

УДК 159.9.072.43

Богданова В. О.

ФГБОУ ВО «Уральский государственный университет физической культуры», ФГБОУ ВО
«Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет»

Россия, Челябинск
verovictory@mail.ru

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРЕОДОЛЕНИЮ НЕГАТИВНОГО ВЛИЯНИЯ ДЕЗАДАПТИВНОГО ПЕРФЕКЦИОНИЗМА У СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ

Аннотация. В статье освещаются результаты исследования уровня перфекционизма студентов-спортсменов Уральского государственного университета физической культуры. В ходе исследования выявляется, что у большинства студентов-спортсменов преобладает средний уровень перфекционизма, одна четвертая часть респондентов имеет высокие показатели. Высокие показатели характерны для дезадаптивного перфекционизма, затрудняющего самореализацию студентов в спортивной деятельности. В заключении статьи даются психолого-педагогические рекомендации по преодолению негативного влияния дезадаптивного перфекционизма на личность спортсмена.

Ключевые слова: адаптивный перфекционизм, дезадаптивный перфекционизм, мотивация, стресс, тревожность

Bogdanova V. O.

Ural State University of Physical Culture, South Ural State Humanitarian and Pedagogical University

Russia, Chelyabinsk
verovictory@mail.ru

PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL RECOMMENDATIONS FOR OVERCOMING THE NEGATIVE EFFECTS OF MALADAPTIVE PERFECTIONISM IN STUDENT ATHLETES

Abstract. The article highlights the results of a study of the perfectionism level of student athletes at Ural State University of Physical Culture. The study reveals that the majority of student-athletes have an average level of perfectionism, one quarter of the respondents have high indicators. High rates are characteristic of maladaptive perfectionism, which makes it difficult for students to participate in sports activities. The article concludes with psychological and pedagogical recommendations for overcoming the negative impact of maladaptive perfectionism on the personality of an athlete.

Keywords: adaptive perfectionism, maladaptive perfectionism, motivation, stress, anxiety

Актуальность. В научных исследованиях, посвященных изучению особенностей личности спортсмена, большое внимание уделяется перфекционизму. Пер-

фекционизм является широко распространенным феноменом в спортивной деятельности, поскольку к личности и мастерству спортсменов предъявляются высокие требования. Спортсмены должны обладать

сильными волевыми качествами, уметь ставить перед собой цели и мобилизовать силы для их реализации, поддерживать и улучшать свою спортивную форму, контролировать свое физическое и психическое состояния, достигать высоких результатов на соревнованиях. Поставленные требования могут усиливать психическое напряжение спортсменов и приводить к развитию перфекционизма [6, с. 219].

Термин «перфекционизм» происходит от английского слова «perfect», что означает «совершенство», то есть важной составляющей этого феномена является стремление человека к идеалу. В научный оборот термин перфекционизм вводит американский психолог М. Холлендер в 1965 году. Под перфекционизмом психолог понимает повседневную практику предъявления к себе требований более высокого качества выполнения деятельности, чем того требуют обстоятельства [10].

В научно-исследовательской литературе перфекционизм рассматривается как многоаспектный феномен, который может иметь адаптивный и дезадаптивный характер. Адаптивный (конструктивный) перфекционизм способствует достижению хороших результатов и выступает в качестве фактора повышения мотивации и личностного роста.

Человек с адаптивным перфекционизмом устанавливает высокие, но достижимые цели, не причиняя вреда собственному психическому и физическому здоровью. Достижение поставленных целей осуществляется благодаря правильному планированию, регулярной проверки и оценки приближения к желаемому результату. Реализация поставленной цели позволяет индивиду радоваться собственной силе, признавать свои достоинства и положительно оценивать результат своего труда [9, с. 198].

Дезадаптивный (неконструктивный) перфекционизм характеризуется установлением завышенных неосуществимых стандартов и отсутствием получения

удовлетворения от любой проделанной работы [8, с. 122]. При планировании своей деятельности человек с дезадаптивным перфекционизмом не учитывает собственные возможности и не проводит корректировку намеченных целей, несмотря на их недостижимость. Все это создает условия для получения негативного опыта. Человека постоянно преследует ощущение неудачи, которое сопровождается гневом, чувством вины, раздражением, повышенной тревожностью.

