

ЭМПИРИЧЕСКИЕ И ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

УДК 159.9.07

Роль перфекционизма в деятельности спортсменов: диагностика и связь с тревожностью, мысленными образами и спортивной мотивацией

А. Н. Веракса^{1,2}, А. А. Якушина^{1а}, Ю. И. Семенов³

¹ Московский государственный университет имени М. В. Ломоносова,
Российская Федерация, 119991, Москва, Ленинские горы, 1

² Психологический институт Российской академии образования,
Российская Федерация, 125009, Москва, ул. Моховая, 9

³ Научно-образовательный центр Академии наук Республики Саха (Якутия),
Российская Федерация, 677007, Якутск, пр. Ленина, 33

Для цитирования: 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. Вып. 3. С. 202–221. <https://doi.org/10.21638/spbu16.2021.301>

В статье обсуждаются результаты изучения особенностей проявления перфекционизма и его взаимосвязи с тревожностью, внутренними и внешними параметрами мотивации и мысленными образами у спортсменов. Мы опирались на концепцию Р. Фроста о многомерной структуре перфекционизма и разделении его параметров на адаптивные и неадаптивные. В исследовании приняли участие 249 спортсменов ($M_{age} = 20,18$; $SD_{age} = 3,13$) из различных регионов РФ. В результате было показано, что личностная тревожность значимо выше у спортсменов с более высоким уровнем перфекционизма по сравнению со спортсменами со средним и низким уровнем проявления перфекционизма. Адаптивные параметры перфекционизма («высокие личностные стандарты и организация режима») положительно взаимосвязаны со всеми показателями внутренней мотивации спортсменов («узнавание нового», «эмоциональная стимуляция» и «самосовершенствование»). Помимо этого, такой неадаптивный параметр, как «сомнения в собственных действиях», отрицательно связан со всеми параметрами внутренней мотивации, а параметр внешней мотивации «социальное одобрение» значимо связан со всеми параметрами неадаптивного перфекционизма («завышенные ожидания от других», «озабоченность ошибками», «сомнения в собственных действиях»).

^а Автор для корреспонденции.

Кроме того, такой параметр, как «высокие личностные стандарты и организация режима», оказывает значимое влияние на частоту использования всех видов мысленных образов.

Ключевые слова: перфекционизм, психология спорта, перфекционизм в спорте, личность спортсмена.

Введение

Стремление быть идеальным и совершенным проявляется уже на первых этапах освоения того или иного вида спорта. Как отмечают многие исследователи, в спортивной среде характерна тенденция к формированию тренерских и родительских завышенных ожиданий и требований к постоянной демонстрации результатов от спортсмена (Barcza-Renner et al., 2016; Hill, Grugan 2019; Gustafsson et al., 2016). Подобная тенденция может изначально давать спортсмену установку не на процесс освоения навыка, а на образ идеально выполненного движения и победы в соревнованиях (Gould et al., 2002; Treasure, Roberts, 1995). Также у спортсмена появляется желание повысить свой престиж, стать знаменитым спортсменом, что также провоцирует стремление к достижению совершенства (Ильин, 2000). В связи с этим одной из проблем спортивной деятельности является то, что за счет ориентированности на успех и как следствие повышения мотивации к усложняющейся деятельности у спортсменов может ухудшаться эмоциональное состояние, возрастает тревога и чувство дискомфорта (Lemyre et al., 2008; Сопов, 2010).

Вслед за Р.Фростом и коллегами (Frost et al., 1990) мы определяем перфекционизм как многомерную черту личности, которая представляет собой сочетание высоких личностных стандартов, которые она предъявляет себе, и негативных переживаний, и сомнений, которые постоянно сопровождают деятельность человека. Также мы обращаемся в своей работе и к рассмотрению двух основных факторов, которые определяют адаптивный и неадаптивный перфекционизм (Frost et al., 1993). Первый фактор — перфекционистские устремления, включает в себя такие параметры, как личностные стандарты, организация режима и подготовка к выполнению действия. Второй фактор — перфекционистские переживания, включающие озабоченность ошибками, сомнения в собственных действиях, социально предписанный перфекционизм, ожидания родителей и родительскую критику. Из-за своей противоречивой структуры перфекционизм может оказывать как положительное влияние, стимулируя деятельность и повышая эффективность, так и негативное, связанное с возрастанием напряжения и тревоги, что может привести к дезорганизации спортивной деятельности (Cohn, Cohn, 2013).

На данный момент существует большое количество исследований, которые рассматривают взаимосвязь перфекционизма с различными личностными характеристиками. Многие исследователи отмечают, что перфекционизм положительно связан со страхом провала и общей тревожностью у спортсменов (Correia et al., 2018; Ivanović et al., 2015; Martinent, Ferrand, 2007). Более того, результаты одного из этих исследований (Correia et al., 2018) демонстрируют, что такие неадаптивные параметры перфекционизма, как озабоченность ошибками и сомнения в собственных действиях, являются центральными факторами, которые оказывают влияние на проявление страха неудачи в спортивной деятельности. Другие же исследования

указывают на то, что перфекционистские установки спортсменов могут выступать предикторами предсоревновательной тревожности (Donachie et al., 2018; Martinent, Ferrand, 2007; Stoeber et al., 2007).

Различные исследователи взаимосвязи перфекционизма со спортивной мотивацией отмечают, что она может быть не только одним из связанных с перфекционизмом феноменов, но и тем фактором, который может связывать перфекционизм с другими параметрами спортсмена. Так, например, перфекционистские устремления (показатели адаптивного перфекционизма) имеют значимую положительную связь с показателями внутренней мотивации, например со стремлением к совершенствованию себя и своих навыков, и отрицательную взаимосвязь с целями, которые направлены на сравнение себя с другими спортсменами и избегание негативного опыта выступления. В то же время перфекционистские переживания (неадаптивные проявления) имеют положительные корреляции с ориентациями на опыт провала и постоянные сравнения с другими, но отрицательные — с целями совершенствования себя и своих навыков (Madigan et al., 2017). Как отмечается в исследовании М. Вичент и коллег (Vicent et al., 2020), адаптивные перфекционисты (с высоким уровнем перфекционистских устремлений и низким уровнем переживаний) характеризуются более высокими показателями внутренней спортивной мотивации по сравнению с группами умеренных перфекционистов (средние показатели перфекционистских устремлений и переживаний) и неперфекционистов (низкие уровни по всем показателям). В то же время неадаптивные перфекционисты (с высоким уровнем перфекционистских переживаний) демонстрируют высокие значения амотивации к занятию спортом по сравнению с другими группами. Также в исследовании К. Винк и Л. Раудсепп (Vink, Raudsepp, 2018) внутренняя мотивация может являться опосредующим звеном между перфекционистскими устремлениями и вовлеченностью спортсменов в соревнования.

