

## ГЕНДЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПЕРФЕКЦИОНИЗМА У СТУДЕНТОВ СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ ПУЛЕВОЙ СТРЕЛЬБЫ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА

С.М. Воробьева

**Аннотация.** Актуальность настоящего исследования обусловлена влиянием перфекционизма на реакции, эффективность, эмоциональный компонент спортсмена при осуществлении им спортивной деятельности. Цель исследования — выявить гендерные особенности проявления перфекционизма у студентов, занимающихся пулевой стрельбой в спортивной секции технического вуза. Задачи исследования: провести тестирование студентов, занимающихся пулевой стрельбой, для выявления уровня перфекционизма и его компонентов; провести всесторонний анализ полученных результатов; сделать выводы. При проведении исследования используются следующие методы: теоретические (анализ научно-методической литературы), эмпирические (стрельба из малокалиберной винтовки из положения лежа, краткий дифференциальный тест перфекционизма (КДТП), трехфакторный опросник перфекционизма), математико-статистические (QQ plot, критерий омега-квадрат Крамера-Мизеса-Смирнова, t-критерий Стьюдента). В ходе исследования студенты заполняют указанные два опросника и выполняют стрельбу. Всестороннее изучение проявлений перфекционизма у студентов технического вуза конкретно в пулевой стрельбе определяет научную новизну исследования. Полученные результаты, касающиеся достоверных отличий в проявлениях перфекционизма между мужчинами и женщинами в пулевой стрельбе, определяют теоретическую значимость исследования, а углубленный анализ причин найденных отличий определяет практическую значимость — выявленные особенности могут использоваться при планировании психологического взаимодействия с женщинами-стрелками. В результате исследования обнаруживаются достоверные отличия между женщинами и мужчинами: по краткому дифференциальному тесту перфекционизма у женщин выше уровень патологического перфекционизма; по трехфакторному опроснику перфекционизма у женщин выше уровень перфекционизма и шкалы озабоченности оценками и негативного селектирования. Имеются достоверные отличия у мужчин и женщин в уровнях перфекционизма и различных шкалах перфекционизма в зависимости от имеющегося спортивного разряда.

**Ключевые слова:** гендерные различия в спорте, гендерный подход в спорте, перфекционизм в спорте, пулевая стрельба, студенты-спортсмены, спортивный клуб вуза.

**Для цитирования:** Воробьева С.М. Гендерные особенности перфекционизма у студентов спортивной секции пулевой стрельбы технического вуза // Преподаватель XXI век. 2025. № 3. Часть 1. С. 218–231. DOI: 10.31862/2073-9613-2025-3-218-231

© Воробьева С.М., 2025



Контент доступен по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 International License  
The content is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License

GENDER FEATURES OF PERFECTIONISM AMONG STUDENTS  
OF THE SPORT SHOOTING SECTION OF A TECHNICAL UNIVERSITY

S.M. Vorobyova

**Abstract.** *The relevance of this article is due to the influence of perfectionism on the reactions, efficiency and emotional component of an athlete in their sports activities. The aim of this article is to identify gender features of perfectionism in students involved in shooting in the sports section of a technical university. Objectives of the article include testing students involved in sports shooting to identify the level of perfectionism and its components; conducting an analysis of the results and making conclusions. The following methods are used in the research: theoretical (analysis of scientific and methodological literature), practical (control shooting from a small-bore rifle, prone; the Brief Differential Perfectionism Inventory; the three-factor perfectionism inventory), mathematical-statistical (QQ plot, Cramer-Mises-Smirnov omega-square test, t-test). Students answer these two questionnaires and perform control shooting. A comprehensive study of perfectionism in students of a technical university, specifically in sports shooting, determines its academic novelty. The obtained results (differences in perfectionism between men and women in sports shooting) determine the theoretical significance of the study, and an analysis of the reasons for the differences found determines the practical significance — the identified features can be used in planning psychological interaction with female shooters. There is the significant difference between women and men: women have a higher level of pathological perfectionism according to the Brief Differential Perfectionism Inventory; women have a higher level of perfectionism and higher scores on the “perceived evaluations concerns” and “negative selectivity” scales according to the three-factor perfectionism inventory. There are significant differences between women and men in levels of perfectionism and perfectionism scales depending on sport ranks.*

**Keywords:** *gender differences in sport, gender approach in sport, perfectionism in sport, shooting sport, student athletes, university sports club.*

219

**Cite as:** Vorobyova S.M. Gender Features of Perfectionism Among Students of the Sport Shooting Section of a Technical University. *Prepodavatel XXI vek. Russian Journal of Education*, 2025, No. 3, part 1, pp. 218–231. DOI: 10.31862/2073-9613-2025-3-218-231

### Введение

Перфекционизм и спорт тесно связаны между собой, поскольку предполагают стремление к совершенству (максимальным достижениям). Перфекционизм может оказывать влияние на спортивную деятельность в части эффективности, реакций на неудачи и успехи, эмоциональной и личностной составляющих [1].