Негативные переживания нередко приводят к прокрастинации и дезорганизации спортивной деятельности. Избегая получения негативного опыта, спортсмен может отказываться от участия в сложных соревнованиях или чрезмерно готовиться к важным событиям затрачивая все свои ресурсы для минимизации вероятности ошибок [1, с. 203-204].

Поскольку в спорте присутствует конкуренция, то он несет в себе большие риски развития дезадаптивного перфекционизма. Следует проводить регулярную диагностику перфекционистских тенденций личности спортсмена и осуществлять работу по преодолению негативных аспектов этого явления.

Цель исследования. Обозначенные проблемы определили выбор цели исследования: выявить уровень перфекционизма у спортсменов Уральского государственного университета физической культуры и разработать психолого-педагогические рекомендации по преодолению негативного влияния дезадаптивного перфекционизма на личность спортсмена.

Методы исследования. Исследование уровня перфекционизма у спортсменов опирается на теоретическую модель П. Л. Хьюитта и Г. Л. Флетта, в рамках которой рассматривается три показателя данного феномена: перфекционизм, ориентированный на себя; перфекционизм, ориентированный на других; социально предписанный перфекционизм.

Измерение уровня перфекционизма осуществлялось с помощью методики

«Многомерная шкала перфекционизма» П. Л. Хьюитта и Г. Л. Флетта в адаптации И. И. Грачева. Данная методика помимо перечисленных показателей перфекционизма включает в себя интегративную шкалу. Она отражает общий уровень перфекционизма и рассчитывается как сумма баллов, набранная испытуемым по всем трем показателям: перфекционизму, ориентированному на себя; перфекционизму, ориентированному на других; социально предписанному перфекционизму.

В качестве методов обработки результатов исследования использовались методы описательной статистики (расчет статистических показателей, графическое изображение).

В нашем исследовании приняли участие студенты-спортсмены Уральского государственного университета физической культуры. Общий размер выборки 50 человек. Средний возраст испытуемых – 18-20 лет.

Результаты. Анализируя полученные результаты, представленные на рисунке 1, можно сделать вывод, что по каждому показателю перфекционизма большинство студентов имеют средний уровень. По интегративному показателю средний уровень имеют 50 % студентов; по перфекционизму, ориентированному на себя – 72 %; по перфекционизму, ориентированному на других – 68 %; по социально предписанному перфекционизму – 80 %).

