

Научная статья
УДК 796.01:159.9

<https://doi.org/10.23951/2307-6127-2025-5-152-163>

Особенности взаимосвязи перфекционизма и взаимоотношений с ближайшим социальным окружением у спортсменов юношеского возраста

Елена Игоревна Берилова¹, Юлия Михайловна Босенко², Анна Сергеевна Распопова³

^{1, 2, 3} Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, Краснодар, Россия

¹ berilovanew@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-7982-8016>

² lavina32@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-0216-993X>

³ annar25@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0003-4107-4922>

Аннотация

Спортивная деятельность всегда направлена на достижение максимально возможных результатов, поэтому спортсмены всегда стремятся оттачивать свое мастерство, что может приводить к формированию у них перфекционизма, который не всегда носит конструктивный характер. Неконструктивный перфекционизм в дальнейшем может способствовать развитию переутомления, профессиональных деформаций и выгорания у спортсменов. В исследовании участвовали 70 спортсменов юношеского возраста, занимающихся легкой атлетикой. Цель исследования – установить взаимосвязь перфекционизма и параметров ближайшего социального окружения у спортсменов юношеского возраста. В исследовании было установлено, что благоприятные взаимоотношения с родителями, их вовлеченность в жизнь спортсменов и предоставление им автономии препятствуют развитию неконструктивного перфекционизма у атлетов. Ориентация на сверстников и стремление оправдать их ожидания, наоборот, способствуют его формированию. Возможность посоветоваться со значимыми близкими, уверенность в том, что им можно доверять и они их поймут, способствуют формированию у спортсменов организованности и дисциплинированности. Важную роль в жизни спортсменов играет тренер. Его чуткость и эмоциональная поддержка также способствуют формированию у них организованности и стремления достичь компетентности. Конструктивные взаимоотношения с тренером снижают критичность и обеспокоенность ошибками у спортсменов. Данные нашего исследования подчеркивают значимость социального окружения в формировании конструктивных параметров перфекционизма у спортсменов и могут быть полезны родителям, тренерам, психологам в рамках организации психологического сопровождения деятельности спортсменов.

Ключевые слова: перфекционизм, спорт, родительское отношение, юношеский возраст, социальное окружение, родители, тренер, спортсмены

Для цитирования: Берилова Е.И., Босенко Ю.М., Распопова А.С. Особенности взаимосвязи перфекционизма и взаимоотношений с ближайшим социальным окружением у спортсменов юношеского возраста // Научно-педагогическое обозрение. Pedagogical Review. 2025. Вып. 5 (63). С. 152–163. <https://doi.org/10.23951/2307-6127-2025-5-152-163>

Original article

Features of interconnection between perfectionism and relationships with the social environment in athletes of youth age

Elena I. Berilova¹, Yulia M. Bosenko², Anna S. Raspopova³

^{1, 2, 3} Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism, Krasnodar, Russian Federation

¹ berilovanew@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-7982-8016>

² lavina32@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-0216-993X>

³ annar25@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0003-4107-4922>

Abstract

Sport is always aimed at achieving the best possible results, so athletes always seek to improve their competence. This can lead to the formation of a perfectionism that is constructive. Non-constructive perfectionism can be a source of fatigue, professional deformations and burnout in athletes. The study involved 70 young athletes who practice athletics. The aim of the study is to establish the relationship between perfectionism and the parameters of the social environment in adolescent athletes. The study found that the favorable relationship with parents, their involvement in athletes' lives and their autonomy hinder the development of non-constructive perfectionism in athletes. The focus on peers and the desire to meet their expectations, on the contrary, contribute to the formation of perfectionism. Advice of close people, trust in them, understanding on their part form the athletes' organization and discipline. The trainer plays an important role in the life of athletes. His sensitivity and emotional support form them organization and competence. Constructive relationship with the coach reduces the criticality and concern about mistakes of athletes. Our research highlights the importance of social environment in shaping perfectionism in athletes. They can be useful to parents, coaches, psychologists in the organization of psychological support for athletes.

Keywords: *perfectionism, sport, parental attitude, adolescence, social environment, parents, coach, athletes*

For citation: Berilova E.I., Bosenko Yu.M., Raspopova A.S. Osobennosti vzaimosvyazi perfektsionizma i vzaimootnosheniy s blizhayshim sotsial'nym okruzheniyem u sportsmenov yunosheskogo vozrasta [Features of interconnection between perfectionism and relationships with the social environment in athletes of youth age]. *Nauchno-pedagogicheskoye obozreniye – Pedagogical Review*, 2025, vol. 5 (63), pp. 152–163. <https://doi.org/10.23951/2307-6127-2025-5-152-163>

Феномен перфекционизма уже достаточно длительное время является предметом многочисленных исследований в зарубежной и отечественной психологии. Под перфекционизмом понимается стремление личности к совершенству и безукоризненности. В.А. Ясная и С.Н. Ениколопов рассматривают перфекционизм как стремление к безупречности и совершенству в поведении и деятельности, касающихся разных сфер жизни [1, 2]. Р. Фрост считал, что перфекционизм определяет стремление человека выдвигать высокие стандарты и следовать им [3]. П. Хьюитт и Г. Флетт рассматривали перфекционизм как многомерный феномен, который включает в себя завышенные требования личности по отношению к себе, к другим людям, а также постоянное стремление соответствовать стандартам, предъявляемым обществом [4]. При этом исследователи отмечают, что перфекционизм может носить как адаптивный, так и неадаптивный характер. Неконструктивный перфекционизм проявляется в невозможности личности обрести совершенство, что способствует ее регрессии и остановке в развитии. Он побуждает человека сравнивать свои действия с достижениями других людей, всегда соответствовать высоким стандартам, формирует страх не соответствовать ожиданиям других людей [5, 6]. Неконструктивный перфекционизм способствует появлению неосознанных притязаний при невозможности их достижения, переоценке значимости «идеалов», появлению установки «все или ничего», что может повлечь за собой дезадаптацию и дезорганизацию личности [7].