Помимо этого, есть основания полагать, что перфекционизм может оказывать влияние на особенности мысленных образов, которые сопровождают процесс тренировок. Визуальные повторения реальных движений спортсменов особенно широко применяются в процессе подготовки к соревнованиям, поскольку для многих из них очень важно уметь четко представлять себе точное положение своего тела в пространстве в любой момент выполнения упражнений, а также уметь контролировать все свои движения (Cumming, Ramsey, 2009). Поскольку мысленное представление способствует повышению результативности спортсменов, перфекционизм может оказывать влияние на то, каким образом спортсмен представляет выполнение тех или иных движений и как часто он использует образы для достижения идеального результата. Некоторые исследователи отмечают, что когнитивный опыт перфекционистов, включающий в себя и образное представление, связан с их личностью (Flett et al., 1998). Такие особенности мышления перфекционистов, как автоматические неконтролируемые мысли и идеи о совершенстве, дополняют их личностный профиль (Stoeber, 2018). Эти мысли могут оказывать значительное влияние на образное представление спортсменов, которые имеют склонность к перфекционизму. Несмотря на практически полное отсутствие исследований, связанных с изучением того, каким образом перфекционизм может оказывать влияние на особенности мысленных образов спортсменов, существуют некоторые данные о специфике образов у танцоров балета — вида деятельности,

для которого характерна высокая конкуренция в сочетании с большой ролью мысленной тренировки как обязательного этапа профессиональной подготовки. Так, в исследовании С. Нордин-Бейтс и коллег (Nordin-Bates et al., 2011) было показано, что танцоры-перфекционисты чаще сталкиваются с негативными когнитивными образами и тревогой, которая выражается как на когнитивном, так и на соматическом уровнях. В то же время было отмечено, что обе группы танцоров нечасто используют когнитивные образы для совершенствования своих движений. У группы с перфекционистскими тенденциями когнитивные образы носят скорее изнуряющий характер, они появляются внезапно и ведут к снижению уверенности и продуктивности танцоров (Nordin-Bates et al., 2011).

В связи с тем, что в спорте важно рассматривать перфекционизм как многомерный конструкт и учитывать не только постоянное стремление к успеху, но и отрицательные переживания, которые сопровождают этот процесс, мы определили цель данной работы: изучение взаимосвязи перфекционизма с тревогой спортсменов и различными аспектами спортивной мотивации. Также по причине недостаточного количества исследований, которые рассматривали бы особенности взаимосвязи различных типов мысленных образов спортсменов с параметрами перфекционизма, в своем исследовании мы решили обратить внимание и на эту проблему.

Описание исследования

Гипотезы исследования

Основными гипотезами нашего исследования выступали следующие.

1. У спортсменов, склонных к перфекционизму, будет отмечаться повышенный уровень личностной тревожности по сравнению со спортсменами, которые не склонны к перфекционизму.
2. У спортсменов с неадаптивными проявлениями перфекционизма будут более выражены мотивы заниматься спортом, связанные с социальным признанием и долженствованием.
3. У спортсменов с адаптивными проявлениями перфекционизма будут более выражены мотивы заниматься спортом, связанные с саморазвитием и стремлением к узнаванию нового.
4. Различные проявления перфекционизма будут оказывать значимое влияние на частоту использования различных типов когнитивных и мотивационных мысленных образов.

Методы

Диагностика различных параметров перфекционизма проводилась с использованием методики «Многомерная шкала перфекционизма в спорте», которая является адаптированным на российской выборке вариантом методики «Опросник перфекционизма в спорте» (Sport Multidimensional Perfectionism Scale-2 — SMPS-2) (Якушина и др., 2021; Gotwals, Dunn, 2009). Методика состоит из 34 вопросов, которые объединяются в пять шкал, рассматривающих следующие параметры перфекционизма, а именно:

- высокие личностные стандарты и организация режима (склонность выдвигать чрезмерно высокие стандарты в сочетании с чрезмерной важностью соответствия им, а также убежденность в важности порядка и организованности);
- озабоченность ошибками (негативная реакция на ошибки, склонность приравнивать ошибку к неудаче);
- высокие родительские ожидания (восприятие родителей как делегирующих очень высокие ожидания);
- высокие тренерские ожидания (восприятие тренера как делегирующего очень высокие ожидания);
- сомнения в собственных действиях (постоянные сомнения относительно качества выполнения деятельности).

Для изучения параметров внутренней и внешней мотивации был использован опросник спортивной мотивации (Sport Motivation Scale — SMS) в адаптации В. Н. Касаткина и соавторов (Касаткин и др., 2012), состоящий из 28 вопросов, которые охватывают следующие показатели мотивации:

- внутренняя мотивация (узнавание нового, саморазвитие, эмоциональная стимуляция);
- внешняя мотивация (смещение цели, долженствование, социальное одобрение);
- отсутствие мотивации.

Диагностика тревожности была проведена с использованием методики «Шкала ситуативной и личностной тревожности Спилбергера — Ханина» (Спилбергер, 2002). Она состоит из двух частей, каждая из которых представляет собой набор из 20 утверждений, которые описывают различные состояния человека. Первая часть — испытуемый должен оценить, испытывает ли он то или иное ощущение в данный момент, вторая часть — оценка частоты появления того или иного ощущения в принципе в течение жизни. Данная методика позволяет оценить два показателя тревожности: ситуативная (реактивная) и личностная тревожность.

С помощью методики «The Sport Imagery Questionnaire» в адаптации А. Н. Вераксы и соавторов (Веракса и др., 2014) были изучены особенности мысленных образов у спортсменов. Методика состоит из 31 вопроса. Каждый пункт предлагается оценить по шкале Лайкерта от 1 («никогда») до 7 («постоянно»). Опросник направлен на исследование использования следующих типов мысленного представления:

- когнитивный общий образ — образ, связанный с целостными программами двигательных навыков, соревновательными стратегиями;
- когнитивный специальный образ — образ, направленный на совершенствование или образование навыков;
- мотивационный общий активирующий образ — образ, связанный с физиологическим возбуждением, релаксацией и соревновательной тревогой;
- мотивационный общий регулирующий образ — образ, репрезентирующий эффективное совладание с трудностями, уверенность в трудных ситуациях;
- мотивационный специальный образ — образ, олицетворяющий конкретные цели и целенаправленную деятельность.

Выборка

В исследовании приняли участие 249 спортсменов из Москвы, Московской области, Томска и Якутии в возрасте от 16 до 26 лет ($M = 20,18$; $SD = 3,13$): 163 мужчины и 86 женщин. Они являются представителями следующих видов спорта: баскетбол (9), биатлон (3) футбол (32), волейбол (14), спортивное ориентирование (17), бокс (5), вольная борьба (19), греко-римская борьба (9), настольный теннис (10), спортивная гимнастика (1), лыжный спорт (7), гандбол (5), легкая атлетика (19), тхэквондо (16), гребля (5), дзюдо (6), кикбоксинг (8), конный спорт (6), пауэрлифтинг (7), плавание (8), полиатлон (4), регби (14), каратэ (1), стрельба (7), фехтование (1), фигурное катание (2), хоккей (11), художественная гимнастика (3). Разряды и звания участников исследования варьировались от 3-го юношеского до мастера спорта международного класса (МСМК).

Результаты исследования

Для обработки эмпирических данных использовались программы SPSS Statistics 22. Применение критерия Колмогорова — Смирнова показало, что распределение носит неоднородный характер, поэтому далее для проверки гипотез были применены непараметрические критерии обработки данных.

В первую очередь мы проверили различия в проявлении перфекционизма в зависимости от пола (табл. 1).

Таблица 1. Показатели перфекционизма, дифференцированные по полу

Показатели перфекционизма	U-критерий Манна — Уитни и уровень значимости	Пол	N	M	SD
Высокие личностные стандарты и организация режима	$U = 5443$ $p = 0,004$	Мужской	163	37,11	7,767
		Женский	86	33,49	8,902
Высокие родительские ожидания	$U = 5276$ $p = 0,001$	Мужской	163	19,17	6,749
		Женский	86	16,16	6,747
Высокие тренерские ожидания	$U = 5426$ $p = 0,003$	Мужской	163	8,90	3,016
		Женский	86	7,69	3,434

В результате проведения сравнения выборок были выявлены различия в проявлении таких параметров перфекционизма, как «высокие личностные стандарты и организация режима», «высокие родительские ожидания» и «высокие тренерские ожидания» в зависимости от пола (табл. 1). Также можно заметить, что у мужчин выраженность этих параметров значимо выше, чем у женщин. Это может быть вызвано отношением мужчин и окружения, в котором они занимаются, к выполняемой деятельности и значимости этой деятельности для мужской части спортсменов. При этом стоит отметить, что из-за несогласованности выборки по полу (мужчин практически в 2 раза больше, чем женщин), мы не можем говорить о полноценной

достоверности данных различий. Для более полного анализа необходимо сбалансировать выборку по количеству мужчин и женщин в ней.