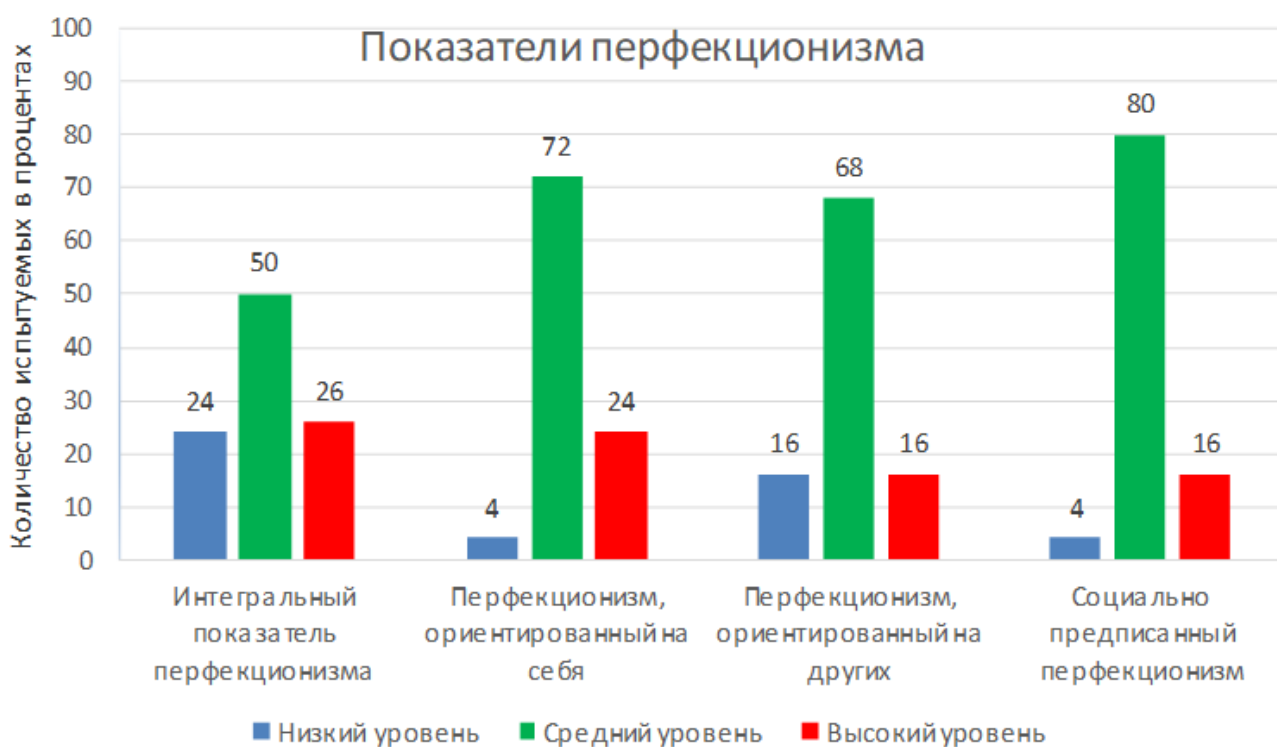


Рисунок 1 – Результаты исследования уровня перфекционизма студентов-спортсменов

Студенты со средним уровнем перфекционизма устанавливают для себя реалистичные личные стандарты, они не склонны предъявлять к себе и другим людям завышенные требования, воспринимают допущенные ошибки как возможность осмыслить приобретенный опыт и определить для себя точки дальнейшего роста.

Наиболее важным для нашего исследования является обнаружение студен-

тов с высокими показателями перфекционизма. Это 18 человек из нашей выборки (36 %), у которых наблюдаются высокие результаты по одному или нескольким показателям перфекционизма. Высокие показатели говорят о наличии дезадаптивной формы. Дезадаптивный перфекционизм мешает человеку функционировать в повседневной жизни, часто приводит к стрессу, тревоге и иногда депрессии. Дезадаптивный перфекционизм препятствует

приобретению нового опыта из-за страха не достигнуть желаемого идеала. Это существенно ограничивает возможности человека и его развитие.

По интегральному показателю 26 % студентов имеют высокий уровень перфекционизма. Данные респонденты ставят перед собой нереалистичные цели. По показателю перфекционизма, ориентированного на себя 24 % респондентов набрали высокие баллы. Это говорит о том, что студенты предъявляют завышенные требования к себе, прибегают к деструктивной форме самоанализа и критике результатов своей деятельности, что делает невозможным принятие себя, своих ошибок и неудач. По показателю перфекционизма, ориентированного на других 16 % респондентов имеют высокие показатели. Студенты с высоким уровнем перфекционизма предъявляют нереалистичные требования к окружающим. По шкале социально предписанного перфекционизма 16 % испытуемых имеют высокий уровень. У студентов-спортсменом с высоким уровнем социально предписанного перфекционизма присутствует генерализованное убеждение, что другие люди предъявляют к ним нереалистичные требования, которым невозможно или трудно соответствовать.

Низкие показатели имеют 24 % студентов от выборки по шкале интегративного перфекционизма; 4 % – по шкале перфекционизма, ориентированного на себя; 16 % – по шкале перфекционизма, ориентированного на других; 4 % – по шкале социально предписанного перфекционизма.

Студенты с низким уровнем интегративного перфекционизма проявляют недостаточную мотивацию и самодисциплину. Низкий показатель перфекционизма, ориентированного на себя, может свидетельствовать о безволии, отсутствии стойких интересов, недостаточной амбициозности, нежелании человека ставить перед собой сложные задачи. Респонденты с низким уровнем перфекционизма,

ориентированного на других, не предъявляют другим людьми завышенные требования. Они ориентированы на принятие индивидуальности другого человека. Такой подход к другому может способствовать построению гармоничных отношений без завышенных ожиданий. Однако следует отметить, что работа тренера невозможна без постановки требований к выполнению спортсменами профессиональных стандартов, нормативов физической подготовки. Студентам с низким уровнем перфекционизма, ориентированного на других, необходимо научиться проявлять настойчивость, их нужно научить мотивировать на получение высоких результатов. Респонденты с низким уровнем социально предписанного перфекционизма не ощущают давления со стороны своего окружения, не стремятся соответствовать ожиданиям общества. Это может быть как знаком психологически комфортной среды, так и свидетельством отсутствия амбиций.