Конструктивный перфекционизм, в свою очередь, связан с ориентацией личности на достижение успеха и со стремлением достигнуть совершенства в выполняемой деятельности. А.А. Золотарева рассматривает нормальный перфекционизм как «психологический ресурс, отражающий позитивное стремление личности к совершенству и сочетающий в себе постоянный личностный рост и способность контролировать собственные ресурсы» [8, с. 58].

Сегодня достаточно много исследований посвящено изучению перфекционизма в спортивной деятельности. Спортивная деятельность – это деятельность, которая всегда направлена на достижение максимально возможных результатов и совершенствование спортивного мастерства. В свою очередь, спортивная деятельность может способствовать формированию у атлетов перфекционистских установок, как способствующих достижению высоких результатов, так и, наоборот, оказыва-

ющих негативное влияние на здоровье и конкурентоспособность спортсменов, способствуя формированию профессиональных деформаций и выгорания [9], а также снижению результативности тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов.

Достаточно много работ посвящено исследованию психологических предпосылок формирования перфекционизма в спортивной деятельности, в качестве которых рассматриваются как личностные свойства спортсменов, так внешние факторы. Следует отметить, что адаптивный перфекционизм способствует повышению эффективности спортивной деятельности, а неконструктивный, наоборот, приводит к снижению результативности тренировочной и соревновательной деятельности атлетов. А.С. Распопова указывает на то, что у спортсменов, по сравнению с не занимающимися спортом, установлена более отчетливая возрастная тенденция к возрастанию перфекционизма, ориентированного на себя, и социально предписанного перфекционизма. Таким образом, спорт закрепляет требования к себе и усиливает социально предписанный перфекционизм у атлетов [10]. Следует отметить, что взаимосвязь личностных свойств и параметров перфекционизма неоднозначна. Так, внутренние мотивы занятий спортом способствуют формированию адаптивного перфекционизма у спортсменов. Это говорит о том, что у спортсменов есть внутренние ориентиры и потребности, которые связаны с совершенствованием спортивного мастерства и стремлением атлетов ставить перед собой высокие цели [11]. Высокий уровень личностной зрелости также способствует развитию адаптивного перфекционизма у спортсменов, а чем ниже ее уровень, тем выше у атлетов будет стремление соответствовать высоким родительским ожиданиям и больше желание следовать завышенным личным стандартам [12]. В исследовании А.А. Якушиной и соавт. было установлено, что для спортсменов с более выраженным перфекционизмом характерно стремление осознавать и оценивать свою деятельность, а также корректировать свои действия в случае необходимости. Атлеты чаще замечают и анализируют ошибки, а также больше стремятся использовать мысленные образы в процессе тренировки. Это, безусловно, оказывает положительное влияние на эффективность их спортивной деятельности [13]. Спортсмены с высоким уровнем перфекционизма склонны к совершенствованию своих действий, и для них не характерно откладывать достижение цели на потом [14]. Л.Н. Рогалевой и соавт. было выявлено, что у высококвалифицированных спортсменов-баскетболистов доминирует адаптивный перфекционизм и конструктивные копинг-стратегии [15]. В других исследованиях установлено, что у спортсменов с более высоким перфекционизмом в большей мере проявляется ситуативная и личностная тревожность. А у спортсменов, ожидающих постоянного одобрения их спортивной деятельности другими людьми, могут быть выражены большие сомнения в своих действиях, озабоченность собственными ошибками и оценками других людей, а также возникать чувство, что тренер и родители предъявляют чрезмерно завышенные требования по отношению к результатам их деятельности [11, 16].

Значимым направлением исследования перфекционизма в спорте является изучение его проявлений в контексте взаимодействия с родителями и с социальным окружением. Э.З. Феодорова подчеркивает, что поддержка родителями самостоятельности и автономности способствует формированию у спортсменов подросткового возраста самоуважения и внутренней мотивации, а также стремления достичь компетентности в избранном виде деятельности [17]. Ю.М. Босенко, А.С. Распопова установили, что с ростом авторитета матери у спортсменов-подростков повышаются требования по отношению к себе. А чем в большей мере спортсмены-подростки советуются и могут довериться социальному окружению, тем в меньшей мере они оценивают требования окружающих как чрезмерные [18].

Е.В. Тлиш, И.В. Харитоновой было выявлено, что чем выше родительская критика и сомнения в собственных действиях, тем более значимы для подростков-спортсменов взаимоотношения с матерью. А чем более важны для спортсменов благоприятные взаимоотношения с родственниками, тем в большей мере они воспринимают родительскую критику и больше сомневаются в собственных действиях [19].

Г.Б. Горская, А.В. Несветаило установили, что при выборе родителями стилей воспитания, которые снижают уверенность юных спортсменов-шахматистов в себе «как в выражении сомнений в их возможностях, так и предъявлении не соответствующих их возрасту требований», повышается уровень тревожности юных спортсменов, который отрицательно влияет на успешность их спортивной деятельности [20, с. 54].

Таким образом, мы видим, что в формировании перфекционизма у спортсменов роль социального окружения является значимой и противоречивой, что определяет актуальность нашего исследования.

В исследовании участвовали 70 спортсменов-легкоатлетов, состоящих в сборной Краснодарского края, в возрасте от 16 лет до 21 года (35 юношей и 35 девушек). База исследования – ГБУ Краснодарского края «Центр олимпийской подготовки по легкой атлетике», г. Краснодар.

Цель работы – установить взаимосвязь перфекционизма и параметров ближайшего социального окружения у спортсменов юношеского возраста.

