

**Галина Викторовна Батуркина,
Татьяна Петровна Будякова,
Екатерина Владимировна Михеева**
г. Елец

**Нейтрализация перфекционизма в ходе учебно-тренировочного процесса при
парной игре в настольный теннис**

В статье изучается роль экспериментально организованной парной игры в настольный теннис для нейтрализации перфекционизма. В качестве инструмента исследования был применен психологический эксперимент закрытого типа. В эксперименте моделировались условия, при которых стимулировалось проявление позитивных групповых переживаний по поводу выигрыша или проигрыша, которые подавляли проявление перфекционизма. Согласно схеме эксперимента, участникам исследования предлагалось играть в настольный теннис в парном разряде согласно специальным указаниям тренера. В каждую конкурирующую пару входили один сильный теннисист и один слабый. Затем состав пар менялся так, чтобы соперники становились партнерами. В исследовании приняли участие 40 человек: 25 взрослых и 15 детей. Эксперимент показал, что экспериментально организованная парная игра способствует нейтрализации перфекционизма. Больше всего эта техника позволяет создать преграду для развития перфекционизма у юных теннисистов. В то же время методика нейтрализации перфекционизма, примененная в эксперименте, позволяет повысить уверенность спортсмена в себе и способствует улучшению как личных контактов, так и профессиональных спортивных навыков.

Ключевые слова: развитие, воспитание, взаимодействие, тренировка, настольный теннис, перфекционизм.

**Galina Viktorovna Baturkina,
Tatyana Petrovna Budjakova,
Ekaterina Vladimirovna Mikheeva**
Yelets

Neutralization of perfectionism during the training process in doubles table tennis

This article examines the role of experimentally organized doubles table tennis in neutralizing perfectionism. A closed-loop psychological experiment was used as the research instrument. The experiment simulated conditions that stimulated positive group experiences related to winning and losing, which suppressed perfectionism. According to the experimental design, study participants were asked to play doubles table tennis according to a coach's instructions. Each pair consisted of one strong player and one weaker player. The pairs were then switched so that the opponents became partners. Forty participants took part in the study: 25 adults and 15 children. The experiment demonstrated that experimentally organized doubles play contributes to the neutralization of perfectionism. This technique is particularly effective in preventing the development of perfectionism in young tennis players. At the same time, the perfectionism neutralization technique used in the experiment helps increase athletes' self-confidence and contributes to the improvement of both personal relationships and professional athletic skills.

Keywords: development, education, interaction, training, table tennis, perfectionism.

Введение. Исследования перфекционизма, впервые возникнув на Западе, чаще всего опираются на концепцию Р. Фроста, согласно которой перфекционизм является многомерным психологическим образованием, включающим как позитивные, так и негативные проявления личности [20]. В некоторых исследованиях, относящихся к спорту, постулируется, что стремление к высоким спортивным достижениям коррелирует с таким проявлением перфекционизма как высокие личностные стандарты, что считается позитивным [4]. В то же время в большинстве современных западных исследований и в части отечественных установлено, что перфекционизм способствует деградации личности, снижая уровень социальных контактов, выгоранию, а в отдельных случаях является причиной появления пограничных психических расстройств [1; 15; 18].

В работе А.С. Распоповой предпринята попытка своеобразной реабилитации

перфекционизма путем предложения специальных тренингов по усилению его позитивного действия [9]. Однако можно предположить, что тренинги, проводимые для стимулирования позитивного перфекционизма, на самом деле способствуют его нейтрализации и переориентации на здоровую мотивацию достижения.

Альтернативой перфекционизму как раз можно считать мотивацию достижения, которая не трансформирует личность в негативном ключе, не проявляется в тревожности, закрытости, эгоизме и зависти, как при перфекционизме, зато обеспечивает спокойное переживание неудач и адаптацию к трудностям и вызовам, способствует высоким достижениям в разных сферах жизнедеятельности. Мотивация достижения, в отличие от перфекционизма, не приводит к деформации личности, поскольку личность соревнуется сама с собой, не ставя в принципе цель стать лучше всех [5; 19]. Мотивация достижения, по мнению Е.А. Сергеева,

способствует увеличению успешности спортсменов в учебно-тренировочном процессе, поскольку нейтрализует стратегию «избегания неудач» [10]. А боязнь неудач является болевой точкой перфекционистов, которая, в частности, мешает оценить по достоинству спортивные результаты других спортсменов и критично относиться к своим показателям [17].