Таким образом, полученные в ходе исследования результаты свидетельствуют о том, что большинство студентов-спортсменов не находятся в зоне риска и имеют средний уровень по интегративному показателю перфекционизма (50 % респондентов от выборки); перфекционизму, ориентированному на себя (72 %); перфекционизму, ориентированный на других (68 %); социально предписанному перфекционизму (80 %). Данные студенты ориентированы на достижимые идеалы, получают удовлетворение от результата своей деятельности, избегают педантичности, проявляют гибкость в поведении, могут приспосабливаться к изменяющимся условиям социальной среды.

Однако в выборке присутствуют студенты с дезадаптивными формами перфекционизма, о чем свидетельствуют высокие показатели: интегративного перфекционизма у 26 % студентов; перфекционизма, ориентированного на себя у 24 %; перфекционизма, ориентированного на других у 16 %; социально предписанного перфекционизма у 16 %.

Заключение. Выявление в ходе анализа результатов исследования студентов-спортсменов с дезадаптивным перфекционизмом обуславливает необходимость разработать психолого-педагогические рекомендации по преодолению его негативного влияния на личность спортсмена.

Дезадаптивный перфекционизм прежде всего воздействует на эмоционально-волевую сферу личности, поэтому основная работа должна быть направлена на решение проблем, связанных с целеполаганием и планированием деятельности, самопринятием, эмоциональной саморегуляцией.

Дезадаптивные перфекционисты имеют максималистские установки и ставят перед собой нереалистические цели, поэтому их важно научить основам целеполагания. Цели должны правильно формулироваться, чтобы мотивировать и вдохновлять личность на активную деятельность. Человек должен ясно представлять будущий результат своих усилий и уметь выбирать эффективные способы и средства для его достижения. Развитию навыка постановки реалистичной цели помогает методика SMART. Ее основоположником считается эксперт в области стратегического планирования Д. Т. Доран. Название методики представляет собой аббревиатуру из пяти английских слов, которые описывают ключевые требования к постановке цели. Цель должна быть *specific* (конкретной), *measurable* (измеримой), *achievable* (достижимой), *relevant* (значимой), *time bound* (ограниченной во времени) [7, с. 84]. Конкретность цели проявляется в том, что она содержит в себе точный ответ на вопрос «Что делать?» и предполагает наличие одного результата. Измеримость цели заключается в определении четких критериев оценки полученного результата. Достижимость цели оценивается по следующим показателям: насколько она укладывается в реалистичные сроки, опирается на предыдущий опыт, знания, навыки, поддержку окружения.

Цель должна быть значима – соответствовать долгосрочным устремлениям человека. Студенту важно определиться в своих приоритетах и осознать, что не все цели, задачи и проекты требуют одинакового уровня совершенства. Стоит концентрироваться на тех задачах, которые имеют большее значение для будущего развития.

Цель должна быть ограничена во времени, оптимальными сроками являются 3, 6 или 12 месяцев. Нельзя выбирать короткие сроки, поскольку за это время будет сложно достичь каких-то значимых результатов. Нельзя ставить длинные сроки. За длинный срок цель может потерять смысл, человек может забыть о цели или будет откладывать ее выполнение и переключаться на другие, с понятными приоритетами во времени [7, с. 84-85].

Планирование времени включает в себя составление подробного плана реализации поставленной цели, определение распорядка дня, который направлен на эффективное использование времени и ресурсов. Планирование времени можно осуществлять посредством использования дневника целей. Сначала ставится цель, расписывается общий план действий для ее достижения. Намеченные действия распределяются по дням недели и заносятся в дневник. В конце каждого дня описываются полученные результаты. Такое планирование деятельности помогает отслеживать прогресс и избегать прокрастинации.