Для выявления особенностей перфекционизма у спортсменов применялась многомерная шкала перфекционизма Р.О. Фроста (адаптация В.А. Ясной, С.Н. Ениколопова); параметры социальных отношений изучались с помощью методики «Социально-психологические связи» Н.В. Кузьминой; для диагностики восприятия типа родительских отношений применялась шкала «Восприятие родителей» Э.З. Феодоровой; особенности взаимоотношений с тренером диагностировались с помощью шкалы «Тренер – спортсмен» Ю.Л. Ханина, А.В. Стамбулова. Для статистической обработки данных применялся корреляционный анализ r Пирсона.

Данные, полученные нами по методикам «Социально-психологические связи», «Восприятие родителей», позволили установить основные параметры социальных отношений у спортсменов. При обработке данных по методике диагностики перфекционизма Фроста пункты опросника оценивались по шкале Лайкерта от 1 (совершенно неверно) до 5 (совершенно верно). Поскольку шкалы опросника содержат неодинаковое количество вопросов, автор в качестве показателей перфекционизма рекомендует использовать средние значения по каждому показателю, что дает возможность сравнивать показатели между собой. В этом случае средние значения показателей не могут превышать 5 баллов. Так как в нашем исследовании задача сравнения показателей перфекционизма между собой не ставилась, было решено в качестве показателей перфекционизма использовать суммы баллов. Обратимся к результатам исследования перфекционизма у спортсменов (рис. 1).

Анализ средних значений параметров перфекционизма установил, что у спортсменов в высоком диапазоне значений находятся конструктивные компоненты перфекционизма, такие как «Организованность» и «Личные стандарты и родительские ожидания». Неконструктивные параметры перфекционизма «Родительская критика и сомнения в действиях», «Обеспокоенность ошибками» у

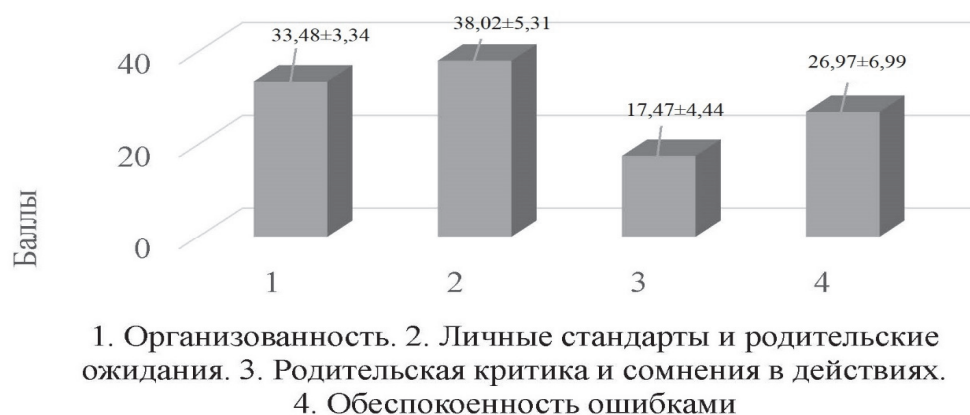


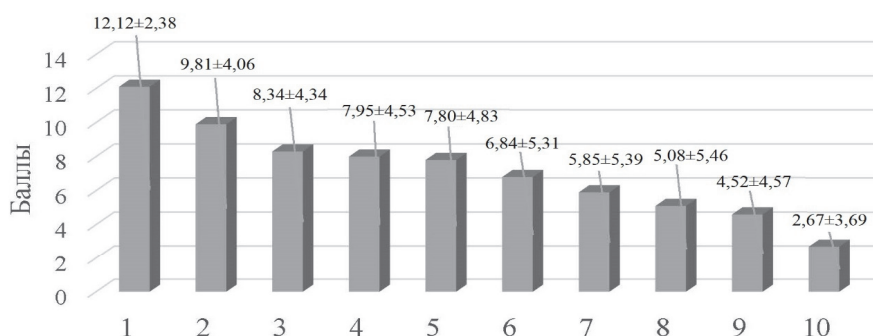
Рис. 1. Средние значения параметров перфекционизма ($x_{ср} \pm \sigma$) у спортсменов-легкоатлетов юношеского возраста

легкоатлетов находятся на среднем уровне выраженности. Общий показатель перфекционизма находится в диапазоне средних значений ($116 \pm 10,76$).

Таким образом, мы видим, что для спортсменов характерно стремление к организованности, они стремятся оправдать ожидания родителей и у них есть свои личные стандарты, которым они стремятся соответствовать. При этом спортсмены не зависимы от чрезмерной родительской критики, они редко могут беспокоиться о совершенных ошибках и, как правило, не сомневаются в совершаемых действиях.

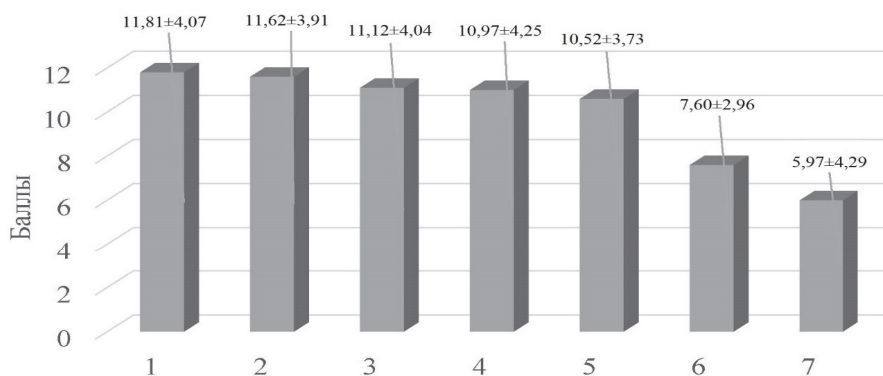
Далее проанализируем параметры социальных взаимоотношений в выборке спортсменов-легкоатлетов (рис. 2). Наиболее значимыми лицами из ближайшего социального окружения для спортсменов оказались родители, далее следуют сверстники, затем бабушка, брат/сестра и дедушка.