Н.А. Складар и соавторы в своем исследовании [2] находят взаимосвязи между разными типами перфекционизма (лично-ориентированным, социально-предписанным и др.) с теми или иными мотивами занятий спортом (познавательным, социального самоутверждения, физического самоутверждения и др.) и указывают на важность обучения спортсмена конструктивному использованию перфекционизма.

Л.В. Сорокина делает несколько выводов [3]: вид спорта влияет на проявляемый тип перфекционизма; перфекционизм является дополнительным инструментом в достижении высоких спортивных результатов; одновременно перфекционизм может негативно воздействовать на эмоциональное самочувствие спортсмена, влияя на социальные отношения и вызывая неудовлетворенность спортивными результатами.

А.О. Кучугурова и соавторы сравнивают по показателю перфекционизма студентов, занимающихся и не занимающихся спортом [4]. Студенты, занимающиеся спортом, в большей степени проявляют перфекционизм, ориентированный на себя, а студенты, не занимающиеся спортом, — перфекционизм, ориентированный на других, что проявляется в том, что студенты-спортсмены сосредоточены на самосовершенствовании, а студенты, не занимающиеся спортом, более требовательны к социальному окружению.

Г.Ю. Масенко говорит об отсутствии у подростков-спортсменов разницы в уровнях перфекционизма между мальчиками и девочками, при этом уровень в обоих случаях высокий [5]. Также автор называет как положительные стороны перфекционизма (внимание к деталям, скрупулезность, стремление к идеальным показателям деятельности и наивысшим достижениям), так и отрицательные (непомерно высокие устанавливаемые стандарты, неадекватные самооценка и реакция на критику, сомнения в качестве собственных действий). В другом исследовании И.А. Юров выделяет следующие признаки перфекционизма: стремление понравиться другим; навязчивые мысли о том, что самооценка зависит от достижений; потребность держать все под контролем; низкая самооценка и чувство неполноценности; «все должно быть сделано по высшему разряду, другие результаты не приемлются» [6].

А.Н. Веракса и соавторы доказывают наличие взаимосвязи перфекционизма с уровнем тревожности (чем больше выражен перфекционизм, тем более высокими являются показатели личностной и ситуативной тревожности), с внутренней и внешней мотивацией; при этом авторы находят некоторые различия в проявлении перфекционизма между мужчинами и женщинами, но отклоняют идею о безоговорочном влиянии пола на проявление перфекционизма [7].

### Основная часть

*Цель настоящего исследования* — выявить гендерные особенности проявления перфекционизма у студентов, занимающихся пулевой стрельбой в спортивной секции технического вуза.

*Задачи исследования:* провести тестирование студентов, занимающихся пулевой стрельбой, для выявления уровня перфекционизма и его компонентов; провести всесторонний анализ полученных результатов; сделать выводы.

### Методологические подходы и методы исследования

Теоретические методы исследования включали анализ научно-методической литературы по исследуемой проблематике. Эмпирические методы исследования включали: выполнение контрольной стрельбы испытуемыми (10 зачетных выстрелов из малокалиберной винтовки из положения лежа, дистанция 50 метров); заполнение испытуемыми двух опросников — краткий дифференциальный тест перфекционизма (КДТП) А.А. Золотаревой [8] и трехфакторный опросник перфекционизма Н.Г. Гараянц

и А.Б. Холмогоровой [9]. Математико-статистическая обработка данных производилась посредством программного продукта Microsoft Office Excel 2007 и использовала следующие методы: QQ plot, критерий омега-квадрат Крамера-Мизеса-Смирнова, t-критерий Стьюдента.

### Организация исследования и ход работы

Исследование было проведено в Московском авиационном институте (национальном исследовательском университете). Респонденты представлены 26 мужчинами и 33 женщинами, всего 59 студентов секции пулевой стрельбы возрастом от 18 до 25 лет со спортивным уровнем от «без разряда» (б/р) до КМС. Студенты занимаются стрельбой из малокалиберной и пневматической винтовок. Первый этап исследования предполагал анализ научно-методической литературы, формулирование цели и задач исследования. Второй этап был направлен на сбор первичных данных, во-первых, о текущей стрелковой результативности студентов (посредством выполнения стрельбы), во-вторых, об особенностях проявления ими перфекционизма (путем заполнения указанных выше опросников). Опросники заполнялись студентами сразу после выполнения стрельбы. На третьем этапе исследования проводился анализ собранных данных с помощью методов математической статистики, приведение полученных математико-статистических результатов в наглядный вид (таблицы). Четвертый этап исследования предполагал описание полученных результатов и формулирование выводов.

### Результаты и их обсуждение

Студенты секции пулевой стрельбы, согласно КДТП, имеют средние уровни нормального и патологического перфекционизма. Результаты трехфакторного опросника перфекционизма показывают также средний уровень по шкале «перфекционизм»; наименьшие показатели имеет фактор негативного селектирования; на одном уровне находятся факторы озабоченности оценками и высоких стандартов (см. табл. 1).