Таблица 2. Различия по параметру «Высокие личностные стандарты и организация режима» в зависимости от спортивного разряда и звания

Уровень мастерства	N	M	SD
Юношеские разряды (3-й, 2-й и 1-й)	19	32,16	7,632
3-й и 2-й взрослые разряды	54	34,54	8,582
1-й взрослый разряд	49	34,06	8,017
КМС	75	36,96	8,234
МС и МСМК	52	38,69	7,885

В результате сравнения параметров перфекционизма в зависимости от спортивного разряда и знаний спортсменов были выявлены значимые различия по такому параметру, как «Высокие стандарты и организация режима» (H -критерий Краскела — Уоллиса = 15,614, $p = 0,004$). При этом наибольшие показатели по данному параметру характерны для спортсменов со званиями «мастер спорта (МС)» и «мастер спорта международного класса (МСМК)» (табл. 2).

Значимых различий в проявлении перфекционизма в группах командных и индивидуальных видов спорта выявлено не было.

Проверка первой гипотезы о том, что у спортсменов, склонных к перфекционизму, будет отмечаться повышенный уровень личностной тревожности по сравнению со спортсменами, которые не склонны к перфекционизму, происходила в два этапа. На первом этапе с помощью кластерного анализа данные были поделены на три группы (спортсмены с высоким, средним и низким уровнем перфекционизма). При этом в группу с высокими показателями перфекционизма вошли результаты, которые по всем параметрам выше, чем в двух других группах. В группу спортсменов со средним перфекционизмом вошли средние показатели по всем шкалам. В группу с низкими показателями результаты либо ниже, либо равные средним.

В связи с тем, что уровень значимости каждого параметра в кластерном анализе был достоверным (табл. 3), в дальнейшем был проведено сравнение этих групп.

Сравнение уровня тревожности у спортсменов с различным уровнем перфекционизма проводилось с помощью H -критерия Краскела — Уоллиса (табл. 4). Представленные в таблице показатели критерия и уровень значимости (p) демонстрируют значимые различия в проявлении как ситуативной, так и личностной тревожности у спортсменов с различными уровнями перфекционизма. При этом можно заметить, что показатели ситуативной и личностной тревожности значимо выше в группе имеющих тенденцию к перфекционизму.

Анализируя данные об уровнях проявления ситуативной и личностной тревожности в зависимости от уровня проявления перфекционизма, можно заметить, что у группы спортсменов с высоким уровнем перфекционизма наблюдаются большие значения как личностной, так и ситуативной тревожности, в отличие от испытуемых со средним и низким уровнем перфекционизма (табл. 4). Можно предположить, что чем больше у спортсмена выражены различные параметры

Таблица 3. Кластерный анализ — уровни перфекционизма

Шкала	Высокий уровень перфекционизма	Средний уровень перфекционизма	Низкий уровень перфекционизма	Достоверность различий (<i>H</i> -критерий Краскела — Уоллиса, уровень значимости)
Высокие личностные стандарты и организация режима	37	41	27	$H = 112,186; p = 0,000$
Сомнения в собственных действиях	19	13	13	$H = 74,615; p = 0,000$
Высокие родительские ожидания	21	19	14	$H = 40,569; p = 0,000$
Высокие тренерские ожидания	9	9	7	$H = 29,873; p = 0,000$
Озабоченность ошибками	19	13	13	$H = 23,860; p = 0,000$
N	78	101	70	–

Таблица 4. Сравнение уровня тревожности в зависимости от уровня проявления перфекционизма

Уровень перфекционизма	Среднее	Стандартное отклонение	Достоверность различий (<i>H</i> -критерий Краскела — Уоллиса, уровень значимости)
Высокий	47,35	9,200	$H = 44,886; p = 0,000$
Средний	38,62	6,632	
Низкий	40,19	8,285	

перфекционизма (как адаптивные, так и неадаптивные), тем выше будет уровень тревожности, причем как личностной, так и ситуативной (например, перед соревнованиями). Стоит отметить, что различия средних показателей личностной тревоги в группах со средним и низким уровнем перфекционизма отсутствуют. Полученные нами результаты полностью согласуются с результатами многочисленных исследований, проведенных ранее (Hall et al., 1998; Donachie et al., 2018; Frost, Henderson, 1991). Выраженность личностной тревоги у спортсменов с высоким уровнем перфекционизма немного выходит за пределы нормы (от 31 до 44) и имеет небольшую тенденцию к повышению. Это может свидетельствовать о том, что перфекционизм как многомерный конструкт может оказывать влияние на устойчивые характеристики личности и повышать их тенденцию к завышенным неадаптивным проявлениям.

Для проверки гипотезы о том, что у спортсменов с неадаптивными проявлениями перфекционизма будут более выражены мотивы заниматься спортом, связанные с социальным признанием и долженствованием, был посчитан коэффициент корреляции *r* Спирмена.

Таблица 5. Взаимосвязь неадаптивных проявлений перфекционизма с параметрами внешней мотивации

Параметры мотивации	Озабоченность ошибками	Высокие родительские ожидания	Высокие тренерские ожидания	Сомнения в собственных действиях
Внутренняя мотивация — узнавание нового	-0,187**	-0,018	0,110	-0,193**
Внутренняя мотивация — саморазвитие	0,180**	-0,123	-0,009	-0,182**
Внутренняя мотивация — эмоциональная стимуляция	-0,275**	-0,157*	-0,021	-0,282**
Внешняя мотивация — социальное одобрение	0,165**	0,246**	0,204**	0,171**
Отсутствие мотивации	0,410**	0,061	-0,227	0,415**

Примечания: * Корреляция значима на уровне 0,05 (двухсторонняя). ** Корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя).

В результате проведенного анализа (табл. 5) было выявлено, что такой параметр внешней мотивации, как «социальное одобрение», связан со всеми параметрами неадаптивного перфекционизма («озабоченность ошибками», «высокие родительские ожидания», «высокие тренерские ожидания», «сомнения в собственных действиях»). Несмотря на невысокие показатели коэффициентов корреляции, значимость на уровне $p \leq 0,01$ указывает на устойчивую положительную взаимосвязь этих параметров. Обнаруженные взаимосвязи подтверждают наше предположение о наличии корреляции неадаптивных параметров перфекционизма с показателями внешней мотивации спортсменов. Результаты частично согласуются с полученными ранее результатами, свидетельствующими, что уровень перфекционизма связан с мотивационным климатом, который создает команда и тренер, а также с теми ожиданиями, которые транслируют спортсмену родители (Appleton et al., 2011; Madigan et al., 2019).

Также были обнаружены отрицательные взаимосвязи такого показателя перфекционизма, как «сомнения в собственных действиях» со всеми показателями внутренней мотивации. При этом коэффициенты корреляций характеризуются невысокими значениями, но их значимость на уровне $p \leq 0,01$ указывает на устойчивую взаимосвязь. То есть если спортсмен склонен сомневаться в совершаемых им во время тренировок и соревнований действиях, то у него менее выражено стремление заниматься спортом с целью самосовершенствования, получения положительных эмоций и узнавания чего-то нового.