Наиболее предпочитаемым типом отношений с социальным окружением (рис. 3) являются «уверен, поможет», «уверен, защитит» и «уверен, поймет».



1. Мать. 2. Отец. 3. Друг вне школы (университета). 4. Друг из школы (университета). 5. Бабушка. 6. Сестра. 7. Брат. 8. Дедушка. 9. Родственники. 10. Мать (отец) товарища

Рис. 2. Средние значения показателей значимости лиц из ближайшего социального окружения ($x_{cp} \pm \sigma$) у спортсменов-легкоатлетов юношеского возраста



1. Уверен, поможет. 2. Уверен, защитит. 3. Уверен, поймет. 4. Могу довериться. 5. Дорожу мнением. 6. Советуюсь. 7. Хочу подражать

Рис. 3. Средние значения показателей предпочитаемых типов отношений с ближайшим социальным окружением ($x_{cp} \pm \sigma$) у спортсменов-легкоатлетов юношеского возраста

Таким образом, мы можем сделать вывод о том, что для спортсменов семья и сверстники имеют важное значение и они получают от близких людей поддержку, которая может выражаться в понимании, помощи и защите.

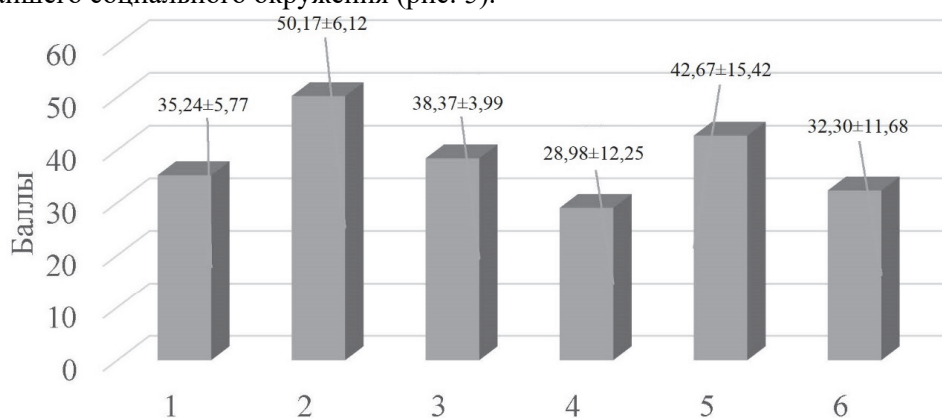
Обратимся к анализу показателей восприятия спортсменами компонентов родительских отношений (рис. 4). Мы видим, что они достаточно высоко оценивают автономию, предоставляемую им обоими родителями, у них сложились достаточно теплые и доверительные отношения с обоими

родителями, при этом вовлеченность в жизнь матери они оценивают в большей степени, чем вовлеченность отца.

Далее обратимся к анализу средних значений показателей компонентов взаимодействия в диаде «тренер – спортсмен». Все компоненты выражены на среднем уровне: гностический – $(7,57 \pm 1,38)$ балла, эмоциональный – $(7,42 \pm 1,55)$ балла, поведенческий – $(7,59 \pm 1,18)$ балла. Таким образом, мы видим, что спортсмены-легкоатлеты высоко оценивают компетентность тренера, считают, что тренер проявляет эмоциональное участие по отношению к воспитанникам, готов поддержать и прийти на помощь.

На следующем этапе было проведено корреляционное исследование. Его задача состояла в установлении взаимосвязи между параметрами перфекционизма и показателями отношений с социальным окружением у спортсменов-легкоатлетов юношеского возраста.

Мы произвели анализ взаимосвязи показателей перфекционизма у спортсменов-легкоатлетов юношеского возраста с показателями отношений с их ближайшим социальным окружением. Были выявлены достоверные прямые взаимосвязи между параметрами перфекционизма и значимостью лиц из ближайшего социального окружения (рис. 5).



1. Вовлеченность матери. 2. Поддержка матерью автономии.
3. Теплота отношения матери. 4. Вовлеченность отца.
5. Поддержка отцом автономии. 6. Теплота отношения отца

Рис. 4. Средние значения показателей восприятия спортсменами компонентов родительских отношений ($x_{ср} \pm \sigma$) у спортсменов-легкоатлетов юношеского возраста

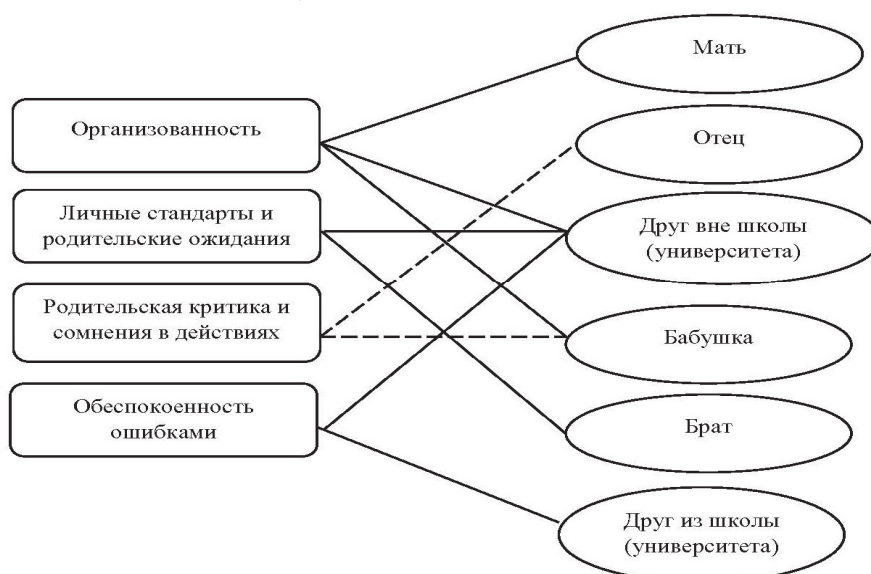


Рис. 5. Корреляционные взаимосвязи между параметрами перфекционизма и показателями значимости лиц из социального окружения у спортсменов-легкоатлетов. Обозначения: ---- обратная связь; — прямая связь