221

Таблица 1

### Значения шкал перфекционизма у студентов секции пулевой стрельбы (средние по всей группе)

Краткий дифференциальный тест перфекционизма, баллы			
Нормальный перфекционизм		Патологический перфекционизм	
35,88 (±5,94)		26,67 (±7,7)	
Трехфакторный опросник перфекционизма, баллы			
Перфекционизм	Озабоченность оценками	Высокие стандарты	Негативное селектирование
36,49 (±12,4)	13,16 (±6,9)	13,59 (±3,68)	9,72 (±5,36)

При разделении изучаемой группы по половому признаку (см. табл. 2) выявляются следующие достоверные отличия: женщины-стрелки имеют более высокий уровень патологического перфекционизма по краткому дифференциальному тесту ( $p \leq 0,05$ ), хотя значения остаются средними; по трехфакторному опроснику женщины также имеют более высокий уровень перфекционизма ( $p \leq 0,01$ ), большие значения по шкалам озабоченности оценками ( $p \leq 0,05$ ) и негативного селектирования ( $p \leq 0,001$ ). Результаты выполнения стрелкового упражнения у мужчин и женщин одинаковы.

Таблица 2

**Значения шкал перфекционизма у мужчин и женщин секции пулевой стрельбы**

Краткий дифференциальный тест перфекционизма, баллы				
	Нормальный перфекционизм		Патологический перфекционизм	
Мужчины (26 чел.)	36,73 ( $\pm 5,52$ )		24,38 ( $\pm 6,24$ )*	
Женщины (33 чел.)	35,21 ( $\pm 6,26$ )		28,48 ( $\pm 8,32$ )*	
Трехфакторный опросник перфекционизма, баллы				
	Перфекционизм	Озабоченность оценками	Высокие стандарты	Негативное селектирование
Мужчины	31,07 ( $\pm 9,53$ )*	10,73 ( $\pm 5,58$ )*	13,57 ( $\pm 4,14$ )	6,76 ( $\pm 3,92$ )*
Женщины	40,75 ( $\pm 12,86$ )*	15,09 ( $\pm 7,3$ )*	13,6 ( $\pm 3,33$ )	12,06 ( $\pm 5,23$ )*
Результат стрелкового упражнения, очки				
	Результат			
Мужчины	87 ( $\pm 8,3$ )			
Женщины	86,57 ( $\pm 8,31$ )			

\*имеются достоверные отличия согласно t-критерию Стьюдента.

Разбиение изучаемой группы по имеющимся у студентов спортивным разрядам (см. табл. 3) показывает отсутствие достоверной разницы в уровнях и шкалах перфекционизма. Результат стрелкового упражнения закономерно отличается в зависимости от имеющегося у студента разряда.

### Значения шкал перфекционизма у студентов секции пулевой стрельбы с разными спортивными разрядами

Краткий дифференциальный тест перфекционизма, баллы				
Разряд	Нормальный перфекционизм	Патологический перфекционизм		
Без разряда (21 чел.)	36,66 (±6,15)	26,14 (±7,46)		
II (24 чел.)	35,7 (±6,15)	26,16 (±7,74)		
I/КМС (14 чел.)	35 (±5,54)	28,35 (±8,27)		
Трехфакторный опросник перфекционизма, баллы				
Разряд	Перфекционизм	Озабоченность оценками	Высокие стандарты	Негативное селектирование
Без разряда	37,04 (±13,41)	13,52 (±7,83)	13,04 (±3,24)	10,47 (±5,34)
II	35,41 (±11,31)	12,62 (±6,02)	13,33 (±4,05)	9,45 (±5,11)
I/КМС	37,5 (±13,42)	13,57 (±7,28)	14,85 (±3,59)	9,07 (±6,04)
Результат стрелкового упражнения, очки				
Разряд	Результат			
Без разряда	81,66 (±10,36)*			
II	87,54 (±4,71)*			
I/КМС	93,07 (±3,47)*			

\*имеются достоверные отличия согласно t-критерию Стьюдента.

Наличие достоверных отличий в уровнях перфекционизма между мужчинами и женщинами, занимающимися пулевой стрельбой, привело к углубленному изучению выборки. Группа студентов-стрелков была разделена одновременно по имеющимся спортивным разрядам и половой принадлежности (см. табл. 4). Были выявлены следующие достоверные отличия по трехфакторному опроснику: у женщин с I разрядом или КМС уровень перфекционизма выше, чем у мужчин с теми же разрядами ( $p \leq 0,05$ ); между мужчинами и женщинами со II разрядом фактор озабоченности оценками выше у женщин ( $p \leq 0,05$ ); фактор негативного селектирования выше у женщин со II разрядом, чем у мужчин ( $p \leq 0,01$ ), и выше у женщин с I разрядом или КМС, чем у мужчин с теми же разрядами ( $p \leq 0,05$ ).