Разница между перфекционизмом и мотивацией достижения особо проявляется в ситуациях оценки роли родителей в стимулировании высоких спортивных результатов. В логике современных исследований перфекционизма фигурирует термин «родительский контроль», который рассматривается как исключительно негативный фактор, формирующий у спортсмена комплексы и страхи, в том числе неудовлетворенность своим телом [6; 11]. Напротив, в исследованиях, выполненных в парадигме мотивации спортивных достижений, применяется категория «участие родителей». Она выступает как форма поддержки и защиты юного спортсмена, способствует его самопринятию в любых спортивных ситуациях. При этом высокие спортивные ожидания от детей не связаны с давлением или принуждением как в перфекционистских стратегиях [12].

Наличие исследований перфекционизма с амбивалентными результатами побудило нас дополнительно исследовать проблему важности перфекционизма для развития спортсмена.

Исследовательская часть. При разработке методики эксперимента мы исходили из того, что мнение о перфекционизме как фатально необходимом качестве спортсмену, без которого успех в спорте невозможен, является ошибочным. Кроме того, ошибочным, на наш взгляд, является и распространённое мнение, поддерживаемое рядом ученым, о том, что существует некая предрасположенность в развитии перфекционизма у любого человека, который решил заниматься спортивной деятельностью. Вместе с тем, эти ошибочные суждения чаще всего трансформируются в социальном сознании в специальные установки и реализуются далее как при работе тренеров со спортсменами, так и в их социальном окружении. Именно поэтому перфекционизм и воспринимается как устойчивое характерологическое качество спортсменов.

Целями исследования стало: а) выявление роли экспериментально организованной парной игры в настольный теннис в нейтрализации перфекционизма; б) установление связи перфекционизма с достижениями спортсмена.

В качестве метода исследования проявлений перфекционизма в российской науке чаще всего применяют переводной вариант опросника, разработанного в свое время под руководством Р. Фроста (Frost-MPS) [7; 13]. Однако многократные попытки, предпринятые

зарубежными учеными, усовершенствовать данный опросник свидетельствуют только о том, что это – ненадежный инструмент для изучения личности и ее проявлений в виде перфекционизма [15]. Был сделан вывод, который изначально был ключевым еще в советской психологии, а теперь признан и на Западе, что личность, в том числе и такое ее проявление, как перфекционизм, нельзя исследовать с помощью самоотчета, который представляет собой любой опросник [19]. Надежные результаты при изучении личности можно получить только, применяя методики закрытого типа, например, проективные или закрытый эксперимент и скрытое (включенное) наблюдение. Исходя из этого требования, мы применили закрытый эксперимент и скрытое включенное наблюдение, когда участники только после завершения исследования узнавали, что участвовали в нем. Для них экспериментальная обстановка выглядела просто как новация в тренировке.

Участники исследования: 25 взрослых (члены секции по настольному теннису в ЕГУ им. И.А. Бунина) и 15 детей в возрасте от 9 до 14 лет, воспитанники детской спортивной школы г. Ельца.

Место проведения исследования: теннисный зал Елецкого государственного университета им. И.А. Бунина.

Методы исследования: а) психологический эксперимент закрытого типа; б) скрытое включенное наблюдение; в) метод экспертной оценки; г) беседа.

Процедура исследования включала три этапа.

Первый этап – констатирующий, в ходе которого применялся метод экспертной оценки. Экспертами выступили два тренера: один из них тренировал студентов, другой – воспитанников детской спортивной школы. В качестве показателей оценки тренерами участников двух возрастных групп были выбраны мотивы и установки как косвенные предикторы перфекционизма. В том числе одним из показателей стала мотивация отказов играть с более опытным игроком в одиночной игре и мотивы отказов играть с менее опытным соперником.