Так, мы видим, что чем выше для спортсменов значимость матери ($r = 0,31$ при $p \leq 0,01$), бабушки ($r = 0,31$ при $p \leq 0,01$) и друзей вне университета ($r = 0,29$ при $p \leq 0,05$), тем выше организованность и дисциплинированность спортсменов. В свою очередь, чем выше значимость сверстников вне университета ($r = 0,38$ при $p \leq 0,01$) и брата ($r = 0,28$ при $p \leq 0,05$), тем выше их стремление оправдать ожидания родителей. С ростом значимости бабушки ($r = -0,27$ при $p \leq 0,05$) и отца ($r = -0,24$ при $p \leq 0,05$) снижаются чувствительность к родительской критике и сомнения в своих действиях. А чем выше значимость сверстников из университета ($r = 0,43$ при $p \leq 0,05$) и вне университета ($r = 0,31$ при $p \leq 0,01$), тем выше боязнь совершить ошибку. Организованность спортсменов-легкоатлетов тем выше (рис. 6), чем в большей мере они уверены, что близкие их поймут ($r = 0,24$ при $p \leq 0,05$), атлеты смогут им доверять ($r = 0,29$ при $p \leq 0,05$) и советоваться ($r = 0,28$ при $p \leq 0,01$), а также чем в большей мере спортсмены дорожат их мнением ($r = 0,36$ при $p \leq 0,01$).

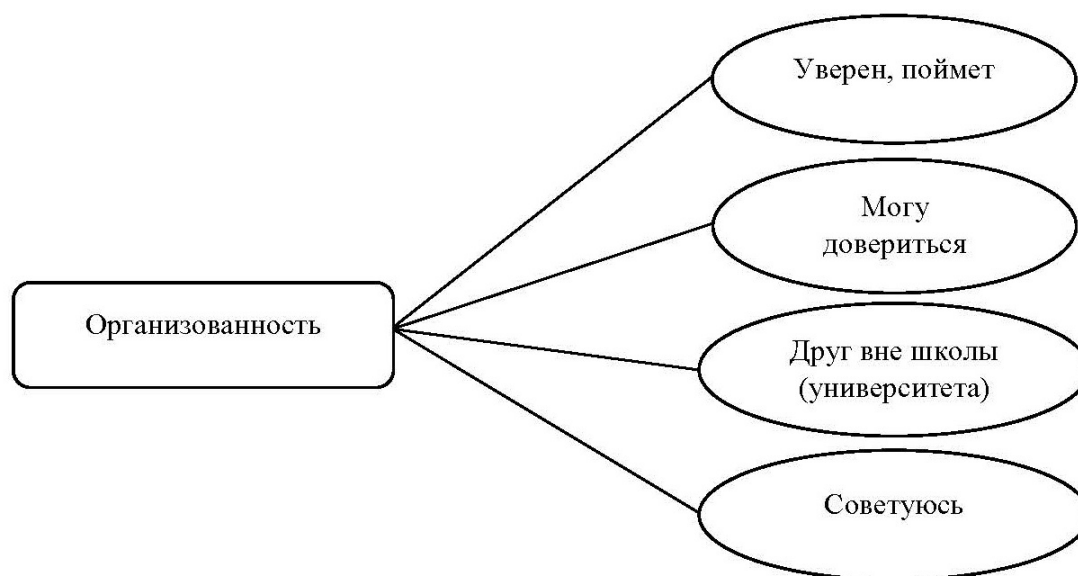


Рис. 6. Особенности корреляционных взаимосвязей между параметрами перфекционизма и показателями предпочитаемых отношений с социальным окружением у спортсменов-легкоатлетов

Таким образом, мы видим, что чем выше значимость родителей и бабушки, тем выше значения конструктивных компонентов перфекционизма. В отличие от сверстников, с одной стороны, их значимость способствует формированию у них организованности и повышает стремление оправдать ожидания родителей, а с другой – спортсмены боятся совершить пред ними ошибку. Росту организованности и дисциплинированности у спортсменов способствуют также понимание и доверие со стороны социального окружения.

Далее обратимся к анализу корреляционных взаимосвязей между компонентами перфекционизма и показателями восприятия родительских отношений у спортсменов-легкоатлетов (рис. 7).

Было установлено, что, организованность и дисциплинированность у спортсменов тем выше, чем в большей мере предоставляется автономии со стороны матери ($r = 0,25$ при $p \leq 0,05$) и более теплые с ней взаимоотношения ($r = 0,25$ при $p \leq 0,05$). В свою очередь, чем выше вовлеченность матери ($r = -0,38$ при $p \leq 0,01$) и отца ($r = -0,43$ при $p \leq 0,01$), поддержка автономии со стороны матери ($r = -0,35$ при $p \leq 0,05$) и отца ($r = -0,36$ при $p \leq 0,05$), а также чем более теплые отношения складываются у спортсменов с матерью ($r = -0,48$ при $p \leq 0,01$) и отцом ($r = -0,51$ при $p \leq 0,01$), тем в меньшей мере спортсмены боятся родительской критики и сомневаются в своих будущих действиях.