**Значения шкал перфекционизма у мужчин и женщин  
секции пулевой стрельбы с разными спортивными разрядами**

Краткий дифференциальный тест перфекционизма, баллы				
Разряд, пол		Нормальный перфекционизм		Патологический перфекционизм
Б/р, мужчины (5 чел.)		37,4 (±9,81)		23,8 (±3,83)
Б/р, женщины (16 чел.)		36,43 (±4,95)		26,87 (±8,24)
II, мужчины (13 чел.)		36,84 (±3,57)		23,38 (±6,65)
II, женщины (11 чел.)		34,36 (±8,24)		29,45 (±7,94)
I / КМС, мужчины (8 чел.)		36,12 (±5,59)		26,37 (±6,94)
I / КМС, женщины (6 чел.)		33,5 (±5,51)		31 (±9,79)
Трехфакторный опросник перфекционизма, баллы				
Разряд, пол	Перфекционизм	Озабоченность оценками	Высокие стандарты	Негативное селектирование
Б/р, мужчины	30,4 (±13,46)	12 (±6,96)	10,8 (±4,81)	7,6 (±5,36)
Б/р, женщины	39,12 (±13,11)	14 (±8,23)	13,75 (±2,38)	11,37 (±5,17)
II, мужчины	31,38 (±9,05)	10,07 (±4,46)*	14,38 (±4,03)	6,92 (±4,03)*
II, женщины	40,18 (±12,24)	15,63 (±6,42)*	12,09 (±3,88)	12,45 (±4,74)*
I / КМС, мужчины	31 (±8,94)*	11 (±6,9)	14 (±3,66)	6 (±3,07)*
I / КМС, женщины	46,16 (±14,09)*	17 (±6,81)	16 (±3,46)	13,16 (±6,82)*
Результат стрелкового упражнения, очки				
Разряд, пол		Результат		
Б/р, мужчины		79,6 (±14,01)		
Б/р, женщины		82,31 (±9,44)		
II, мужчины		86,76 (±5,44)		
II, женщины		88,45 (±3,72)		
I / КМС, мужчины		92 (±4)		
I / КМС, женщины		94,5 (±2,16)		

\*имеются достоверные отличия согласно t-критерию Стьюдента.

Предполагая наличие взаимосвязи между уровнями тревожности и перфекционизма, автор считает необходимым упоминание другого своего исследования, касающегося изучения уровня тревожности у студентов-стрелков [10], в котором обнаружилось, что женщины-стрелки имеют более высокую личностную тревожность, но это не влияет напрямую на их результативность. Наоборот, было выявлено отсутствие влияния ситуативной тревожности у женщин на стрелковый результат, в отличие от мужчин, что объяснялось адаптационными процессами, к которым женщины вынуждены прибегать сразу при обучении пулевой стрельбе из-за изначально более высокой личностной тревожности.

Вероятно, более высокий перфекционизм у женщин связан с их повышенной личностной тревожностью, хотя в настоящем исследовании те же студентки-стрелки участвовали лишь частично, в выборке есть студентки, не участвовавшие в предыдущем исследовании. В любом случае напрямую перфекционизм не оказывает влияния на стрелковый результат, сложно выявить даже опосредованную связь. При этом у женщин с I разрядом или КМС уровень перфекционизма по трехфакторному опроснику имеет высокий уровень, в отличие от женщин со II разрядом и без разряда, у которых уровень средний. В научном контексте указывается, что спортсмены с более высоким уровнем перфекционизма способны точнее анализировать свои действия и при необходимости корректировать их, у них в большей степени сформированы представления о выполняемой деятельности [11]. В настоящем исследовании предполагается, что женщины-стрелки используют положительные стороны наличествующего перфекционизма для стремления к наивысшим результатам: проявляют больше ответственности и вдумчивости при отработке стрелковых навыков; в стремлении к идеальной технике стараются меньше допускать ошибки, «откладывая» выстрелы и перепроверяя элементы техники перед выстрелом; стремятся к постоянному самосовершенствованию. Но представленное исследование не предполагало изучение эмоциональных реакций женщин-стрелков, их внутренних переживаний, самооценки и т.д. Вероятно, более высокий уровень перфекционизма одновременно влияет на их мотивацию и личностные переживания, что может приводить к иному, нежели чем у мужчин, восприятию своей деятельности в пулевой стрельбе, своих успехов и поражений. Получается, перфекционизм находится в большей степени в сфере личностно-эмоциональной составляющей, нежели в сфере конкретного влияния на стрелковую результативность. Это предполагает дальнейшие исследования перфекционизма у спортсменов-стрелков, особенно у женщин. Перфекционизм как инструмент спортивных достижений может использоваться и помогать в стремлении к наивысшим результатам, однако тех же результатов мужчины-стрелки представленной группы добиваются с более низким уровнем перфекционизма, используя другие инструменты.