Кроме того, «озабоченность оценками» и «сомнения в собственных действиях» значимо связаны с отсутствием мотивации к занятиям спортом ($p \leq 0,01$). Это может говорить нам о том, что спортсмен, который постоянно сомневается в правильности совершенных действий и беспокоится о том, что могут сказать другие люди о нем, в какой-то момент может перестать испытывать желание заниматься спортом и начать сомневаться в правильности выбранного им пути. С другой сто-

роны, изначально не слишком выраженное желание к занятиям спортивной деятельностью может заставлять атлета размышлять о корректности своих действий во время тренировок и соревнований и скорее увеличивать внимание к тому, как на его выступления реагируют другие люди, нежели оценивать, что он сам думает по поводу себя в спорте.

Интересным результатом является еще и тот факт, что «высокие родительские ожидания» имеют значимую отрицательную взаимосвязь с таким показателем внутренней мотивации, как «эмоциональная стимуляция». То есть спортсмен, который чувствует, что родители требуют от него высоких достижений, получает от спорта меньше положительных эмоций.

Для проверки гипотезы о том, что у спортсменов с адаптивными проявлениями перфекционизма будут более выражены мотивы заниматься спортом, связанные с саморазвитием и стремлением к узнаванию нового, был подсчитан коэффициент корреляции r Спирмена.

В результате проведенного анализа (табл. 6) можно отметить, что адаптивный параметр перфекционизма «высокие личностные стандарты и организация режима» положительно взаимосвязаны со всеми показателями внутренней мотивации спортсменов («узнавание нового», «эмоциональная стимуляция» и «саморазвитие»). Коэффициенты корреляции данных параметров характеризуются невысокими значениями, но их значимость на уровне $p \leq 0,01$ указывает на устойчивую взаимосвязь. Это может говорить о том, что если спортсмен стремится достигать высоких результатов в своей деятельности и четко следует режиму тренировок, то это может привести к тому, что он будет чувствовать большее удовлетворение от занятий спортом и стремиться к совершенствованию своих навыков. Полученные результаты согласуются с данными проведенных ранее зарубежных исследований, в которых отмечалось, что стремление к совершенствованию своих навыков и ориентация на цель связаны с перфекционистскими устремлениями (Jowett et al., 2016; Madigan et al., 2017; Mouratidis, Michou, 2011).

Таблица 6. Взаимосвязь адаптивного проявления перфекционизма «Высокие личностные стандарты и организация режима» с параметрами мотивации

Параметры мотивации	Высокие личностные стандарты и организация режима
Внутренняя мотивация — узнавание нового	0,400**
Внутренняя мотивация — саморазвитие	0,329**
Внутренняя мотивация — эмоциональная стимуляция	0,320**
Внешняя мотивация — смещение цели	0,126*
Внешняя мотивация — долженствование (чувство долга)	0,214**
Внешняя мотивация — социальное одобрение	0,266**
Отсутствие мотивации	-0,214**

Примечания: * Корреляция значима на уровне 0,05 (двухсторонняя). ** Корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя).

Помимо этого, адаптивные параметры перфекционизма положительно связаны с параметрами внешней мотивации (а именно «долженствованием», «социальным одобрением» и «смещением цели»). То есть при наличии у спортсмена стремления достигать высоких результатов у него могут быть значимо выражены различные мотивы занятием спортом (связанные как с его личными устремлениями, так и ориентацией на внешние цели).

Также стоит отметить, что адаптивные параметры перфекционизма отрицательно связаны с таким параметром, как «отсутствие мотивации к занятиям спортом». То есть при наличии высоких стандартов по отношению к себе как в спорте, так и в других жизненных ситуациях, и к организации своей соревновательной деятельности спортсмен продолжает сохранять желание оставаться в спорте, несмотря на возможные трудности, которые сопровождают процесс его тренировок и соревнований. В то же время мы можем обратить внимание, что перфекционистские устремления (которые считаются адаптивными параметрами перфекционизма) взаимосвязаны и с параметрами внешней мотивации (а именно с долженствованием, социальным одобрением и смещением цели). С одной стороны, это может говорить о том, что внешняя мотивация не всегда оказывает негативный эффект, а может приводить к достижению высоких результатов и помогать организовывать деятельность спортсменов. Например, взаимодействие с родителями и тренером могут способствовать тому, что изначально цели, которые транслировались взрослыми и были фактором внешней стимуляции, могут в какой-то момент стать внутренними. Особенно чувствительными к этому будут спортсмены-юниоры в силу возрастных особенностей (Распопова, 2012). С другой стороны, данные результаты могут говорить о неоднозначном влиянии даже так называемых адаптивных проявлений перфекционизма за счет того, что необходимость и желание достичь наилучших результатов могут так и не удовлетвориться из-за недостижимости созданного образа, что говорит о неоднозначности влияния перфекционистских устремлений на спортсменов (Hill et al., 2018).

Для проверки гипотезы о том, что различные проявления перфекционизма будут оказывать значимое влияние на частоту использования мысленных образов, был проведен регрессионный анализ с предварительной стандартизацией данных. В первую очередь были проверены взаимосвязи различных показателей перфекционизма с мысленными образами спортсменов (табл. 7). В результате была выявлена связь всех типов мысленных образов только с таким параметром перфекционизма, как «высокие личностные стандарты и организация режима».

Дальнейший регрессионный анализ проводился только для определения влияния параметра «высокие личностные стандарты и организация режима» на частоту использования образов, так как только он продемонстрировал значимые связи с частотой использования различных мысленных образов.

В табл. 8 представлены результаты проведенного регрессионного анализа. Было выявлено, что «высокие личностные стандарты и организация режима» оказывают влияние на частоту проявления таких мысленных образов, как когнитивный специальный, когнитивный общий и мотивационный специальный. Также отмечается, что данный параметр вносит вклад в эти типы образов на уровне тенденции частоты использования мотивационного общего активирующего образа и мотивационного общего регулирующего образа. Следовательно, полученные

Таблица 7. Корреляции между параметром «Высокие личностные стандарты и организация режима» и образами

Мысленный образ	Корреляция
Когнитивный специальный образ	0,192**
Когнитивный общий образ	0,201**
Мотивационный специальный образ	0,208**
Мотивационный общий активирующий образ	0,133*
Мотивационный общий регулирующий образ	0,150*

Примечания: * Корреляция значима на уровне 0,05 (двухсторонняя). ** Корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя).

Таблица 8. Результаты регрессионного анализа вклада параметра «Высокие личностные стандарты и организация режима» в частоту использования мысленных образов

Мысленный образ	<i>B</i>	<i>p</i>
Когнитивный специальный образ	0,032	0,000
Когнитивный общий образ	0,032	0,000
Мотивационный специальный образ	0,037	0,000
Мотивационный общий активирующий образ	0,029	0,03
Мотивационный общий регулирующий образ	0,023	0,012

результаты подтвердили наше предположение о возможном влиянии различных параметров перфекционизма на частоту использования спортсменами мысленных образов. «Высокие личностные стандарты и организация режима» являются параметром, который относят к адаптивным проявлениям перфекционизма (Stoeber, Otto, 2006). В связи с этим можно выдвинуть предположение, что адаптивные проявления перфекционизма ведут к более частому использованию мысленных образов, которые связаны как с совершенствованием навыков и построением стратегий в спорте (когнитивные образы), так и с эмоциональным возбуждением, совладанием с трудностями и целенаправленной деятельностью (мотивационные образы). Использование образов, в свою очередь, может привести к повышению уровня мастерства спортсменов, так как мысленные тренировки значимо влияют на результативность представителей различных видов спорта (Веракса и др., 2016; Björkstrand, Jern, 2013; Cumming, Ramsey, 2009).