Человек с дезадаптивным перфекционизмом имеет высокие ожидания, которые распространяются на других людей. У перфекционистов часто возникают трудности в общении и осуществлении совместной работы из-за страха, что другие не будут выполнять задачи на высоком уровне, а провал в совместном труде негативно скажется на их репутации. Поскольку другой человек не всегда готов соответствовать завышенным требованиям, то перфекционист избегает делать совместную работу с другими людьми или

старается контролировать весь процесс коллективной деятельности. Задача педагога или тренера заключается в том, чтобы включать в коллективную деятельность перфекциониста. Поскольку только посредством нее перфекционист может научиться принимать распределение обязанностей и определять зону своей ответственности.

Большую роль в преодолении дезадаптивного перфекционизма играет использование методов, техник, упражнений, направленных на формирование самопринятия. Под самопринятием подразумевается признание и уважение своей индивидуальности, понимание своих возможностей и ограничений. Самопринятие является ключевым аспектом психологического здоровья и благополучия. Оно способствует повышению самооценки, помогает справляться со стрессом и преодолевать жизненные трудности.

Самопринятие включает понимание себя, способность видеть и принимать свои слабости, заботливо относиться к себе, справляться с негативными эмоциями без самокритики, осознавать ценность своей индивидуальности. В качестве инструмента саморефлексии и самопринятия можно использовать дневник успеха. Дневник успеха помогает фиксировать и отмечать свои достижения и положительные опыты. Заполнение этого дневника помогает человеку осознавать свои сильные стороны и видеть прогресс развития личности. За основу ведения дневника успеха можно взять следующую структуру: дата; сегодняшние достижения; чувства и эмоции, связанные с успехом; сложности, с которыми столкнулся; способы преодоления этих сложностей; планы на следующий день.

Еще одной действенной практикой самопринятия является упражнение «Похвала себе». Оно направлено на развитие позитивного отношения к себе, помогает осознанно признавать свои достижения и достоинства. Человек записывает или проговаривает вслух похвалы себе в течении

5-10 минут. Во время выполнения упражнения необходимо обращать внимание на свои эмоции. Это помогает индивиду снизить уровень самокритики, лучше понять свои приоритеты и направления для будущего развития; усиливает связь между достижениями и радостью; повышает мотивацию. Данное упражнение необходимо практиковать регулярно, чтобы закрепить положительное отношение к себе.

Поскольку перфекционисты относятся критично не только к себе, но и к другим людям, то следует практиковать упражнения, направленные на принятие других людей. Одним из вариантов таких упражнений является «Похвала другому». Индивиду предлагается в каждом человеке, с которым он взаимодействовал в течение дня, найти как можно больше положительных черт. Упражнение также выполняется ежедневно.

Человек с дезадаптивным перфекционизмом обладает повышенной тревожностью, поскольку находится в плену негативных мыслей. Он не только принижает свои способности, негативно высказывается о результатах деятельности, но и находится в постоянном страхе допустить ошибку. Необходимо проводить коррекцию установок мышления посредством использования метода когнитивно-поведенческой терапии. Когнитивно-поведенческая терапия опирается на принцип, что интерпретация реальности не является самой действительностью. Негативное суждение или оценка, возникающее в сознании человека в ответ на определенные ситуации, не всегда соответствует реальности, приводят к отрицательным эмоциям и снижению мотивации. Важно уметь выявлять и оспаривать автоматические негативных суждения. Можно выделить несколько этапов корректирующей работы с установками мышления. Первый этап – определение проблемы. На этом этапе перед субъектом стоит задача обозначить проблему, которая вызывает трудности. Второй этап – идентификация негативных мыслей. Субъект вместе с психологом или

самостоятельно пытается распознать негативные мысли и убеждения, которые связаны с данной проблемой. Третий этап – оспаривание и анализ. На этом этапе анализируются доказательства, подтверждающие или опровергающие негативные мысли («Есть ли доказательства того, что это действительно правда?»). Следующий шаг – этап развития альтернативных мыслей. На нем происходит поиск более реалистичных и конструктивных формулировок. В качестве таких формулировок могут выступать суждения о достоинствах и способностях человека, которые он может использовать при столкновении с трудностями. Последним этапом является поведенческая активация. Суть которой заключается в применении новых позитивных установок в повседневной жизни, возвращение привычки мыслить реалистично и конструктивно [4].