Разница значений шкал перфекционизма имеется у женщин и мужчин с разрядами. У женщин и мужчин без разрядов достоверной разницы нет, хотя представленные значения отличаются у женщин в большую сторону. Это может быть связано с малым объемом выборки мужчин без разряда (пять человек), что также указывает на необходимость дальнейших исследований в этой сфере с расширением объема выборки. Подобное наблюдается и в других подгруппах для некоторых

шкал (шкала озабоченности оценками у женщин и мужчин с I разрядом или КМС; уровень перфекционизма по трехфакторному опроснику и уровень патологического перфекционизма по КДТП у женщин и мужчин со II разрядом): значения отличаются у женщин в большую сторону, но достоверной разницы нет. Требуется увеличение объема выборки для более точного анализа.

Отдельно автор сравнил между собой всех женщин с разрядами (от II до КМС, 17 человек) и мужчин с разрядами (от II до КМС, 21 человек) между собой по КДТП. В этом случае обнаружилась достоверная разница между патологическим перфекционизмом: 30 ( $\pm 8,36$ ) баллов у женщин, 24 ( $\pm 6,75$ ) балла у мужчин. У женщин и мужчин без разрядов такая достоверная разница отсутствует. Либо опять же это связано с малой выборкой мужчин без разряда, либо проявления перфекционизма у женщин растут вместе с уровнем стрелкового мастерства, либо наличие спортивных успехов приводит женщин к большим проявлениям патологического перфекционизма в связи, например, с необходимостью соответствовать определенным критериям, оценкам, ожиданиям.

Шкала «высокие стандарты и требования к себе» (Я-адресованный перфекционизм) в трехфакторном опроснике перфекционизма может рассматриваться в конструктивном контексте, предполагать наличие у респондентов психологического благополучия, а конкретно у студентов — соответствия высоким стандартам деятельности, мотивации к познанию, стремления к высоким показателям в учебе [12]. В пулевой стрельбе это может проявляться в желании показывать высокие результаты посредством оттачивания соответствующих навыков, а оттачивание навыков реализуется через самосовершенствование. Преподъявляемые к самому себе студентом-стрелком требования заставляют его развиваться в виде спорта, соответствуя личным спортивным стандартам. Познавательная деятельность также может реализовываться через освоение стрелковых навыков. Шкала «высокие стандарты» представлена в группе студентов-стрелков однородно, не имеет отличий в значениях между спортсменами разного пола и разного уровня. Проявление женщинами-стрелками повышенного перфекционизма вряд ли можно связать с этой шкалой и, главное, конструктивными методами повышения стрелкового мастерства.

У женщин-стрелков в большую сторону отличаются значения шкал «озабоченность оценками со стороны других при неблагоприятных сравнениях с ними» (социально предписываемый перфекционизм) и «негативное селектирование и фиксация на собственном несовершенстве» (перфекционистский когнитивный стиль). Эти две шкалы могут предполагать наличие более низкого субъективного благополучия [13]. В привязке к пулевой стрельбе, как и говорилось выше, здесь идет речь не о падении стрелковой результативности, а о психологическом самочувствии студенток-стрелков. Достижение высоких результатов может сопровождаться как эмоционально позитивной атмосферой, положительным восприятием текущих успехов, рассудительным отношением к неудачам, так и негативными самоощущениями. В том числе определенные спортивные успехи могут восприниматься некоторыми студентками-стрелками как недостаточные, не соответствующие требованиям окружающих (другой вопрос, имеются ли действительно такие требования от окружения или так считает только сама студентка). Отсутствие

компетентной оценки своих спортивных успехов может приводить к неполучению «заслуженных» положительных эмоций от этого достижения, потому что студентка считает их недостаточными, далекими от идеала. Пулевая стрельба, по мнению автора, сама по себе является очень требовательным видом спорта в части идеального выполнения определенной последовательности действий, причем каждое действие должно быть также совершенным. Численные результаты упражнений, некоторые из которых являются абсолютными (400 очков из 400 в упражнении ВП-40 при стрельбе без десятых долей; 600 очков из 600 в упражнении МВ-60 при стрельбе без десятых долей), наличие понятия «центральная десятка», стрельба с десятными долями, при которой попадание в «десять» может быть недостаточно точным (максимальное значение пробоины — 10,9), предполагают постоянную работу спортсмена над идеалом, стремление к полностью совершенной технике работы, при которой каждый технический элемент будет выполняться идеально на протяжении всего упражнения (вплоть до трех часов при стрельбе упражнения МВ-3×40) и идеально на каждом выстреле (в МВ-3×40 их 120 зачетных). При этом в литературе отмечается, что «спортивный перфекционизм подразумевает желание соответствовать высоким стандартам, принятым в избранном виде спорта» [14, с. 6], определяется наличие взаимосвязи симптомов депрессии с высокими личностными стандартами, тренерскими ожиданиями, озабоченностью ошибками [15]. Таким образом, предполагается, что при наличии психологических проблем, связанных с нерационально критическим отношением к себе, обвинением самого себя в недостаточном совершенстве, необоснованным сравнением себя с окружающими или выдуманным идеалом, опасением получения реакций от окружающих на отсутствие достаточного совершенства, у студенток-стрелков могут развиваться эмоциональная нестабильность, неуверенность, сомнения в производимых действиях, недовольство собой, чувство бесполезности затрачиваемых усилий и чувство неудовлетворенности, негативные эмоции по отношению к спортивной деятельности, особенно в том случае, если студентка попадает в спортивную среду, в которой окружение или тренер подкрепляют ее в таких негативных убеждениях. Повышенный патологический перфекционизм может приводить не к необходимому конструктивному анализу некачественного выстрела, а к непродуктивной реакции на отсутствие у себя идеальной техники выполнения выстрела, что в дальнейшем может привести к неадекватному отношению к самому себе и отрицательным эмоциям. Теоретически это может приводить к недовольству самим собой даже в случае достижения результата, превышающего текущий технический уровень. Остается открытым вопрос, скажется ли это в перспективе на стрелковой результативности, скорее даже на стабильности этой результативности.