Обсуждение результатов

В результате проведенного исследования были выявлены значимые различия в проявлении трех параметров перфекционизма («высокие личностные стандарты и организация режима», «высокие родительские ожидания», «высокие тренерские ожидания») у мужчин и женщин. Полученные нами данные не согласуются с боль-

шинством проведенных исследований (Hill et al., 2018; Madigan et al., 2015). В то же время в метаанализе, проведенном А. П. Хиллом и коллегами в 2018 г. (Hill et al., 2018), отмечается, что существует некоторое количество исследований, в которых отмечаются значимые различия параметров перфекционизма, связанных с тренерскими ожиданиями, озабоченностью ошибками и высокими стандартами, которые спортсмен предъявляет себе. Так, например, в исследовании Н. К. Холла и коллег (Hall et al., 2009) были обнаружены значимые различия между перфекционизмом и зависимостью от тренировок в группах мужчин и женщин, занимающихся бегом. Но, как отмечают Хилл и коллеги (Hill et al., 2018), подобные различия носят нерегулярный характер, в связи с чем мы не можем говорить о полноценном влиянии пола на уровень проявления различных параметров перфекционизма у атлетов. Помимо этого, были продемонстрированы значимые различия в проявлении параметра «Высокие личностные стандарты и организация режима», при котором отмечается повышение значений данного параметра с увеличением профессионального мастерства спортсменов. На основании этого можно предположить, что такой параметр перфекционизма, как «Высокие личностные стандарты и организация режима» связан с эффективностью и успешностью спортсменов (Mallinson-Howard et al., 2021; Stoeber et al., 2009), что может способствовать получению высоких званий, подтверждающих уровень мастерства.

Гипотеза исследования о различиях в уровне тревожности в группах спортсменов с высоким и низким уровнем перфекционизма подтвердилась. Настоящее исследование продемонстрировало, что у спортсменов с более выраженными параметрами перфекционизма значимо более высокие показатели как ситуативной, так и личностной тревожности. При этом стоит отметить, что в группе спортсменов, не склонных к перфекционизму, эти показатели находятся немного за пределами нормальной выраженности, что может указывать на то, что у людей с более выраженной тревогой могут ярче проявляться симптомы перфекционизма (Гаранян, Юдеева, 2009).

Результаты проверки гипотезы о взаимосвязи неадаптивных параметров перфекционизма с внешними параметрами мотивации демонстрируют наличие тесной положительной взаимосвязи между выраженностью всех неадаптивных проявлений перфекционизма («озабоченность ошибками», «высокие родительские ожидания», «высокие тренерские ожидания», «сомнения в собственных действиях») и таким показателем внешней мотивации, как «социальное одобрение». Это свидетельствует о том, что при наличии у спортсменов сильной потребности в одобрении их спортивной деятельности другими людьми могут быть значимо выражены сомнения в собственных действиях, озабоченность своими ошибками и оценками со стороны других, а также ощущение, что тренер и родители предъявляют завышенные требования к результатам спортсмена. Полученные результаты согласуются с результатами исследования, проведенного Д. Мадиганом и коллегами (Madigan et al., 2019), результаты которого показали, что тренерское и родительское давление положительно связаны как с перфекционистскими устремлениями (адаптивные параметры), так и с перфекционистскими переживаниями (неадаптивные параметры). При этом значимое влияние на развитие перфекционизма у спортсменов оказывает именно давление тренера (Madigan et al., 2019). Наличие отрицательных взаимосвязей показателя перфекционизма «сомнения в собственных действиях»

со всеми показателями внутренней мотивации указывает на то, что постоянная неуверенность в своей способности выполнить необходимые элементы и правильности выбранных стратегий не будет способствовать развитию желания узнавать что-то новое во время занятий спортом, самосовершенствованию и получению положительного эмоционального опыта. То же соответствует действительности и в обратную сторону: если у атлета нет внутреннего стремления к занятиям спортом, то он может начать сомневаться в себе и своих действиях во время занятий спортом.

Результаты проверки гипотезы о взаимосвязи адаптивных параметров перфекционизма и параметров внутренней мотивации демонстрируют наличие тесной положительной связи между выраженностью адаптивного параметра («высокие личностные стандарты и организация режима») со всеми показателями внутренней мотивации заниматься спортом, а также значимые отрицательные взаимосвязи с параметром «отсутствие мотивации». Это может говорить о том, что если у спортсмена присутствуют внутренние ориентиры и личные потребности заниматься спортом, связанные с самосовершенствованием, получением положительной эмоциональной стимуляции и возможностью узнать что-то новое, то это повышает стремление атлета ставить себе высокие цели и организовывать четкий режим для поддержания формы и улучшения своей эффективности. В то же время если у атлета есть стремление к достижению высоких результатов и четкая организация режима, то у него будет отсутствовать амотивация в спорте и желание завершить карьеру. Выдвинутые предположения соотносятся с результатами исследования Т. Гарсиа Калво, проведенного в 2010 г. (García Calvo et al. 2010), в котором было показано, что возможность удовлетворить такие потребности, как автономия, связанность с другими и компетентность, приводят к повышению внутренней мотивации и упорства в достижении высоких результатов. Невозможность же удовлетворить данные потребности может приводить к амотивации к спортивной деятельности (García Calvo et al. 2010).

Также в результате проверки гипотезы о влиянии различных параметров перфекционизма на частоту использования мысленных образов было обнаружено, что адаптивные проявления перфекционизма могут значимо влиять на частоту использования всех типов мысленных образов (как когнитивных — связанных с построением соревновательных стратегий и совершенствованием навыков, так и мотивационных — связанных с физиологическим возбуждением, репрезентацией успешности и целеполаганием). Это говорит о том, что ориентация на высокие стандарты и организация режима могут способствовать регулярному использованию мысленной репрезентации образов, которая, в свою очередь, будет помогать в повышении результативности на соревнованиях. Для более точного определения опосредованного влияния перфекционизма на мысленные образы и результативность спортсменов стоит в дальнейшем более детально рассмотреть феномен «перфекционистского мышления» и изучить, каким образом перфекционизм включен в мысленные образы, связанные с совершенствованием навыков, постановкой целей и физиологическим возбуждением спортсменов. Также на основании полученных нами результатов можно предположить, что у спортсменов с адаптивными проявлениями перфекционизма может быть лучше сформирован образ цели, к которой и необходимо стремиться.

Выводы

В исследовании спортсменов различных видов спорта и квалификации были получены данные, подтверждающие исходные гипотезы о взаимосвязи перфекционизма с тревожностью и различными видами внешней и внутренней мотивации, что еще раз подтвердило результаты многочисленных зарубежных исследований по данной проблеме. Кроме того, впервые на российской выборке спортсменов была предпринята попытка продемонстрировать, каким образом перфекционизм у спортсменов может оказывать влияние на частоту использования мысленных образов.

Проведенное исследование ставит дальнейшие теоретические задачи, заключающиеся в расширении спектра исследований проявлений перфекционизма у атлетов и анализа последствий его влияния на результативность и успешность в спортивной деятельности. В рамках решения практических задач поднимается вопрос о необходимости организации различных психотерапевтических и профилактических мероприятий, основной целевой аудиторией которых должны стать профессиональные спортсмены с выраженными неадаптивными проявлениями перфекционизма.

Полученные результаты диктуют необходимость целенаправленной психологической работы с тренерами и семьями спортсменов, предметами которой могут быть: высокий уровень родительских ожиданий и критики; высокий уровень тренерских ожиданий и критики; постоянные сравнения с более успешными спортсменами; наказания за совершенные спортсменом ошибки.