Рассмотрим работу с автоматическими негативными мыслями на конкретном примере. Студент-спортсмен имеет отрицательное убеждение, что он никогда не сможет достичь высоких результатов в спорте. Суть проблемы заключается в неуверенности в себе и страхе неудачи. На первом этапе «определение проблемы» уместно не только обозначить проблему, но и осознать собственные эмоции. Спортсмена следует спросить какие эмоции у него возникают, в связи с этим убеждением. Когда человек осознает свои эмоции, связанные с определенными убеждениями, он может лучше понять, как они влияют на мысли и поведение. Нередко эмоции позволяют уточнить проблему, поскольку указывают на то, что больше всего беспокоит студента.

На втором этапе идентификации негативных мыслей фиксируются все отрицательные мысли студента-спортсмена, связанные с его убеждением. Например, студент может думать: «Я никогда не смогу достичь успеха, поскольку у меня нет больших спортивных способностей», «Соперники лучше и успешней меня».

На этапе оспаривания и анализа спортсмену стоит задать вопросы: «Есть ли доказательства, что я не смогу добиться успеха?», «Какие успехи уже были в моем спорте?», «Какие у меня есть положительные характеристики, которые помогут мне совершенствоваться в спортивной деятельности?», «Являются ли спортивные способности врожденными или они формируются в процессе развития?», «Есть ли в спорте примеры людей, которые, не имея спортивной одаренности, достигли высоких результатов?».

На этапе развития альтернативных мыслей студент может начать заменять свои мысли на более конструктивные: «Я имею потенциал и пробую свои силы каждый день», «Я имею ценные качества, которые делают меня уникальным и успешным», «Каждая моя тренировка – это шаг к успеху». На этом этапе можно приступить к составлению дневника целей, чтобы у спортсмена сложилось понимание какие шаги необходимо предпринять для достижения успеха в спортивной деятельности.

На этапе поведенческой активации важно научиться применять новые мысли на практике. Например, на каждой тренировке спортсмен может повторять про себя позитивные утверждения и обращать внимание на свои успехи.

Значимой частью работы по преодолению негативного влияния перфекционизма является развитие навыков эмоциональной саморегуляции. Перфекционистам необходимо показать разные способы борьбы со стрессом и повышенной тревожностью.

В качестве техник снятия тревожности и стресса можно использовать аутогенные тренировки, визуализацию, дыхательные техники. Аутогенная тренировка – это техника саморегуляции, направленная на достижение глубокого расслабления и контроля над состоянием своего тела и ума. Суть аутогенной тренировки заключается в том, что человек обучается вызывать у себя физическое и психологическое

расслабление через специальное мысленное воздействие. В практике используется самовнушение – повторение положительных формулировок, которые помогают снизить уровень стресса и тревоги [5, с. 24].

Визуализация – это процесс перевода мысленных, словесных представлений в зрительные (визуальные) образы [3]. Визуализация как метод помогает человеку улучшить эмоциональное состояние. Суть метода заключается в том, чтобы представить себе положительные ситуации, образы или события, которые вызывают у человека спокойствие и радость. Погружение в позитивные образы помогает переключить внимание с источников стресса и сформировать более оптимистичное восприятие. Визуализация может использоваться для подготовки к предстоящим испытаниям, например, соревнованиям или важным событиям. Представляя себя успешным в этих ситуациях, субъект повышает свою уверенность. Как и любая техника, визуализация требует регулярности.

Эффективным способом снижения тревожности, улучшении концентрации внимания является применение дыхательных техник. Суть дыхательных техник заключается в осознанном управлении дыханием. В качестве техник можно использовать квадратное дыхание, позволяющее сбалансировать работу нервной системы. Упражнение делится на несколько этапов: вдоха, задержки дыхания, выдоха, задержки дыхания. Каждый обозначенный этап упражнения длится одинаковое количество времени (четыре счета). Упражнение следует выполнять от 5 до 10 минут. Распространенным упражнением является дыхательная техника 4-7-8 (вдох на четыре счета, задержка на семь, выдох на восемь). Данная техника приводит человека в состояние спокойствия и расслабления [2, с. 11].