Подобное может наблюдаться и у мужчин-стрелков, однако, по всей видимости, женщины подвержены этому в большей степени в связи с повышенными значениями различных шкал, связанных с перфекционизмом.

Также не ясно, являются ли более высокие показатели перфекционизма в представленном исследовании у женщин по сравнению с мужчинами характеристикой конкретной выборки или же это закономерное явление для пулевой стрельбы. Для ответа на этот вопрос необходимы исследования других выборок спортсменов-стрелков.

### Заключение

Таким образом, посредством реализации поставленных задач достигнута цель исследования — выявлены гендерные особенности проявления перфекционизма у студентов, занимающихся пулевой стрельбой в спортивной секции технического вуза. Научная новизна исследования определяется проведенным всесторонним анализом гендерных отличий в проявлениях перфекционизма конкретно в пулевой стрельбе, являющейся видом спорта, где достижение высоких результатов невозможно без психологической составляющей.

Женщины, по сравнению с мужчинами, имеют более высокий уровень патологического перфекционизма (согласно краткому дифференциальному тесту перфекционизма). Предположительно, перфекционизм чаще становится для женщин-стрелков одним из инструментов достижения высоких результатов, в отличие от мужчин, которые данный инструмент используют реже. Прямого влияния перфекционизма на стрелковую результативность не выявлено, однако предполагается необходимость уделять особенное внимание женщинам в пулевой стрельбе в части их самооценки, эмоциональных реакций, предъявляемых к себе требований, т.к. перфекционизм может, например, мешать непосредственному получению удовольствия и положительных эмоций от занятий видом спорта, мешать конструктивному анализу текущей спортивной техники и обоснованному разбору ошибок. Необходимо дальнейшее углубление в затронутую тему именно в пулевой стрельбе, особенно с учетом предполагаемой связи между перфекционизмом и тревожностью.

Женщины, по сравнению с мужчинами, имеют более высокий уровень перфекционизма также согласно трехфакторному опроснику перфекционизма. Кроме того, у них выше баллы по шкалам озабоченности оценками и негативного селектирования (в том числе у женщин со II разрядом, у женщин с I разрядом и КМС). Пребывание студентки-стрелка с высокими показателями патологического перфекционизма, с высокими значениями шкал «озабоченность оценками» и «негативное селектирование» в спортивной среде, где ее нерациональные реакции будут подкрепляться, может привести к развитию психологических проблем, связанных с неудовлетворенностью собой и обесцениванием собственных результатов, а также, вероятно, к падению стабильности результативности в связи с разным эмоциональным самочувствием на разных соревнованиях.

Одновременно перфекционизм может иметь положительные стороны и использоваться в качестве конструктивного инструмента достижения желаемого. Перфекционизм, контролируемый, осознаваемый, в определенных количествах может стать дополнительным инструментом для достижения стрелковых результатов, однако может превратиться и в инструмент психологического саморазрушения, причем на фоне той же высокой результативности.

Найденные гендерные отличия в проявлении перфекционизма в пулевой стрельбе обуславливают теоретическую значимость исследования. Указанные возможные причины этих отличий могут использоваться тренерами пулевой стрельбы для выстраивания эффективных взаимоотношений со спортсменами и создания такого психологического климата, который будет способствовать как росту результатов, так и эмоциональному благополучию спортсменов.

Дальнейшие исследования в данном направлении необходимо обратить не в сторону взаимосвязи перфекционизма с конкретными стрелковыми навыками, а в сторону

его взаимосвязи с эмоциональной сферой и самоощущениями, его психологических «взаимоотношений» с высокими требованиями пулевой стрельбы в части идеального выполнения каждого выстрела, особенно у женщин. Пулевая стрельба является видом спорта, в котором очень многое зависит от психологической составляющей. Женщина-стрелок с проблемами в части перфекционизма может в том числе легче поддаваться манипуляциям через перфекционистские установки со стороны окружения, что может оказывать влияние и на ее психологическое самочувствие, и на ее восприятие собственной спортивной техники.