Литература

- Веракса А. Н., Горюва А. Е., Грушко А. И., Баянова Л. Ф., Галиуллина М. Ш., Галявиева Д. Г. Адаптация опросника «The Sport Imagery Questionnaire» (SIQ) на русскоязычной выборке // Психологический журнал. 2014. № 35 (1). С. 120–129.
- Веракса А. Н., Горюва А. Е., Грушко А. И., Леонов С. В. Мысленная тренировка в психологической подготовке спортсмена. М.: Спорт, 2016.
- Гарянин Н. Г., Юдеева Т. Ю. Структура перфекционизма у пациентов с депрессивными и тревожными расстройствами // Психологический журнал. 2009. № 6. С. 93–103.
- Ильин Е. П. Психология физического воспитания: учебник для институтов и факультетов физической культуры. СПб.: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2000.
- Касаткин В. Н., Выходец И. Т., Бочавер К. А., Квитчастый А. В. К вопросу о диагностике спортивной мотивации: адаптация опросника «Sport Motivation Scale» // Спортивный психолог. 2012. № 1 (25). С. 38–43.
- Распопова А. С. Формирование конструктивного перфекционизма в спорте посредством психологического тренинга // Вестник Адыгейского государственного университета. Сер. Педагогика и психология. 2012. № 2. С. 163–168.
- Сопов В. Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте: Методическое пособие. М., 2010.
- Спилбергер Ч. Д. Исследование тревожности / Адаптация Ю. Л. Ханина // Диагностика эмоционально-нравственного развития. СПб.: Речь, 2002. С. 124–126.
- Якушина А. А., Леонов С. В., Асланова М. С. Проверка надежности и валидности диагностической модели перфекционизма в спорте // Вестник Московского университета. Сер. 14. Психология. 2021. № 1. С. 241–264.
- Appleton P. R., Hall H. K., Hill A. P. Examining the influence of the parent initiated and coach-created motivational climate upon athletes' perfectionistic cognitions // Journal of Sports Sciences. 2011. Vol. 29, no. 7. P. 661–671.
- Barcza-Renner K., Eklund R. C., Morin A. J. S., Habeeb C. M. Controlling coaching behaviors and athlete burnout: Investigating the mediating roles of perfectionism and motivation // Journal of Sport & Exercise Psychology. 2016. Vol. 38 (1). P. 30–44.

- Björkstrand S., Jern P. Evaluation of an imagery intervention to improve penalty taking ability in soccer: A study of two junior girls' teams // *Nordic Psychology*. 2013. Vol. 65, no. 4. P.290–305. <https://doi.org/10.1080/19012276.2013.851444>
- Cohn P., Cohn L. Young athletes and perfectionism. URL: <https://www.active.com/health/articles/young-athletes-and-perfectionism?page=1> (дата обращения: 15.02.2020).
- Correia M. C., Rosado A. F., Serpa S. Fear of failure and perfectionism in sport // *Cuadernos de Psicología del Deporte*. 2018. Vol. 1. P.161–172.
- Cumming J., Ramsey R. Imagery interventions in sport // Mellalieu S.D., Hanton S. (eds). *Advances in applied sport psychology: A review*. London: Routledge, 2009. P.5–36.
- Donachie T., Hill A.P., Hall H.K. The relationship between multidimensional perfectionism and pre-competition emotions of youth footballers // *Psychology of Sport and Exercise*. 2018. Vol. 37. P.33–42.
- Flett G.L., Hewitt P.L., Blankstein K.R., Gray L. Psychological distress and the frequency of perfectionistic thinking // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1998. Vol. 75. P.1363–1381.
- Frost R. O., Heimberg R., Holt C., Mattia J., Neubauer A. A comparison of two measures of perfectionism // *Personality and Individual Differences*. 1993. Vol. 14. P.119–126. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(93\)90181-2](https://doi.org/10.1016/0191-8869(93)90181-2)
- Frost R. O., Henderson K.J. Perfectionism and reactions to athletic competition // *Journal Sport Exercise Psychology*. 1991. Vol. 13. P.323–335.
- Frost R. O., Marten P., Laharat C., Rosenblate R. The dimensions of perfectionism // *Cognitive Therapy and Research*. 1990. Vol. 14. P.449–468. <https://doi.org/10.1007/BF01172967>
- García Calvo T., Cervelló E., Jiménez R., Iglesias D., Moreno Murcia J.A. Using self-determination theory to explain sport persistence and dropout in adolescent athletes // *Span Journal of Psychology*. 2010. Vol. 13 (2). P.677–684. <https://doi.org/10.1017/s1138741600002341>
- Gotwals J.K., Dunn J.G.H. A multi-method multi-analytic approach to establishing internal construct validity evidence: The Sport Multidimensional Perfectionism Scale 2 // *Measurement in Physical Education and Exercise Science*. 2009. Vol. 13. P.71–92. <https://doi.org/10.1080/10913670902812663>
- Gould D.R., Dieffenbach K., Moffett A. Psychological characteristics and their development in Olympic champions // *J.Appl. Sport Psychol*. 2002. Vol.14. P.172–204. <https://doi.org/10.1080/10413200290103482>
- Gustafsson H., Hill A.P., Stenling A., Wagnsson S. Profiles of perfectionism, parental climate, and burnout among competitive junior athletes // *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*. 2016. Vol.26 (10). P.1256–1264.
- Hall H.K., Hill A.P., Appleton P.R., Kozub S.A. The mediating influence of unconditional self-acceptance and labile self-esteem on the relationship between multidimensional perfectionism and exercise dependence // *Psychology of Sport and Exercise*. 2009. Vol.10. P.35–44. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2008.05.003>
- Hall H.K., Kerr A. W., Matthews J. Precompetitive anxiety in sport: The contribution of achievement goals and perfectionism // *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 1998. Vol. 20. P.194–217.
- Hill A.P., Grugan M. Introducing perfectionistic climate // *Perspectives on early childhood psychology and education*. 2019. Vol. 4 (2). P.263–276.
- Hill A.P., Mallinson-Howard S.H., Jowett G.E. Multidimensional perfectionism in sport: A meta-analytical review // *Sport, Exercise, and Performance Psychology*. 2018. Vol.7, no. 3. P.235–270. <https://doi.org/10.1037/spy0000125>
- Ivanović M., Milosavljević S., Ivanović U. Perfectionism, anxiety in sport, and sport achievement in adolescence // *Sport Science*. 2015. Vol. 8, no. 1. P.35–42.
- Jowett G.E., Hill A.P., Hall H.K., Curran T. Perfectionism, burnout and engagement in youth sport: The mediating role of basic psychological needs // *Psychology of Sport and Exercise*. 2016. Vol. 24, no. 1. P.18–26. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2016.01.001>
- Lemyre P.-N., Hall H. K., Roberts G. C. A social cognitive approach to burnout in elite athletes // *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*. 2008. Vol.18. P.221–234. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2007.00671.x>
- Madigan D.J., Stoeber J., Passfield L. Perfectionism and burnout in junior athletes: A three-month longitudinal study // *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2015. Vol. 37, no. 3. P.305–315. <https://doi.org/10.1123/jsep.2014-0266>
- Madigan D.J., Curran T., Stoeber J., Hill A.P., Smith M.M., Passfield L. Development of perfectionism in junior athletes: A three-sample study of coach and parental pressure // *Journal of Sport & Exercise Psychology*. 2019. Vol. 41, no. 3. P.167–175. <https://doi.org/10.1123/jsep.2018-0287>