При работе со спортсменом-перфекционистом тренеру необходимо про-

явить доброжелательность, стараться подчеркивать положительные стороны личности спортсмена, чаще хвалить за качественно выполненную работу. Тренеру стоит помочь спортсмену осознать ценность процесса тренировки, чтобы он не заикливался на конечном результате. Фокусировка внимания спортсмена на тренировке, помогает освободиться от тревожных мыслей о возможном неуспехе в спортивной деятельности.

При общении с перфекционистом следует избегать сравнения с другими людьми и критики. Перфекционисты воспринимая сравнения довольно болезненно и любые замечания могут расценивать как отражение их неудач. Следует тактично и мягко объяснять, что никто не застрахован от ошибок, любой негативных опыт помогает расти и развиваться. Тренер должен привлекать спортсмена к конструктивному анализу допущенных ошибок и поиску способов их устранения для улучшения мастерства спортсмена.

Необходимо вовлекать перфекциониста в групповую деятельность, которая требует взаимной помощи и взаимодействия. Такая работа позволит спортсмену развивать навыки сотрудничества и научит принимать идеи и решения других участников группы. Общение и совместная деятельность позволяет перфекционисту освободиться от ригидных установок личности, развить умение непредвзято относиться к мировосприятию другого индивида.

Помимо указанных рекомендаций следует создавать в спортивном коллективе поддерживающую атмосферу, где каждый участник чувствует поддержку вне зависимости от результата, присутствует позитивная обратная связь, обмен опытом, поощряется работа в команде и стремление ее участников к личным результатам, а не к соперничеству с другими.

Таким образом, в результате исследования были определены уровни показателей перфекционизма у спортсменов

Уральского государственного университета физической культуры. Это позволило выявить 18 студентов с дезадаптивными формами перфекционизма и разработать психолого-педагогические рекомендации по преодолению его негативного влияния. Представленные в работе рекомендации могут быть использованы студентами и тренерами для снижения рисков проявления дезадаптивного перфекционизма. В дальнейшем исследовании планируется расширение выборки респондентов до 100 человек для выявления взаимосвязи показателей перфекционизма с индивидуальными и коллективными видами спорта.

Список литературы

1. Веракса, А. Н. Роль перфекционизма в деятельности спортсменов: диагностика и связь с тревожностью, мысленными образами и спортивной мотивацией / А. Н. Веракса, А. А. Якушина, Ю. И. Семенов // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. – 2021. – Т. 11, № 3. – С. 202-221.

2. Ермолова, Е. О. Дыхательные практики в повышении стрессоустойчивости личности / Е. О. Ермолова, А. В. Гладка // Развитие человека в современном мире. – 2024. – № 3. – С. 7-19.

3. Козлов, В. Направленные визуализации: теория и психотехнология / В. Козлов. – Москва: ИП Петросян, 2025. – 402 с.

4. Лихи, Р. Техники когнитивной психотерапии. Санкт-Петербург: Питер, 2022. – 656 с.

5. Москвина, Н. В. Использование аутогенной тренировки для коррекции предстартовых состояний спортсменов младших возрастных групп / Н. В. Москвина, И. В. Цыплакова, В. И. Савченко // Психология и педагогика спортивной деятельности. – 2022. – № 1(61). – С. 23-27.

6. Распопова, А. С. Психологические предпосылки проявления перфекционизма у тхэквондистов разного возраста / А. С. Распопова // Научно-методические

аспекты подготовки спортсменов: Материалы I Всероссийской научно-практической конференции, Омск, 14–15 апреля 2021 года. – Омск: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Сибирский государственный университет физической культуры и спорта", 2021. – С. 218-223.

7. Рудакова, Е. А. Формирование умения целеполагания как неотъемлемого компонента профессионального становления учителя / Е. А. Рудакова // Сибирский педагогический журнал. – 2023. – № 2. – С. 79-94.

8. Тарасова, С. Ю. Свойства модели адаптивного и дезадаптивного перфекционизма на клинической выборке и в общей популяции / С. Ю. Тарасова // Общество. Среда. Развитие. – 2015. – № 4(37). – С. 122-127.