### СПИСОК ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Распопова А.С.* Перфекционизм в спорте (по материалам зарубежных психологических исследований) // Психология. Экономика. Право. 2013. № 4. С. 25–31.
2. *Скляр Н.А., Ершова Н.Г., Кузьмина Я.Л.* Взаимосвязь компонентов перфекционизма и мотивов занятий спортом // Гуманизация образования. 2017. № 2. С. 26–31.
3. *Сорокина Л.В.* Связь перфекционизма и эмоционального благополучия спортсменов // Вестник Тамбовского университета. Серия: Естественные и технические науки. 2013. Т. 18. № 1. С. 365–366.
4. *Кучугурова А.О., Пархоменко Е.А., Дубовова А.А.* Особенности проявления перфекционизма и прокрастинации у студентов, занимающихся и не занимающихся спортом // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. 2018. Т. 20. С. 142–147.
5. *Масенко Г.Ю.* Гендерные особенности перфекционизма у спортсменов // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. 2020. Т. 22. С. 142–146.
6. *Юров И.А.* Перфекционизм и прокрастинация в спортивной деятельности: постановка проблемы // Психология и педагогика спортивной деятельности. 2023. № 1 (64). С. 34–37.
7. *Веракса А.Н., Якушина А.А., Семенов Ю.И.* Роль перфекционизма в деятельности спортсменов: диагностика и связь с тревожностью, мысленными образами и спортивной мотивацией // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. 2021. Т. 11. № 3. С. 202–221.
8. *Золотарева А.А.* Краткий дифференциальный тест перфекционизма: проверка кросс-культурной устойчивости факторной структуры и психометрических характеристик // Культурно-историческая психология. 2018. Т. 14. № 1. С. 107–115.
9. *Гаранян Н.Г., Холмогорова А.Б., Юдеева Т.Ю.* Факторная структура и психометрические показатели опросника перфекционизма: разработка трехфакторной версии // Консультативная психология и психотерапия. 2018. Т. 26. № 3. С. 8–32.
10. *Воробьева С.М.* Тревожность, готовность к риску и их влияния на результаты студентов, занимающихся пулевой стрельбой // Культура физическая и здоровье. 2023. № 4 (88). С. 184–190.
11. *Якушина А.А., Леонов С.В., Невмержицкая Е.В.* Связь показателей перфекционизма и когнитивных компонентов профессиональных навыков спортсменов // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: психология и педагогика. 2023. Т. 20. № 1. С. 87–104.
12. *Гао Л.* Позитивные и негативные аспекты перфекционистских установок студентов / Л. Гао, Л.Б. Киселева, А.Д. Наследов, А.Н. Шамаев // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология и педагогика. 2017. Т. 7. № 2. С. 115–127.
13. *Голубев А.М., Котова М.В.* Исследование связи перфекционизма с субъективным благополучием // REFLEXIO. 2022. Т. 15. № 1. С. 27–37.

14. Барабаницкова В.В., Климова О.А. Профессиональные деформации в спорте высших достижений // Национальный психологический журнал. 2015. № 2 (18). С. 3–12.
15. Якушина А.А., Пащенко А.К., Зенцова Н.И. Выраженность депрессивных симптомов у спортсменов: роль перфекционизма, эмоционального выгорания и переживания стресса // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие. 2023. Т. 11. № 3 (42). С. 253–264.

