

УДК 616.89

## СВЯЗЬ ПЕРФЕКЦИОНИЗМА И ЭМОЦИОНАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ СПОРТСМЕНОВ

© Л.В. Сорокина

*Ключевые слова:* перфекционизм, ориентированный на себя; перфекционизм, ориентированный на других; социально предписываемый перфекционизм; эмоциональное благополучие.

Настоящее исследование было проведено с целью изучения распространенности феномена перфекционизма и его связи с эмоциональным благополучием спортсменов. Показано, что спорт, ориентированный на достижение предельно высоких результатов, закрепляет перфекционистские установки у спортсменов. Выявлено влияние перфекционистских установок на эмоциональную сферу спортсменов.

Психологический анализ тенденций современной культуры свидетельствует о том, что *перфекционизм* (чрезмерное стремление к совершенству) стал важной характеристикой человека нашего времени. Сегодня все больше психологов и психотерапевтов признают, что перфекционизм представляет собой сложное явление, которое может принимать здоровую и патологическую формы. Н.Г. Гаранян, А.Б. Холмогорова, Т.Ю. Юдеева, М.В. Москова, Д.А. Андрусенко определили критерии здорового и патологического перфекционизма [1]. Согласно ряду исследований, «здоровые перфекционисты» выдвигают реалистичные цели, верят в успех и добиваются отличного результата. Перфекционисты патологического типа, руководствуясь крайне высокими ожиданиями в отношении себя, перманентно испытывают мучительную тревогу и вину. Они не могут испытывать удовлетворение, даже если работа выполнена превосходно.

Наличие противоречивой информации относительно перфекционистских установок, ориентирующих человека на достижение максимально высоких результатов в различных областях жизни, указывает на необходимость его дальнейшего изучения.

Спорт, в связи с его спецификой, ориентированной на достижение предельно высоких результатов, закрепляет перфекционистские установки. При этом перфекционизм может оказывать как негативное влияние, связанное с возрастанием нервно-психической напряженности, так и конструктивное влияние, стимулируя деятельность, направленную на достижение совершенства [2].

Как показывает анализ теоретических источников, проблема перфекционизма у спортсменов не получила достаточно глубокой и всесторонней разработки в вопросах, касающихся самой проблемы перфекционизма, а также его связи с эмоциональным состоянием и благополучием спортсменов. Эти обстоятельства указывают на необходимость исследования как в теоретическом, так и прикладном аспектах.

В связи с этим целью настоящего исследования стало изучение распространенности феномена перфекционизма и его связи с эмоциональным благополучием спортсменов.

Для достижения поставленных целей исследования нами использовались следующие психологические методики: многомерная шкала перфекционизма (МШП) П. Хьюитта и Г. Флетта (в адаптации И.И. Грачевой), опросник «Локус контроля» Дж. Роттера, опросник «Самооценка психических состояний» Айзенка, личностная шкала проявлений тревоги Дж. Тейлора (в адаптации Т.А. Немчина), опросник Басса-Дарки. Обработку и анализ данных осуществляли с помощью компьютерной программы «SPSS 15.0 for Windows».

В исследовании приняли участие 50 спортсменов в возрасте от 15 до 18 лет: 25 юношей, занимающихся греко-римской борьбой, и 25 юношей, занимающихся боксом.

Анализ показателей МШП выявил высокий уровень перфекционизма в обеих исследуемых нами группах спортсменов. Полученный результат, таким образом, является следствием спортивной деятельности, ориентированной на максимальный уровень достижений. Сравнительный анализ позволил выявить достоверные различия ( $p \leq 0,01$  по  $t$ -критерию Стьюдента) по видам проявления перфекционизма у спортсменов, занимающихся разными видами спорта. Так, у боксеров преобладает перфекционизм, ориентированный на себя. Предположительно это является проявлением высоких требований к собственной личности, поскольку в боксе достигать желаемых результатов позволяет только уверенность в своих силах, личная ответственность за результат деятельности, отсутствие ошибок во время поединка. У спортсменов-борцов преобладает перфекционизм, ориентированный на других. Возможно, это связано с высокой значимостью реакций и ожиданий со стороны окружающих относительно тех результатов, которые демонстрируют спортсмены в своих выступлениях.