Рис. 7. Особенности корреляционных взаимосвязей между параметрами перфекционизма и показателями восприятия родительского отношения у спортсменов-легкоатлетов.
Обозначения: ----- обратная связь; — прямая связь

Были также выявлены достоверные взаимосвязи между компонентами межличностных отношений в диаде «тренер – спортсмен» и компонентами перфекционизма. Так, чем большее участие и эмоциональную поддержку проявляет тренер по отношению к спортсменам, тем выше вероятность формирования конструктивных компонентов перфекционизма: организованности ($r = 0,26$ при $p \leq 0,05$) и стремления атлетов оправдать ожидания родителей ($r = 0,39$ при $p \leq 0,01$). Бестактное поведение тренеров, несправедливость, безучастность по отношению к спортсменам, наоборот, формируют у спортсменов чувствительность к родительской критике ($r = -0,24$ при $p \leq 0,05$) и боязнь совершить ошибку ($r = -0,38$ при $p \leq 0,01$).

Полученные в исследовании данные позволили сделать следующее заключение. У спортсменов юношеского возраста высокий уровень выраженности имеют конструктивные компоненты перфекционизма и низкий – деструктивные. Таким образом, у спортсменов-легкоатлетов преобладает высокий уровень организованности, они дисциплинированы, у них присутствуют свои личные стандарты, они стремятся оправдать ожидания родителей, при этом они не подвержены родительской критике, не испытывают больших сомнений в своей деятельности и конструктивно относятся к своим ошибкам, извлекая из них опыт. Наибольшую значимость для спортсменов имеют родители и сверстники (вне университета), родственники и сверстники (из университета) оказывают на них наименьшее влияние. Спортсмены уверены, что близкие им люди смогут им помочь и защитить их, а также всегда поймут их. В исследовании было установлено, что у спортсменов более теплые взаимоотношения с матерью, чем с отцом. Они ценят ее поддержку и считают, что она предоставляет им автономию в большей мере, чем отец. Спортсмены высоко ценят профессиональную компетентность тренера, они считают, что тренер всегда готов поддержать. Данные корреляционного исследования говорят о значимости социального окружения для формирования перфекцио-

нистских установок у спортсменов. В свою очередь, чем выше значимость матери, бабушки и сверстников (вне университета), тем больше вероятность проявления конструктивного перфекционизма. При этом значимость сверстников повышает вероятность проявления деструктивных его компонентов (спортсмены боятся совершить ошибки и могут быть обеспокоены своими действиями). Дисциплинированность и организованность спортсменов тем выше, чем в большей мере они дорожат мнением своих близких, доверяют им, могут с ними посоветоваться и уверены, что их поймут. Данные исследования говорят о значимости благоприятных отношений в диаде «спортсмен – родители», поддержке ими автономии, их вовлеченности в жизнь детей для формирования у них уверенности в собственных действиях. Поддержка матерью автономии и теплые взаимоотношения с ней способствуют формированию у спортсменов дисциплинированности и организованности. Высокую значимость для формирования перфекционистских установок у спортсменов имеет тренер. Было установлено, что чем в большей мере тренер проявляет эмоциональную отзывчивость и чуткость, чем лучше ладят спортсмены с тренером, тем выше у легкоатлетов организованность и стремление оправдать его ожидания. Справедливые требования тренера по отношению к спортсмену, внимание со стороны тренера, учет им индивидуальных особенностей спортсмена при организации тренировочной и соревновательной деятельности препятствуют формированию у них деструктивных компонентов перфекционизма.

Таким образом, результаты нашего исследования подчеркивают значимость социального окружения в формировании перфекционизма у спортсменов. Поддержка со стороны родителей, родственников, тренера, а также благоприятные взаимоотношения с ними способствуют формированию у спортсменов конструктивных компонентов перфекционизма (дисциплинированности, организованности, стремлению оправдать ожидания со стороны значимых людей), повышающих результативность их тренировочной и соревновательной деятельности. В свою очередь, значимость сверстников для спортсменов повышает вероятность проявления деструктивных компонентов перфекционизма (обеспокоенность ошибками).

Данные, полученные нами, могут быть полезными для родителей, тренеров, спортивных психологов и позволят учитывать роль ближайшего социального окружения при организации психолого-педагогического сопровождения спортивной деятельности атлетов.

Список источников

1. Ясная В.А., Ениколопов С.Н. Перфекционизм: история изучения и современное состояние проблемы // Вопросы психологии. 2007. № 4. С. 157–168.
2. Ясная В.А., Митина О.В., Ениколопов С.Н., Зурабова А.М. Апробация методики измерения перфекционизма Р. Слейни «Почти совершенная шкала» // Теоретическая и экспериментальная психология. 2011. Т. 4, № 4. С. 30–45.
3. Frost R.O., Henderson K.J. Perfectionism and reactions to athletic competition // Journal of Sport & Exercise Psychology. 1993. Vol. 13. P. 323–335.
4. Flett G.L., Hewitt P.L., Oliver J.M., Macdonald S. Perfectionism in children and their parents: A developmental analysis // Perfectionism: Theory, research, and treatment. Washington: American Psychological Association, 2003. P. 89–132.
5. Гаранян Н.Г. Перфекционизм и психические расстройства (обзор зарубежных эмпирических исследований) // Современная терапия психических расстройств. 2006. № 1. С. 23–31.
6. Холмогорова А.Б., Гаранян Н.Г. Нарциссизм, перфекционизм и депрессия // Московский психотерапевтический журнал. 2004. № 1. С. 18–35.
7. Федосеева Т.Е., Иванова И.А., Жданова Д.Н. Исследование перфекционизма при создании образа своего будущего в юношеском возрасте // Мир науки. Педагогика и психология. 2019. Т. 7, № 3. С. 47.
8. Золотарева А.А. Перфекционизм в структуре саморегуляции личности // Психология и психотехника. 2012. № 3 (42). С. 58–68.
9. Барабанщикова В.В., Климова О.А. Профессиональные деформации в спорте высших достижений // Национальный психологический журнал. 2015. № 2 (18). С. 3–12.