Второй этап – экспериментальный. На данном этапе проводился эксперимент закрытого типа с применением метода включенного наблюдения. Экспериментаторы участвовали в игровых командах совместно с испытуемыми. Участникам эксперимента предлагалось играть в настольный теннис парами. В пару входили один сильный теннисист и один слабый. Затем состав пар менялся так, чтобы соперники становились партнерами.

Эксперимент проходил с 01 октября 2024 года по 10 июня 2025 года в специально отведенныи игровые дни, когда участники могли

играть «на счёт» как в личном, так и парном разрядах.

В качестве показателей для наблюдения был выбраны: 1) «позитивное или негативное отношение к парной игре» и 2) «характер реакции на проигрыш».

Третий этап – контрольный. Основной метод, применяющийся на этом этапе, – беседа с участниками эксперимента. Еще одним показателем стала результативность игры в одиночном разряде после игры парами.

Гипотезы эксперимента:

а) перфекционизм не является необходимым условием успешности спортсмена;

б) нейтрализация перфекционизма способствует позитивному раскрытию спортивной личности спортсмена при условии замены перфекционистского мотива в спортивной деятельности на мотив достижения.

В исследованиях спортсменов уже неоднократно было показано, что у них проявления перфекционизма обусловлено самой спецификой соревновательной деятельности [7; 8]. А.Р. Hill, посвятивший свою научную карьеру изучению перфекционизма, даже особо отмечает, что по вопросу наличия эффектов перфекционизма у спортсменов практически получен консенсус [14]. Наше предыдущее исследование начинающих теннисистов также продемонстрировало, что перфекционизм является одним из ярких проявлений личности молодых спортсменов [3]. В силу этого в нашем эксперименте использовалась общая презумпция наличия перфекционизма как качества личности у участников исследования. Кроме того, мы

предварительно с помощью метода экспертных оценок выявили косвенные признаки наличия перфекционизма у наших испытуемых. Так, в эксперименте приняли участие воспитанники детской спортивной школы, у которых начала формироваться спортивная личность с типичными установками исключительно побеждать и которые расстраивались из-за любого неверного теннисного движения. Кроме того, к участию в эксперименте были привлечены опытные теннисисты, которые негативно реагировали на проигрыш в соревнованиях, что также являлось косвенным проявлением перфекционизма.

Изначально при разработке методики эксперимента было обращено внимание на то, что члены секции явно предпочитали одиночную игру, поскольку приходили с целью улучшить свои спортивные навыки. После эксперимента у большинства участников исследования (92%) появилась новая потребность — играть именно парами, поскольку они осознали важность самосовершенствования своих личностных качеств, таких как взаимопомощь, сочувствие, сопереживание, уважение к сопернику любой квалификации, сохранение самоуважения, несмотря на возможные проигрыши. В ходе беседы по итогам эксперимента они отмечали, что стали увереннее в себе, поскольку изменили отношение к неудачам, стали воспринимать их не как унижение, а как способ переосмыслиния своих навыков и тактики игры, то есть фактически переориентировались с перфекционистского мотива на мотивацию достижения. Количественные результаты эксперимента представлены в таблицах 1-2.

Таблица 1

Позитивное или негативное отношение к парной игре до и после эксперимента

№№ п/п	Участники исследования	Позитивное отношение к игре в паре до эксперимента	Позитивное отношение к игре в паре после эксперимента	Отказ от игры со слабым/сильным игроком до эксперимента	Отказ от игры со слабым/сильным игроком после эксперимента
1.	Взрослые	20%	92%	80% (со слабым игроком)	20% (со слабым игроком)
2.	Воспитанники спортивной школы	60%	100%	36% (с сильным игроком)	0% (с сильным игроком)

В таблице 1 нашли отражение результаты взрослых и юных теннисистов. У юных участников эксперимента изначально отношение к парной игре было в основном положительное, у взрослых – больше отрицательное. Однако после эксперимента показатели практически выровнялись. Причем у детей это произошло практически в 100%-м варианте, поскольку у них

еще не было устойчивых перфекционистских установок, как у некоторых взрослых.

