В характере взаимосвязей перфекционизма и личностных свойств после проведения тренинга (рис. 2) проявляются элементы конструктивности и личностной зрелости. Готовность предъявлять высокие требования к себе и уровень перфекционизма в целом взаимосвязаны с высокой самооценкой, готовностью брать на себя ответственность за происходящие события, мотивацией к успеху, а не к избеганию неудач, менее дифференцированной самооценкой и снижением личностной тревожности.

Насыщенными являются взаимосвязи личностных свойств с социально предписанным перфекционизмом. Взаимосвязь с показателем «консерватизм-радикализм» отражает наличие реакции сопротивления, связанной с тем, что спортсмен самостоятелен и не поддается давлению. Требования, которые предъявляют к спортсменам значимые окружающие люди, являются для них стимулирующим фактором, что проявляется в готовности нести ответственность за происходящие события, стремиться к успеху, а не к избеганию

неудач, высоко оценивать свои возможности, ставить реалистичные цели.

Эти данные демонстрируют эффективность проведенного тренинга, направленного на развитие адекватного представления о себе, формирование навыков целеполагания, конструктивного отношения к успехам и неудачам, развитие внутреннего локуса контроля. Взаимосвязи показателей перфекционизма и личностных свойств, полученные после тренинга, приобретают осо-

бенности, характерные для спортсменов высокой квалификации [3]. Таким образом, до тренинга был установлен в большей степени неконструктивный характер взаимосвязей перфекционизма и личностных свойств. Установлено, что спортсмены, склонные к избеганию неудач, имеющие заниженную самооценку и сильное расхождение между самооценкой и уровнем притязаний, склонны предъявлять к себе завышенные, нереалистичные требования.



**Рис.2 Взаимосвязь показателей перфекционизма и личностных свойств после тренинга**

**Выводы:**

1. Тренинг оказал положительное влияние на формирование личностных предпосылок конструктивного проявления перфекционизма в спорте. Анализ взаимосвязей перфекционизма и личностных свойств после тренинга показывает, что готовность предъявлять высокий уровень требований к собственной личности сопровождается конструктив-

ными проявлениями личностных особенностей спортсменов, в которых прослеживаются черты личностной зрелости.

2. Психологический тренинг является эффективным способом формирования конструктивного проявления перфекционистских установок, которые закрепляются в спорте в связи с его ориентацией на максимально высокие достижения.

**Примечания:**

1. Ясная В.А., Ениколопов С.Н. Перфекционизм: история изучения и современное состояние проблемы // Вопросы психологии. 2007. №4. С. 157-168.
2. Грачева И.И. Адаптация методики «Многомерная шкала перфекционизма» П. Хьюитта и Г. Флетта // Психологический журнал. 2006. Т. 27, №6. С. 73-89.
3. Распопова А.С. Особенности взаимосвязи перфекционизма и личностных свойств спортсменов // Молодые ученые-2010: материалы Всерос. Форума. М.: Физическая культура, 2010. 286 с.

**References:**

1. Yasnaya V.A., Enikolopov S.N. Perfectionism: History of studying and the current state of the problem // Psychology Questions. 2007. No. 4. pp. 157-168.
2. Gracheva I.I. Adaptation of P. Hewitt and G. Flett's methods of «Multidimensional scale of perfectionism» // Psychological Journal. 2006. V. 27, No. 6. P. 73-89.
3. Raspopova A.S. Peculiarities of perfectionism interrelation with sportsmen's personality characteristics // Young scientists-2010: materials of the All-Russian forum. M.: Physical culture, 2010. 286 pp.