9. Ульянов, А. В. Феномен перфекционизма в современном мире / А. В. Ульянов // Вестник Сибирского государственного университета путей сообщения. – 2014. – № 31. – С. 195-203.

10. Hollender M. Perfectionism // Comprehensive Psychiatry. 1965. – Vol. 6. – P. 94-103.

References

1. Veraksa, A. N. Rol' perfekcionizma v deyatel'nosti sportsmenov: diagnostika i svyaz' s trevozhnost'yu, myslennymi obrazami i sportivnoj motivaciej / A. N. Veraksa, A. A. Yakushina, Yu. I. Semenov // Vestnik Sankt-Peterburgskogo universiteta. Psihologiya. – 2021. – Т. 11, № 3. – S. 202-221.

2. Ermolova, E. O. Dyhatel'nye praktiki v povyshenii stressoustojchivosti lichnosti / E. O. Ermolova, A. V. Gladka // Razvitiye cheloveka v sovremennom mire. – 2024. – № 3. – S. 7-19.

3. Kozlov, V. Napravlennye vizualizacii: teoriya i psihotekhnologiya / V. Kozlov. – Moskva: IP Petrosyan, 2025. – 402 s.

4. Lihi, R. Tekhniki kognitivnoj psihoterapii. Sankt-Peterburg: Piter, 2022. – 656 s.

5. Moskvina, N. V. Ispol'zovanie avtogennoj trenirovki dlya korrekcii predstartovyh sostoyanij sportsmenov mladshih vozrastnyh grupp / N. V. Moskvina, I. V. Cyplakova, V. I. Savchenko // Psihologiya i pedagogika sportivnoj deyatel'nosti. – 2022. – № 1(61). – S. 23-27.

6. Raspopova, A. S. Psihologicheskie predposylki proyavleniya perfekcionizma u thekvondistov raznogo vozrasta / A. S. Raspopova // Nauchno-metodicheskie aspekty podgotovki sportsmenov: Materialy I Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii, Omsk, 14–15 aprelya 2021 goda. – Omsk: Federal'noe gosudarstvennoe byudzhethoe obrazovatel'noe uchrezhdenie vysshego obrazovaniya \“Sibirskij gosudarstvennyj universitet fizicheskoy kul'tury i sporta\”, 2021. – S. 218-223.

7. Rudakova, E. A. Formirovanie umeniya celepolaganiya kak neot'emlemogo komponenta professional'nogo stanovleniya uchitelya / E. A. Rudakova // Sibirskij pedagogicheskiy zhurnal. – 2023. – № 2. – S. 79-94.

8. Tarasova, S. Yu. Svoystva modeli adaptivnogo i dezadaptivnogo perfekcionizma na klinicheskoy vyborke i v obshchej populyacii / S. Yu. Tarasova // Obshchestvo. Sreda. Razvitie. – 2015. – № 4(37). – S. 122-127.

9. Ul'yanov, A. V. Fenomen perfekcionizma v sovremennom mire / A. V. Ul'yanov // Vestnik Sibirskogo gosudarstvennogo universiteta putej soobshcheniya. – 2014. – № 31. – S. 195-203.

10. Hollender M. Perfectionism // Comprehensive Psychiatry. 1965. – Vol. 6. – P. 94-103.

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРЕ

Богданова Вероника Олеговна – кандидат философских наук, доцент кафедры социально-гуманитарных наук Уральского государственного университета физической культуры, доцент кафедры философии и культурологии Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета, Челябинск. Россия, 454080, Челябинск, пр. Ленина, 69. Телефон: 8(351)216-56-96. Эл. почта: verovictory@mail.ru

INFORMATION ABOUT THE AUTHOR

Bogdanova Veronika Olegovna – candidate of Philosophical Sciences, Associate Professor of the Department of Social and Humanitarian Sciences of the Ural State University of Physical Education, Associate Professor of the Department of Philosophy and Cultural Studies of the South Ural State Humanitarian and Pedagogical University, Chelyabinsk. Russia, 454080, Chelyabinsk, Lenin Ave., 69. Phone: 8(351)216-56-96. Email: verovictory@mail.ru