В таблице 2 представлен спектр страхов и личностных комплексов в виде стыда и боязни потери самоуважения у участников исследования, которые составили основу мотивов отказов от игры с более сильным соперником до начала эксперимента.

Таблица 2

Мотивы отказов играть с более сильным соперником

№№ п/п	Участники исследования	Страх проигрыша	Стыд за плохую игру	Боязнь насмешек	Потеря чувства самоуважения
1.	Взрослые	8%	8%	40%	48%
2.	Воспитанники спортивной школы	72%	24%	42%	0%

В группе взрослых спортсменов при игре с более сильным соперником доминировал страх потери самоуважения (48%), которого не было выявлено у молодых теннисистов (0%). С точки зрения перфекционизма именно этот страх является основой появления негативных изменений в личности, поскольку самоуважение является ее базовой потребностью.

Парная игра позволила снять психологические барьеры к неудачам особенно у тех детей, которые только начинали осваивать технику игры и все время проигрывали. Они переживали от того, что с ними не хотят играть более опытные теннисисты, но и сами боялись играть с ними. Из страхов, лежащих в основе отказов играть с более сильным соперником, доминировал страх проигрыша (72%), что отражало перфекционистские ориентиры юных спортсменов, направленных исключительно на победу (табл. 2). Вторым по значимости стал страх насмешек из-за неудач (42%). Этот страх также отражает общую перфекционистскую позицию в спорте. В то же время 24% юных участников исследования продемонстрировали личностный комплекс в виде стыда за плохую игру (24%). Такая сильная психологическая реакция на проигрыши тормозит направленность личности на самосовершенствование и не настраивает спортсмена на постепенную работу по улучшению своих спортивных навыков, поскольку спортсмен в таких случаях настроен на быстрый результат, а не на систематическую рутинную работу над собой и своими навыками. В целом, смена психологических установок с негативных на позитивные помогла молодым спортсменам в ходе эксперимента лучше справиться с элементами перфекционизма в отличие от некоторых взрослых.

Выигрывая в паре с сильным теннисистом, они получили опыт переживания победы, но вместе с пониманием того, что надо больше тренироваться. У них также прошел страх от того, что они проиграют явно более сильному сопернику, поскольку появился опыт, когда вместе с ними в паре проигрывал и сильный участник, не испытывая при этом негативных эмоций. Был явно воспитательный пример для юных участников, когда опытный теннисист поздравлял с выигрышем соперника, отмечая его преимущества.

Результаты показали, что негативно к игре парами до и в ходе эксперимента относились только те теннисисты, которые имели устойчивые признаки перфекционизма в виде болезненной реакции на проигрыш или пренебрежительного отношения к более слабому сопернику. Они категорически отказывались играть со слабыми игроками. Они же без желания, только выполняя волю тренера, соглашались играть парами, настаивая, что такая форма мешает им развиваться. Это были относительно опытные спортсмены, у которых признаки перфекционизма стали уже акцентуированными признаками личности. Данная категория участников секции хотела играть только в личном разряде и только с игроками их уровня или выше. Однако, несмотря на демонстрирование упорства в тренировках, они не только не улучшали качество своей игры, но, напротив, стали уступать тем, кто развивался как личность в парном разряде,нейтрализовав у себя перфекционизм.

На рисунке 1 показано соотношение негативных установок на игру с заведомо слабым соперником до и после эксперимента. В ней четко прослеживается, что 8% (2 чел.) взрослых участников эксперимента активно продемонстрировали негативные установки по отношению к игре со слабым соперником. Это как раз те участники, которые демонстративно отказывались играть в парном разряде и играли только, подчинившись требованию тренера. Они же в целом не повысили и свои спортивные результаты после эксперимента.