В последующем были определены критерии эмоционального благополучия спортсменов. Для этого был осуществлен факторный анализ данных по методу главных компонент с построением корреляционной матрицы и последующим ортогональным вращением («varimax»).

Факторизация результатов исследования позволила выделить четыре основных критерия эмоционального

благополучия. Во-первых, это личностные особенности поведения и отношений с окружающими. Во-вторых, высокая удовлетворенность результатами своей деятельности. В-третьих, высокий уровень самоконтроля при взаимодействии с окружающими людьми. И, в-четвертых, социальное одобрение и положительная социальная оценка.

Проведенный далее корреляционный анализ установил связь перфекционизма с эмоциональным состоянием спортсменов. Перфекционизм в целом выявил положительные корреляционные связи с фактором «социальное одобрение и положительная социальная оценка» ( $p < 0,01$ ), а также со шкалой «чувство вины», с фактором «высокая удовлетворенность результатами своей деятельности» и фактором «высокий уровень самоконтроля при взаимодействии с окружающими людьми» ( $p < 0,05$ ).

Установлены положительная корреляционная связь перфекционизма, ориентированного на себя, с фактором «социальное одобрение и положительная социальная оценка» ( $p < 0,05$ ), отрицательная корреляционная связь с фактором «личностные особенности поведения и отношений с окружающими» ( $p < 0,01$ ).

Перфекционизм, ориентированный на других, имеет положительную корреляционную связь со шкалами: «негативизм» и «чувство вины», с фактором «высокая удовлетворенность результатами своей деятельности», фактором «социальное одобрение и положительная социальная оценка» ( $p < 0,01$ ), а также со шкалой «фрустрированность» и фактором «личностные особенности поведения и отношений с окружающими» ( $p < 0,05$ ).

Социально предписываемый перфекционизм обнаружил положительные корреляционные связи с фактором «социальное одобрение и положительная социальная оценка» ( $p < 0,01$ ) и фактором «высокий уровень самоконтроля при взаимодействии с окружающими людьми» ( $p < 0,05$ ).

Из результатов корреляционного анализа следует, что в целом повышенный уровень перфекционизма, с одной стороны, способствует достижению максимально высоких результатов в условиях жесткой конкуренции и поэтому может выступать как фактор личностного роста спортсмена. С другой – отрицательно сказыва-

ется на эмоциональном благополучии спортсменов и может оказывать негативное влияние на отношения с другими людьми, понижать социальную оценку спортсмена, выступать фактором неудовлетворенности результатами своей деятельности, вызывать фрустрацию и чувство вины.

Таким образом, полученные результаты исследования позволили установить, что, во-первых, спорт, ориентированный на достижение предельно высоких результатов, закрепляет перфекционистские установки у спортсменов. Во-вторых, вид спорта влияет на проявление определенного типа перфекционизма: у боксеров в большей степени выражен перфекционизм, внутри ориентированный, т. е. направленный на себя, у спортсменов, занимающихся греко-римской борьбой, – внешне ориентированный, направленный на других.

Выявлено влияние перфекционистских установок на эмоциональную сферу спортсменов. Установлено, что для спортсменов-перфекционистов чрезвычайно важна положительная социальная оценка и хорошие отношения с окружающими людьми, высокий уровень удовлетворенности результатами своей деятельности и повышенный самоконтроль.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. *Гараян Н.Г.* Типологический подход к изучению перфекционизма // Вопросы психологии. 2009. № 5. С. 52-60.
2. *Flett G., Hewitt P.* The Perils of Perfectionism in Sports and Exercise // Current directions in psychological science. 2005. V. 14. № 1.

Поступила в редакцию 20 октября 2012 г.

#### Sorokina L.V. CONNECTION OF PERFECTIONISM AND EMOTIONAL WELL-BEING OF SPORTSMEN

The present research has been initiated in the purpose of studying prevalence of the phenomenon of perfectionism and his connection with the emotional well-being of athletes. There was shown that the sport, oriented at the achievement of extremely high results, secures perfection installation of the athletes. The influence of the perfection facilities on the emotional sphere of athletes is revealed.

*Key words:* perfectionism, focusing on yourself; perfectionism, oriented on the other; socially prescribed perfectionism, emotional well-being.