- Madigan D.J., Stoeber J., Passfield L. Perfectionism and achievement goals revisited: The 3×2 achievement goal framework // *Psychology of Sport & Exercise*. 2017. Vol. 28. P. 120–124. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2016.10.008>
- Mallinson-Howard S.H., Madigan D.J., Jowett G.E. A three-sample study of perfectionism and field test performance in athletes // *European Journal of Sport Science*. 2021. P. 1–23. <https://doi.org/10.1080/17461391.2020.1811777>
- Martinet G., Ferrand C. A cluster analysis of precompetitive anxiety: Relationship with perfectionism and trait anxiety // *Personality and Individual Differences*. 2007. Vol. 43. P. 1676–1686. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2007.05.005>
- Mouratidis T., Michou A. Perfectionism, self-determined motivation, and coping among adolescents // *Psychol. Sport Exerc.* 2011. Vol. 12. P. 355–367.
- Nordin-Bates S.M., Cumming J., Sharp L., Aways D. Imagining yourself dancing to perfection? Correlates of perfectionism in ballet and contemporary dance // *Journal of Clinical Sport Psychology*. 2011. Vol. 5. P. 58–76.
- Stoeber J. The psychology of perfectionism: An introduction // Stoeber J. (ed.). *The psychology of perfectionism: Theory, research, applications*. London: Routledge, 2018. P. 3–16.
- Stoeber J., Otto K. Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges // *Personality and Social Psychology Review*. 2006. Vol. 10. P. 295–319.
- Stoeber J., Otto K., Pescheck E., Becker C., Stoll O. Perfectionism and competitive anxiety in athletes: Differentiating striving for perfection and negative reactions to imperfection // *Personality and Individual Differences*. 2007. Vol. 42, no. 6. P. 959–969.
- Stoeber J., Stoll O., Pescheck E., Otto K. Perfectionism and achievement goals in athletes: Relations with approach and avoidance orientations in mastery and performance goals // *Psychology of Sport and Exercise*. 2008. Vol. 9 (2). P. 102–121.
- Treasure D.C., Roberts G.C. Applications of achievement goal theory to physical education: implications for enhancing motivation // *Quest*. 1995. Vol. 47. P. 475–489.
- Vicent M., Sanmartín R., Vázquez-Rubio O., García-Fernández J.M. Perfectionism profiles and motivation to exercise based on self-determination theory // *Int. J. Environ. Res. Public Health*. 2020. Vol. 17. P. 3206.
- Vink K., Raudsepp L. Perfectionistic strivings, motivation and engagement in sport-specific activities among adolescent team athletes // *Perceptual and Motor Skills*. 2018. Vol. 125, no. 3. P. 596–611.

Статья поступила в редакцию 15 апреля 2021 г.;
рекомендована в печать 17 июня 2021 г.

Контактная информация:

Веракса Александр Николаевич — академик РАО, д-р психол. наук, проф.;
veraksa@yandex.ru

Якушина Анастасия Александровна — аспирант; anastasia.ya.au@yandex.ru

Семенов Юрий Иванович — науч. сотр.; yura_semen1109@mail.ru

The role of perfectionism in athletes: Diagnosis and relationship with anxiety, mental images and sports motivation

A. N. Veraksa^{1,2}, A. A. Yakushina^{1a}, Yu. I. Semenov³

¹ Lomonosov Moscow State University,

1, Leninskie gory, Moscow, 119991, Russian Federation

² Psychological Institute of Russian Academy of Education,
9, Mokhovaya ul., Moscow, 125009, Russian Federation

³ Scientific and Educational Center of the Academy of Sciences of the Republic of Sakha (Yakutia),
33, pr. Lenina, Yakutsk, 677007, Russian Federation

For citation: Veraksa A. N., Yakushina A. A., Semenov Yu. I. The role of perfectionism in athletes: Diagnosis and relationship with anxiety, mental images and sports motivation. *Vestnik of Saint Petersburg University. Psychology*, 2021, vol. 11, issue 3, pp. 202–221. <https://doi.org/10.21638/spbu16.2021.301> (In Russian)

^a Corresponding author.

The article analyzes the results of studying the features of perfectionism and its relationship with anxiety, internal and external motivation, and mental images in athletes. The authors relied on R. Frost's concept of the multidimensional structure of perfectionism and the division of its parameters into adaptive and maladaptive. The study involved 249 athletes (Mage = 20,18; SDage = 3,13) from different regions of the Russian Federation. As a result, it was shown that trait anxiety is significantly higher in athletes with a higher level of perfectionism. Adaptive parameters of perfectionism ("personal standards and organization") are positively correlated with all parameters of internal motivation in athletes ("motivation to know", "experience stimulation" and "motivation toward accomplishments"). In addition, a maladaptive parameter such as "doubts about actions" negatively correlate with all parameters of internal motivation. The external motivation parameter "social approval" is significantly associated with all parameters of maladaptive perfectionism ("perceived coach pressure", "perceived parental pressure", "concern over mistakes", "doubts about actions"). In addition, the parameter "personal standards and organization" has a significant impact on the frequency of using all types of mental images.

Keywords: perfectionism, sport psychology, perfectionism in sport, personality of athletes.

References

- Appleton, P. R., Hall, H. K., Hill, A. P. (2011). Examining the influence of the parent initiated and coach-created motivational climate upon athletes' perfectionistic cognitions. *Journal of Sports Sciences*, 29 (7), 661–671.
- Barcza-Renner, K., Eklund, R. C., Morin, A. J. S., Habeeb, C. M. (2016). Controlling coaching behaviors and athlete burnout: Investigating the mediating roles of perfectionism and motivation. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 38 (1), 30–44.
- Björkstrand, S., Jern, P. (2013). Evaluation of an imagery intervention to improve penalty taking ability in soccer: A study of two junior girls' teams. *Nordic Psychology*, 65 (4), 290–305. <https://doi.org/10.1080/19012276.2013.851444>
- Cohn P., Cohn L. Young athletes and perfectionism. URL: <https://www.active.com/health/articles/young-athletes-and-perfectionism> (accessed: 15.02.2020).
- Correia, M. C., Rosado, A. F., Serpa, S. (2018). Fear of failure and perfectionism in sport. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 1, 161–172.
- Cumming, J., Ramsey, R. (2009). Imagery interventions in sport. In: S. D. Mellalieu, S. Hanton (eds). *Advances in applied sport psychology: A review* (pp. 5–36). London: Routledge.
- Donachie, T., Hill, A. P., Hall, H. K. (2018). The relationship between multidimensional perfectionism and precompetition emotions of youth footballers. *Psychology of Sport and Exercise*, 37, 33–42.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Blankstein, K. R., Gray, L. (1998). *Psychological distress and the frequency of perfectionistic thinking*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 1363–1381.
- Frost, R. O., Heimberg, R., Holt, C., Mattia, J., Neubauer, A. A. (1993). Comparison of two measures of perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 14, 119–126. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(93\)90181-2](https://doi.org/10.1016/0191-8869(93)90181-2)
- Frost, R. O., Henderson, K. J. (1991). Perfectionism and reactions to athletic competition. *Journal Sport Exercise Psychology*, 13, 323–335.
- Frost, R. O., Marten, P., Laharat, C., Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14, 449–468. <https://doi.org/10.1007/BF01172967>
- Garanyan, N. G., Yudeeva, T. Yu. (2009) Structure of perfectionism in patients with depressive and anxiety disorders. *Psikhologicheskii zhurnal*, 6, 93–103. (In Russian, abstr. in English)
- García Calvo, T., Cervelló, E., Jiménez, R., Iglesias, D., Moreno Murcia, J. A. (2010). Using Self-Determination Theory to Explain Sport Persistence and Dropout in Adolescent Athletes. *Span Journal of Psychology*, 13 (2), 677–684. <https://doi.org/10.1017/s1138741600002341>
- Gotwals, J. K., Dunn, J. G. H. (2009). A multi-method multi-analytic approach to establishing internal construct validity evidence: The sport multidimensional perfectionism scale 2. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 13, 71–92. <https://doi.org/10.1080/10913670902812663>
- Gould, D. R., Dieffenbach, K., Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *J. Appl. Sport Psychol.*, 14, 172–204. <https://doi.org/10.1080/10413200290103482>