Однако в целом, наблюдалось уменьшение количества взрослых, у которых проявлялись негативные установки на игру со слабым соперником до эксперимента. Так, количество взрослых, демонстрировавших эгоистические установки («я не хочу, и тренер должен это учесть»), свойственные перфекционистам, снизилось с 45% до 8%. Число взрослых, проявлявших когнитивные установки («мне это неинтересно»), уменьшилось с 56% до 12%, а число показавших расчетливые установки («мне такая ситуация мешает развиваться») уменьшилось с 56% до 8%. Количество взрослых, отказавшихся от вынужденной установки смирения («я должен выполнять указания тренера, поскольку должен ему подчиняться») снизилось с 64% до 8%. При этом изменилось и содержание этой установки. Смирение стало рассматриваться не как вынужденная позиция зависимости от

тренера, а как сознательная позитивная установка на укрепление своих волевых качеств.

В этой же диаграмме явно прослеживается существенное отличие в количестве и выраженности негативных установок по отношению к слабому сопернику у юных и взрослых спортсменов. Только один участник из группы воспитанников детской спортивной школы продемонстрировал наличие негативных установок по отношению к слабым теннисистам. Он обладал более развитыми техническими навыками игры и старался в ходе игры унизить более слабого соперника. Однако и он в ходе эксперимента научился уважать любого соперника, как сильного, так и слабого. Этим было показано, что перфекционистские установки легче нейтрализуются в начале спортивной карьеры.

Рисунок 2 демонстрирует увеличение позитивных установок, коррелирующих с мотивацией достижения, после эксперимента.

В частности, количество взрослых, демонстрировавших альтруистскую установку («надо помогать развиваться и совершенствоваться

неопытным теннисистам») увеличилось с 24% до 92%, а у детей с 36 до 72%. Более низкий процент детей, демонстрировавших эту установку после эксперимента по сравнению со взрослыми, объясняется тем, что некоторые из них только начали заниматься настольным теннисом и по объективным причинам не могли чему-то еще научить других.

Этим же объясняются и более скромные результаты и по другим позитивным установкам у детей по сравнению со взрослыми до эксперимента и после него. Однако по сути позитивные установки, усилившиеся или впервые возникшие после эксперимента, свидетельствуют о переориентации мотивации с перфекционизма на мотив достижения, когда коллективное не вступает в противоречие с индивидуальным. Эти установки характерны для нормальной мотивации достижения. Так, альтруистическая установка способствует переориентации спортсмена со своих проблем в спорте на помочь другим, также испытывающим определенные трудности соперникам. Дружеская взаимная поддержка помогает преодолевать и свои проблемы.

Воспитанники спортивной школы



- Эгоистическая установка: «я не хочу, и тренер должен это учесть» (% от количества участников)
- Когнитивная установка: «мне это неинтересно» (% от количества участников)
- Расчетливая установка: «мне такая ситуация мешает развиваться» (% от количества участников)
- Установка смирения: «я должен выполнять указания тренера, поскольку должен ему подчиняться» (% от количества участников)

Рис. 1. Негативные установки на игру с заведомо слабым соперником до и после эксперимента



В целом активные участники игры парами снизили уровень тревожности, повысили свою уверенность и стали улучшать свои игровые навыки.

Заключение. В результате исследования научные цели были реализованы. Было выявлено, что экспериментально организованная парная игра в настольный теннис имеет существенное значение для нейтрализации перфекционизма. Вместе с тем, такая форма обучения позволяет наиболее эффективно искоренять перфекционизм у начинающих спортсменов. Дополнительным результатом эксперимента стало подтверждение результатов тех ученых, которые доказывали негативный эффект перфекционизма, когда он становится доминирующей чертой профессиональной личности.

Обе гипотезы эксперимента были доказаны. Так, подтвердилась гипотеза о том перфекционизм не является необходимым условием успешности спортсмена, поскольку именно отказ от эгоистических и иных негативных, обусловленных перфекционизмом

установок, позволил в целом улучшить игровые способности участников исследования, снизил страхи перед соперником и спортивными неудачами.

Вторая гипотеза также была доказана, поскольку в качестве замены перфекционизму успешно проявилась другая мотивация – соревнования с самим собой, работа на постепенное улучшение собственных спортивных навыков, вне зависимости от текущей успешности или неуспешности в соревновательной борьбе.