10. Распопова А.С. Возрастные особенности проявления перфекционизма в спорте: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Краснодар, 2012. 25 с.
11. Скляр Н.А., Ершова Н.Г., Кузьмина Я.Л. Взаимосвязь компонентов перфекционизма и мотивов занятий спортом // Гуманизация образования. 2017. № 2. С. 26–31.
12. Берилова Е.И., Босенко Ю.М., Распопова А.С. Особенности взаимосвязи перфекционизма и личностной зрелости у спортсменов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 8 (186). С. 340–343.
13. Якушина А.А., Леонов С.В., Невмержицкая Е.В. Связь показателей перфекционизма и когнитивных компонентов профессиональных навыков спортсменов // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Психология и педагогика. 2023. Т. 20, № 1. С. 87–104.
14. Кучугурова А.О., Пархоменко Е.А., Дубовова А.А. Особенности проявления перфекционизма и прокрастинации у студентов, занимающихся и не занимающихся спортом // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. 2018. Т. 20. С. 142–147.
15. Рогалева Л.Н., Дубинкина Ю.А., Вичужанин Р.А., Мартынова Т.В. Взаимосвязь перфекционизма и стратегий преодоления стресса у баскетболистов // Теория и практика физической культуры. 2022. № 1. С. 49–50.
16. Веракса А.Н., Якушина А.А., Семенов Ю.И. Роль перфекционизма в деятельности спортсменов: диагностика и связь с тревожностью, мысленными образами и спортивной мотивацией // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. 2021. Т. 11, № 3. С. 202–221.
17. Феодорова Э.З. Отношение родителей к занятиям спортом и к другим сферам жизни юных спортсменов подросткового возраста // Прикладная психология. 2014. № 1. С. 40–45.
18. Босенко Ю.М., Распопова А.С. Взаимосвязь перфекционизма и отношений с ближайшим социальным окружением у спортсменов подросткового возраста // Физическая культура, спорт, наука и практика. 2018. № 3. С. 94–99.
19. Тлиш Е.В., Харитонов И.В. Особенности взаимосвязи перфекционизма спортсменов-подростков и воспринимаемого ими отношения социального окружения // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. 2019. № 1. С. 342–343.
20. Горская Г.Б., Несветайло А.В. Перфекционизм родителей и стили родительского воспитания как регуляторы мотивации и тревожности юных шахматистов 7–11 лет // Физическая культура и спорт – наука и практика. 2013. № 3. С. 51–56.

References

1. Yasnaya V.A., Enikolopov S.N. Perfeksionizm: istoriya izucheniya i sovremennoye sostoyaniye problemy [Perfectionism: history of research and the current state of the problem]. *Voprosy psikhologii – Voprosy Psychologii*, 2007, no. 4, pp. 157–168 (in Russian).
2. Yasnaya V.A., Mitina O.V., Enikolopov S.N., Zurabova A.M. Aprobatsiya metodiki izmereniya perfeksionizma R. Sleyni “Pochti sovershennaya shkala” [Testing methods for measuring perfectionism P. Slaney “Almost Perfect Scale”]. *Teoreticheskaya i eksperimental'naya psikhologiya – Theoretical and experimental psychology*, 2011, vol. 4, no. 4, pp. 30–45 (in Russian).
3. Frost R.O. Henderson K.J. Perfectionism and reactions to athletic competition. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 1993, vol. 13, pp. 323–335.
4. Flett G.L., Hewitt P.L., Oliver J.M., Macdonald S. Perfectionism in children and their parents: A developmental analysis. In: *Perfectionism: Theory, research, and treatment*. Washington, American Psychological Association Publ., 2003. Pp. 89–132.
5. Garanyan N.G. Perfeksionizm i psikhicheskiye rasstroystva (obzor zarubezhnykh empiricheskikh issledovaniy) [Perfectionism and mental disorders (review of foreign empirical studies)]. *Sovremennaya terapiya psikhicheskikh rasstroystv – Current therapy of mental disorders*, 2006, no. 1, pp. 23–31 (in Russian).
6. Kholmogorova A.B., Garanyan N.G. Nartsissizm, perfeksionizm i depressiya [Narcissism, Perfectionism and Depression]. *Moskovskiy psikhoterapevticheskiy zhurnal – Moscow Psychotherapeutic Journal*, 2004, no. 1, pp. 18–35 (in Russian).
7. Fedoseeva T.E., Ivanova I.A., Zhdanova D.N. Issledovaniye perfeksionizma pri sozdanii obraza svoego budushchego v yunosheskom vozraste [The study of perfectionism in creating an image of their future in adolescence]. *Mir nauki. Pedagogika i psikhologiya – World of Science. Pedagogy and Psychology*, 2019, vol. 7, no. 3, pp. 47 (in Russian).