- Gustafsson, H., Hill, A. P., Stenling, A., Wagnsson, S. (2016). Profiles of perfectionism, parental climate, and burnout among competitive junior athletes. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 26 (10), 1256–1264.
- Hall, H. K., Hill, A. P., Appleton, P. R., Kozub, S. A. (2009). The mediating influence of unconditional self-acceptance and labile self-esteem on the relationship between multidimensional perfectionism and exercise dependence. *Psychology of Sport and Exercise*, 10, 35–44. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2008.05.003>
- Hall, H. K., Kerr, A. W., Matthews, J. (1998). Precompetitive anxiety in sport: The contribution of achievement goals and perfectionism. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20, 194–217.
- Hill, A. P., Grugan, M. (2019). Introducing perfectionistic climate. *Perspectives on early childhood psychology and education*, 4 (2), 263–276.
- Hill, A. P., Mallinson-Howard, S. H., Jowett, G. E. (2018). Multidimensional perfectionism in sport: A meta-analytical review. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 7 (3), 235–270. <https://doi.org/10.1037/spy0000125>
- Илин, Е. П. (2000) *Psychology of physical education: textbook for institutes and faculties of physical culture*. St. Petersburg.: RSPU named after A. Gertsena Press. (In Russian)
- Ivanović, M., Milosavljević, S., Ivanović, U. (2015). Perfectionism, anxiety in sport, and sport achievement in adolescence. *Sport Science*, 8 (1), 35–42.
- Jowett, G. E., Hill, A. P., Hall, H. K., Curran, T. (2016). Perfectionism, burnout and engagement in youth sport: The mediating role of basic psychological needs. *Psychology of Sport and Exercise*, 24 (1), 8–26. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2016.01.001>
- Kasatkin, V. N., Vykhodets, I. T., Bochaver, K. A., Kvitchastyy, A. V. (2012) To the question of diagnostics of sports motivation: adaptation of the questionnaire “Sport Motivation Scale”. *Sportivnyy psikholog*, 1 (25), 38–43. (In Russian)
- Lemyre, P.-N., Hall, H. K., Roberts, G. C. (2008). A social cognitive approach to burnout in elite athletes. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 18, 221–234. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2007.00671.x>
- Madigan, D. J., Stoeber, J., Passfield, L. (2015). Perfectionism and burnout in junior athletes: A three-month longitudinal study. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 37, 3, 305–315. <https://doi.org/10.1123/jsep.2014-0266>
- Madigan, D. J., Curran, T., Stoeber, J., Hill, A. P., Smith, M. M., Passfield, L. (2019). Development of perfectionism in junior athletes: A three-sample study of coach and parental pressure. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 41 (3), 167–175. <https://doi.org/10.1123/jsep.2018-0287>
- Madigan, D. J., Stoeber, J., Passfield, L. (2017). Perfectionism and achievement goals revisited the 3 × 2 achievement goal framework. *Psychology of Sport & Exercise*, 28, 120–124. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2016.10.008>
- Mallinson-Howard, S. H., Madigan, D. J., Jowett, G. E. (2021). A three-sample study of perfectionism and field test performance in athletes. *European Journal of Sport Science*, 1–23. <https://doi.org/10.1080/17461391.2020.1811777>
- Martinent, G., Ferrand, C. (2007). A cluster analysis of precompetitive anxiety: Relationship with perfectionism and trait anxiety. *Personality and Individual Differences*, 43, 1676–1686. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2007.05.005>
- Mouratidis, T., Michou, A. (2011). Perfectionism, self-determined motivation, and coping among adolescents. *Psychol. Sport Exerc.*, 12, 355–367.
- Nordin-Bates, S. M., Cumming, J., Sharp, L., Aways, D. (2011). Imagining yourself dancing to perfection? Correlates of perfectionism in ballet and contemporary dance. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 5, 58–76.
- Raspopova, A. C. (2012) Development of constructive perfectionism in sports through psychological training. *Vestnik Adygeyskogo gosudarstvennogo universiteta. Ser. Pedagogika i psikhologiya*, 2, 163–168. (In Russian, abstr. in English)
- Sopov, V. F. (2010) *Theory and methodology of psychological training in modern sports. Methodical manual*. Moscow. (In Russian)
- Spilberger, Ch. D., Khanin, Yu. L. (2002) Study of anxiety. *Diagnostics of emotional and moral development* (pp. 124–126). St. Petersburg: Rech' Publ. (In Russian)
- Stoeber, J. (2018). The psychology of perfectionism: An introduction. In: J. Stoeber (ed.). *The psychology of perfectionism: Theory, research, applications* (pp. 3–16). London: Routledge.
- Stoeber, J., Otto, K. (2006). Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and Social Psychology Review*, 10, 295–319.

- Stoeber, J., Otto, K., Pescheck, E., Becker, C., Stoll, O. (2007). Perfectionism and competitive anxiety in athletes: Differentiating striving for perfection and negative reactions to imperfection. *Personality and Individual Differences*, 42 (6), 959–969.
- Stoeber, J., Stoll, O., Pescheck, E., Otto, K. (2008). Perfectionism and achievement goals in athletes: Relations with approach and avoidance orientations in mastery and performance goals. *Psychology of Sport and Exercise*, 9 (2), 102–121.
- Treasure, D. C., Roberts, G. C. (1995). Applications of achievement goal theory to physical education: implications for enhancing motivation. *Quest*, 47, 475–489.
- Veraksa, A. N., Gorovaya, A. E., Grushko, A. I., Bayanova, L. F., Galiullina, M. Sh., Galyavieva D. G. (2014) Adaptation of the questionnaire “The Sport Imagery Questionnaire” (SIQ) on the Russian-language sample. *Psikhologicheskij zhurnal*, 35 (1), 120–129. (In Russian)
- Veraksa, A. N., Gorovaya, A. E., Grushko, A. I., Leonov, S. V. (2016) *Mental training in the psychological preparation of in athletes*. Moscow: Sport Publ. (In Russian)
- Vicent, M., Sanmartín, R., Vázquez-Rubio, O., García-Fernández, J. M. (2020). Perfectionism profiles and motivation to exercise based on self-determination theory. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 17, 3206.
- Vink, K., Raudsepp, L. (2018). Perfectionistic strivings, motivation and engagement in sport-specific activities among adolescent team athletes. *Perceptual and Motor Skills*, 125 (3), 596–611.
- Yakushina, A. A., Leonov, S. V., Aslanova, M. S. (2021) Establishing the reliability and validity of the diagnostics model of perfectionism in sport. *Vestnik Moskovskogo Universiteta. Ser. 14. Psikhologiya*, 1, 241–264. <https://doi.org/10.11621/vsp.2021.01.10> (In Russian)

Received: April 15, 2021

Accepted: June 17, 2021

Authors' information:

Aleksander N. Veraksa — Dr. Sci. in Psychology, Professor; veraksa@yandex.ru

Anastasia A. Yakushina — Postgraduate Student; anastasia.ya.au@yandex.ru

Yuri I. Semenov — Researcher; yra_semen1109@mail.ru