Перфекционизм в настоящее время все чаще оценивается как непреодолимый фактор риска для физического и психического здоровья спортсмена [16]. В силу этого, альтернативой перфекционизму должно стать формирование мотивации достижения к успеху через нейтрализацию перфекционизма. В настольном теннисе способом нейтрализации перфекционизма могут стать специально организованные учебно-тренировочные занятия в форме парной игры.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

- Барабанщикова, В.В. Профессиональные деформации в спорте высших достижений / В.В. Барабанщикова, О.А. Климова. – Текст : непосредственный // Национальный психологический журнал. – 2015. – № 2 (18). – С. 3–12.

**ВЕСТНИК ШАДРИНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО
ПЕДАГОГИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА. – 2025. – №4(68). – С. 220-228**

2. Бигазина, А.С. Особенности проявления перфекционизма у спортсменов индивидуальных и командных видов спорта / А.С. Бигазина. – Текст : непосредственный // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. – 2024. – № 14. – С. 120–122.
3. Будякова, Т.П. Обучение начинающих теннисистов настольному теннису методом социально-ролевого тренинга / Т.П. Будякова, Г.В. Батуркина. – Текст : непосредственный // Психология образования в поликультурном пространстве. – 2019. – № 1. – С. 6–14.
4. 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. – Текст : непосредственный // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. – 2021. – Т. 11, Вып. 3. – С. 202–221.
5. Гордеева, Т.О. Психология мотивации достижения / Т.О. Гордеева. – Москва : Смысл, 2015. – 371 с. – Текст : непосредственный.
6. Коваль, О.В. Перфекционизм родителей и спортивная мотивация детей, обучающихся в спортивных школах / О.В. Коваль. – Текст : непосредственный // Вестник практической психологии образования. – 2025. – Т. 22, № 3. – С. 103–118.
7. Масенко, Г.Ю. Гендерные особенности перфекционизма у спортсменов / Г.Ю. Масенко. – Текст : непосредственный // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. – 2020. – Т. 22. – С. 142–146.
8. Нечитайло, Е.С. Феномен перфекционизма в спортивной деятельности / Е.С. Нечитайло. – Текст : непосредственный // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. – 2016. – № 1. – С. 160–161.
9. Распопова, А.С. Формирование конструктивного проявления перфекционизма в спорте посредством психологического тренинга / А.С. Распопова. – Текст : непосредственный // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия: Педагогика и психология. – 2012. – № 2. – С. 165–169.
10. Сергеев, Е.А. Формирование мотивации достижения успеха студентов как основа готовности к будущей профессиональной деятельности / Е.А. Сергеев. – Текст : непосредственный // Вестник Шадринского государственного педагогического университета. – 2025. – № 1. – С. 168–174.
11. Тарханова, П.М. Социальные и психологические факторы физического перфекционизма и неудовлетворенности своим телом / П.М. Тарханова, А.Б. Холмогорова – Текст : электронный // Психологическая наука и образование. – 2011. – Т. 16, № 5. – С. 52–60. – URL: https://psyjournals.ru/journals/pse/archive/2011_n5/48716 (дата обращения: 17.10.2025).
12. Фомиченко, А.С. Особенности спортивной мотивации достижения у юных футболистов / А.С. Фомиченко, Н.С. Иванов. – Текст : непосредственный // Современная зарубежная психология. – 2023. – Т. 12, № 1. – С. 80–88.
13. Якушина, А.А. Проверка надежности и валидности диагностической модели перфекционизма в спорте / А.А. Якушина, С.В. Леонов, М.С. Асланова. – Текст : непосредственный // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. – 2021. – № 1. – С. 241–264.
14. Hill, A.P. Advances in the study of perfectionism in sport Psychology of Sport and Exercise / A.P. Hill. – Text : direct // Psychology of Sport and Exercise. – 2026. – Vol. 82. – January. – Article 102988.
15. Liang, T. Big Five personality traits on athletes' perfectionism using a person-centered approach / T. Liang, Z. Ning, X. Peng. – Text : direct // Asian Journal of Sport and Exercise Psychology. – 2024. – Vol. 4, Is. 2. – September. – pp. 60–64.
16. Maria, A. A multi-design investigation of perfectionism risk profiles for traumatic injury in sport / A. Maria, F. Galli, A. Zelli, L. Mallia. – Text : direct // Psychology of Sport and Exercise. – 2024. – Vol. 72. – May. – Article 102603.
17. Schellenberg, B.J.I. Practically perfect in every way: Perfectionism and evaluations of perfect performances in sport / B.J.I. Schellenberg, P. Gaudreau, L. Rose. – Text : direct // Personality and Individual Differences. – 2025. – Vol. 234. – February. – Article 112954.
18. Smith, M.M. Perfectionism and the five-factor model of personality: A meta-analytic review / M.M. Smith, S.B. Sherry, V. Vidovic, D.N. Saklofske, J. Stoeber, A. Benoit. – Text : direct // Personality & Social Psychology Review. – 2018. – No. 4 (23). – pp. 367–390.
19. Stoeber, J. The psychology of perfectionism: critical issues, open questions, and future directions / J. Stoeber. – Text : direct // The psychology of perfectionism: Theory, research, applications. – London: Routledge, 2018. – pp. 333–352.
20. Waleriańczyk, W. A re-examination of the 2x2 model of perfectionism, burnout, and engagement in sports / W. Waleriańczyk, A.P. Hill, M. Stolarski. – Text : direct // Psychology of Sport and Exercise. – 2022. – Vol. 61. – July. – Article 102190.