8. Zolotareva A.A. Perfektsionizm v strukture samoregulyatsii lichnosti [Perfectionism in the structure of personality self-regulation]. *Psikhologiya i psikhotekhnika – Psychology and psychotechnics*, 2012, no. 3 (42), pp. 58–68 (in Russian).
9. Barabanshchikova V.V., Klimova O.A. Professional'nyye deformatsii v sporte vysshikh dostizheniy [Professional deformations in high-performance sports]. *Natsional'nyy psikhologicheskiy zhurnal – National Psychological Journal*, 2015, no. 2 (18), pp. 3–12 (in Russian).
10. Raspopova A.S. Vozrastnyye osobennosti proyavleniya perfektsionizma v sporte. Avtoref. dis. kand. psikhol. nauk [Age-related features of perfectionism in sports. Abstract of thesis cand. psychol. sci.]. Krasnodar, 2012. 25 p. (in Russian).
11. Sklyar N.A., Ershova N.G., Kuz'mina Ya.L. Vzaimosvyaz' komponentov perfektsionizma i motivov zanyatiy sportom [The relationship between the components of perfectionism and the motives of sports]. *Gumanizatsiya obrazovaniya – Humanization of Education*, 2017, no. 2, pp. 26–31 (in Russian).
12. Berilova E.I., Bosenko Yu.M., Raspopova A.S. Osobennosti vzaimosvyazi perfektsionizma i lichnostnoy zrelosti u sportsmenov [Features of the relation of perfectionism and personal maturity at athletes]. *Uchyonyye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta – Scientific notes of P.F. Lesgaft university*, 2020, no. 8 (186), pp. 340–343 (in Russian).
13. Yakushina A.A., Leonov S.V., Nevmerzhitskaya E.V. Svyaz' pokazateley perfektsionizma i kognitivnykh komponentov professional'nykh navykov sportsmenov [Relationship between Perfectionism and Cognitive Components of Sportsmen's Professional Skills]. *Vestnik Rossiyskogo universiteta druzhby narodov. Seriya: Psikhologiya i pedagogika – RUDN Journal of Psychology and Pedagogics*, 2023, vol. 20, no. 1, pp. 87–104 (in Russian).
14. Kuchugurova A.O., Parkhomenko E.A., Dubovova A.A. Osobennosti proyavleniya perfektsionizma i prokrastinatsii u studentov, zanimayushchikhsya i ne zanimayushchikhsya sportom [Peculiarities of perfectionism and procrastination in students involved and not involved in sports]. *Aktual'nyye voprosy fizicheskoy kul'tury i sporta – Current issues of physical education and sports*, 2018, vol. 20, pp. 142–147 (in Russian).
15. Rogaleva L.N., Dubinkina Yu.A., Vichuzhanin R.A., Martynova T.V. Vzaimosvyaz' perfektsionizma i strategiy preodoleniya stressa u basketbolistov [Perfectionism and stress coping strategies in elite basketball]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury – Theory and practice of physical culture*, 2022, no. 1, pp. 49–50 (in Russian).
16. Veraksa A.N., Yakushina A.A., Semenov Yu.I. Rol' perfektsionizma v deyatelnosti sportsmenov: diagnostika i svyaz' s trevozhnost'yu, myslennymi obrazami i sportivnoy motivatsiyey [The role of perfectionism in athletes: Diagnosis and relationship with anxiety, mental images and sports motivation]. *Vestnik Sankt-Peterburgskogo universiteta. Psikhologiya – Vestnik of Saint Petersburg University. Psychology*, 2021, vol. 11, no. 3, pp. 202–221 (in Russian).
17. Feodorova E.Z. Otnosheniye roditeley k zanyatiyam sportom i k drugim sferam zhizni yunikh sportsmenov podrostkovogo vozrasta [Parents' attitude to sport trainings and to other spheres of adolescent athletes' life]. *Prikladnaya psikhologiya – Applied Psychology*, 2014, no. 1, pp. 40–45 (in Russian).
18. Bosenko Yu.M., Raspopova A.S. Vzaimosvyaz' perfektsionizma i otnosheniy s blizhayshim sotsial'nym okruzheniyem u sportsmenov podrostkovogo vozrasta [Interrelation of perfectionism and relationships of growing age athletes with inner social circle]. *Fizicheskaya kul'tura, sport nauka i praktika – Physical Education, Sports – Science and Practice*, 2018, no 3, pp. 94–99 (in Russian).
19. Tlish E.V., Kharitonova I.V. Osobennosti vzaimosvyazi perfektsionizma sportsmenov-podrostkov i vosprinimayemogo imi otnosheniya sotsial'nogo okruzheniya [Peculiarities of the relationship between perfectionism of adolescent athletes and the attitude of their social environment as perceived by them]. *Resursy konkurentosposobnosti sportsmenov: teoriya i praktika realizatsii – Resources of competitiveness of athletes: theory and practice of implementation*, 2019, no. 1, pp. 342–343 (in Russian).
20. Gorskaya G.B., Nesvetaylo A.V. Perfektsionizm roditeley i stili roditel'skogo vospitaniya kak regulatory motivatsii i trevozhnosti yunikh shakhmatistov 7–11 let [Development of cognitive motivation of students of a higher educational institution in the conditions of the two-level system of education]. *Fizicheskaya kul'tura, sport nauka i praktika – Physical Education, Sports – Science and Practice*, 2013, no. 3, pp. 51–56 (in Russian).

Информация об авторах

Берилова Е.И., кандидат психологических наук, доцент, Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма (ул. Буденного, 161, Краснодар, Россия, 350015).

E-mail: berilovanew@mail.ru. ORCID 0000-0002-7982-8016. SPIN-код: 9779-4177.

Босенко Ю.М., кандидат психологических наук, доцент, Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма (ул. Буденного, 161, Краснодар, Россия, 350015).

E-mail: lavina32@mail.ru. ORCID: 0000-0002-0216-993X. SPIN-код: 8365-7120.

Распопова А.С., кандидат психологических наук, доцент, Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма (ул. Буденного, 161, Краснодар, Россия, 350015).

E-mail: annar25@mail.ru. ORCID: 0000-0003-4107-4922. SPIN-код: 3762-0286.

Information about the authors

Berilova E.I., Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism (ul. Budennogo, 161, Krasnodar, Russian Federation, 350015). E-mail: berilovanew@mail.ru. ORCID: 0000-0002-7982-8016. SPIN-code: 9779-4177.

Bosenko Yu.M., Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism (ul. Budennogo, 161, Krasnodar, Russian Federation, 350015).

E-mail: lavina32@mail.ru. ORCID: 0000-0002-0216-993X. SPIN-code: 8365-7120.

Raspopova A.S., Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism (ul. Budennogo, 161, Krasnodar, Russian Federation, 350015).

E-mail: annar25@mail.ru. ORCID: 0000-0003-4107-4922. SPIN-code: 3762-0286.

Статья поступила в редакцию 23.03.2025; принята к публикации 24.08.2025

The article was submitted 23.03.2025; accepted for publication 24.08.2025