REFERENCES

1. Barabanshchikova, V.V. and Klimova, O.A. (2015), ‘Professional deformations in high-performance sports’, *National Psychological Journal*, no. 2 (18), pp. 3–12. (in Russian)
2. Bigazina, A.S. (2024), ‘Features of the manifestation of perfectionism in athletes of individual and team sports’, *Resources of competitiveness of athletes: theory and practice of implementation*, no. 14, pp. 120–122. (in Russian)
3. Budyakova, T.P. and Baturkina, G.V. (2019), ‘Teaching table tennis to novice tennis players using social-role training’, *Psychology of education in a multicultural space*, no. 1, pp. 6–14. (in Russian)
4. Veraksa, A.N., Yakushina, A.A. and Semenov, Yu.I. (2021), ‘The role of perfectionism in the activities of athletes: diagnostics and relationship with anxiety, mental images and sports motivation’, *Bulletin of St. Petersburg University. Psychology*, vol. 11, is. 3, pp. 202–221. (in Russian)
5. Gordeeva, T.O. (2015), *Psychology of achievement motivation*, Moscow: Smysl Publ., 371 p. (in Russian)

JOURNAL OF SHADRINSK STATE PEDAGOGICAL UNIVERSITY, 2025, no 4(68), pp. 220-228

6. Koval, O.V. (2025), 'Perfectionism of parents and sports motivation of children studying in sports schools', *Bulletin of Practical Psychology of Education*, no. 3(22), pp. 103-118. (in Russian)
7. Masenko, G.Yu. (2020), 'Gender characteristics of perfectionism in athletes', *Current issues of physical education and sports*, vol. 22, pp. 142-146. (in Russian)
8. Nechitailo, E.S. (2016). 'The Phenomenon of Perfectionism in Sports Activities', *Resources of Athletes' Competitiveness: Theory and Practice of Implementation*, no. 1, pp. 160-161. (in Russian)
9. Raspopova, A.S. (2012), 'Formation of constructive manifestation of perfectionism in sports through psychological training', *Bulletin of Adyghe State University. Series: Pedagogy and Psychology*, no. 2, pp. 165-169. (in Russian)
10. Sergeev, E.A. (2025), 'Formation of students' motivation to achieve success as a basis for readiness for future professional activity', *Bulletin of Shadrinsk State Pedagogical University*, no. 1 (65), pp. 168-174. (in Russian)
11. Tarhanova, P.M. and Kholmogorova, A.B. (2011), 'Social and Psychological Factors of Physical Perfectionism and Body Dissatisfaction', *Psychological Science and Education* [online], no. 5(16), pp. 52-60, available at: https://psyjournals.ru/en/journals/pse/archive/2011_n5/48716 [Accessed 17.10.2025]. (in Russian)
12. Fomichenko, A.S. and Ivanov, N.S. (2023), 'Features of Sport Achievement Motivation in Youth Football Players', *Journal of Modern Foreign Psychology*, no. 12(1), pp. 80-88. (in Russian)
13. Yakushina, A.A., Leonov, S.V. and Aslanova, M.S. (2021), 'Assaying the Reliability and Validity of a Diagnostic Model of Perfectionism in Sports', *Moscow University Bulletin. Series 14. Psychology*, no. 1, pp. 241-264. (in Russian)
14. Hill, A.P. (2026), 'Advances in the study of perfectionism in sport Psychology of Sport and Exercise', *Psychology of Sport and Exercise*, vol. 82, January, Article 102988.
15. Liang, T., Ning, Z. and Peng, X. (2024), 'Big Five personality traits on athletes' perfectionism using a person-centered approach', *Asian Journal of Sport and Exercise Psychology*, vol. 4, is. 2, September, pp. 60-64.
16. Maria, A., Galli, F., Zelli, A. and Mallia, L. (2024), 'A multi-design investigation of perfectionism risk profiles for traumatic injury in sport', *Psychology of Sport and Exercise*, vol. 72, May, Article 102603.
17. Schellenberg, B.J.I., Gaudreau, P. and Rose, L. (2025), 'Practically perfect in every way: Perfectionism and evaluations of perfect performances in sport', *Personality and Individual Differences*, vol. 234, February, Article 112954.
18. Smith, M.M., Sherry, S.B., Vidovic, V., Saklofske, D.N., Stoeber, J. and Benoit, A. (2018), 'Perfectionism and the five-factor model of personality: A meta-analytic review', *Personality & Social Psychology Review*, no. 4(23), pp. 367-390.
19. Stoeber, J. (2018), 'The psychology of perfectionism: critical issues, open questions, and future directions', *The psychology of perfectionism: Theory, research, applications*, London: Routledge Publ., pp. 333-352.
20. Waleriańczyk, W., Hill, A.P. and Stolarski, M. (2022), 'A re-examination of the 2x2 model of perfectionism, burnout, and engagement in sports', *Psychology of Sport and Exercise*, vol. 61, July, Article 102190.

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ:

Г.В. Батуркина, доцент кафедры физической культуры, профессиональной физической подготовки и безопасности жизнедеятельности, ФГБОУ ВО «Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина», г. Елец, Россия, e-mail: protektorius@mail.ru, ORCID: 0000-0003-0424-1533.

Т.П. Будякова, кандидат психологических наук, доцент, профессор кафедры психологии и психофизиологии, ФГБОУ ВО «Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина», г. Елец, Россия, e-mail: budyakovaelez@mail.ru, ORCID: 0000-0003-1739-837X.

Е.В. Михеева, ассистент кафедры физической культуры, профессиональной физической подготовки и безопасности жизнедеятельности, ФГБОУ ВО «Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина», г. Елец, Россия, e-mail: mikhe3vak@yandex.ru, ORCID: 0000-0001-5717-5870.

INFORMATION ABOUT THE AUTHORS:

G.V. Baturkina, Associate Professor, Department of Physical Education, Bunin Yelets State University, Yelets, Russia, e-mail: protektorius@mail.ru, ORCID: 0000-0003-0424-1533.

T. P. Budyakova, Ph.D in Psychology, Associate Professor, Department of Psychology and Psychophysiology, Bunin Yelets State University, Yelets, Russia, e-mail: budyakovaelez@mail.ru, ORCID: 0000-0003-1739-837X.

E.V. Mikheeva, Instructor, Department of Physical Education, Professional Physical Training and Life Safety, Bunin Yelets State University, Yelets, Russia, e-mail: mikhe3vak@yandex.ru, ORCID: 0000-0001-5717-5870.