## REFERENCES

1. Raspopova A.S. Perfekcionizm v sporte (po materialam zarubezhnyh psihologicheskikh issledovanij) [Perfectionism in Sport (on Materials of the Foreign Psychological Researches)], *Psihologija. Ekonomika. Pravo* = Psychology. Economics. Law, 2013, No. 4, pp. 25–31. (in Russ.)
2. Skljar N.A., Ershova N.G., Kuzmina Ja.L. Vzaimosvjaz komponentov perfekcionizma i motivov zanjatij sportom [Correlation of Perfectionism and Motives in Playing Sports], *Gumanizacija obrazovanija* = Humanization of Education, 2017, No. 2, pp. 26–31. (in Russ.)
3. Sorokina L.V. Svjaz perfekcionizma i emocionalnogo blagopoluchija sportsmenov [Connection of Perfectionism and Emotional Well-Being of Sportsmen], *Vestnik Tambovskogo universiteta. Serija: Estestvennye i tehnicheckie nauki* = Tambov University Reports. Series Natural and Technical Sciences, 2013, vol. 18, No. 1, pp. 365–366. (in Russ.)
4. Kuchugurova A.O., Parhomenko E.A., Dubovova A.A. Osobennosti projavlenija perfekcionizma i prokrastinacii u studentov, zanimajushhihsja i ne zanimajushhihsja sportom [Particulars of Perfectionism and Procrastination in Students Participating and Not Participating in Sports], *Aktualnye voprosy fizicheskoi kultury i sporta* = Current Issues of Physical Culture and Sports, 2018, vol. 20, pp. 142–147. (in Russ.)
5. Masenko G.Ju. Gendernye osobennosti perfekcionizma u sportsmenov [Gender Characteristics of Perfectionism in Athletes], *Aktualnye voprosy fizicheskoi kultury i sporta* = Current Issues of Physical Culture and Sports, 2020, vol. 22, pp. 142–146. (in Russ.)
6. Jurov I.A. Perfekcionizm i prokrastinacija v sportivnoj dejatel'nosti: postanovka problem [Perfectionism and Procrastination in Sports Activities: Problem Statement], *Psihologija i pedagogika sportivnoj dejatel'nosti* = Psychology and Pedagogy of Sports Activity, 2023, No. 1 (64), pp. 34–37. (in Russ.)
7. Veraksa A.N., Jakushina A.A., Semenov Ju.I. Rol perfekcionizma v dejatel'nosti sportsmenov: diagnostika i svjaz s trevozhnostju, myslennymi obrazami i sportivnoj motivaciej [The Role of Perfectionism in Athletes: Diagnosis and Relationship with Anxiety, Mental Images and Sports Motivation], *Vestnik Sankt-Peterburgskogo universiteta. Psihologija* = Bulletin of Saint Petersburg University. Psychology, 2021, vol. 11, No. 3, pp. 202–221. (in Russ.)
8. Zolotareva A.A. Kratkij differencial'nyj test perfekcionizma: proverka kross-kul'turnoj ustojchivosti faktornoj struktury i psihometricheskikh harakteristik [Brief Differential Perfectionism Inventory: Checking Cross-Cultural Stability of the Factor Structure and Psychometric Characteristics], *Kulturno-istoricheskaja psihologija* = Cultural-Historical Psychology, 2018, vol. 14, No. 1, pp. 107–115. (in Russ.)
9. Garanjan N.G., Holmogorova A.B., Judeeva T.Ju. Faktornaja struktura i psihometricheskie pokazateli oprosnika perfekcionizma: razrabotka trehfaktornoj versii [Factor Structure and Psychometric Properties of Perfectionism Inventory: Developing 3-Factor Version], *Konsultativnaja psihologija i psihoterapija* = Counseling Psychology and Psychotherapy, 2018, vol. 26, No. 3, pp. 8–32. (in Russ.)

10. Vorobyova S.M. Trevozhnost, gotovnost k risku i ih vlijaniena rezultaty studentov, zanimajushhihsja pulevoj strelboj [Anxiety, Readiness for Risk and Their Interrelation with Results of Students in Shooting Sport], *Kultura fizicheskaja i zdorovje* = Physical Culture and Health, 2023, No. 4 (88), pp. 184–190. (in Russ.)
11. Jakushina A.A., Leonov S.V., Nevmerzchickaja E.V. Svjaz pokazatelej perfekcionizma i kognitivnyh komponentov professionalnyh navykov sportsmenov [Relationship between Perfectionism and Cognitive Components of Sportsmen's Professional Skills], *Vestnik Rossijskogo universiteta družby narodov. Serija: psihologija i pedagogika* = RUDN Journal of Psychology and Pedagogics, 2023, vol. 20, No. 1, pp. 87–104. (in Russ.)
12. Gao L., Kiseleva L.B., Nasledov A.D., Shamaev A.N. Pozitivnye i negativnye aspekty perfekcionistskih ustanovok studentov [Positive and Negative Aspects of Students' Perfectionist Attitudes], *Vestnik Sankt-Peterburgskogo universiteta. Psihologija i pedagogika* = Bulletin of Saint Petersburg University. Psychology and Pedagogy, 2017, vol. 7, No. 2, pp. 115–127. (in Russ.)
13. Golubev A.M., Kotova M.V. Issledovanie svjazi perfekcionizma s subjektivnym blagopoluchiem [Study of the Relationship between Perfectionism and Subjective Well-Being], *REFLEXIO*, 2022, vol. 15, No. 1, pp. 27–37. (in Russ.)
14. Barabanshnikova V.V., Klimova O.A. Professionalnye deformacii v sporte vysshih dostizhenij [Representations of Work Engagement and Workaholism in Modern Psychological Research], *Nacionalnyj psihologicheskij zhurnal* = National Psychological Journal, 2015, No. 2 (18), pp. 3–12. (in Russ.)
15. Jakushina A.A., Pashhenko A.K., Zencova N.I. Vyrashennost depressivnyh simptomov u sportsmenov: rol perfekcionizma, emocionalnogo vygoranija i perezhivaniya stressa [Depressive Symptoms in Athletes: The Role of Perfectionism, Emotional Burnout, and Stress], *Lichnost v menjajushhemsja mire: zdorovje, adaptacija, razvitie* = Personality in a Changing World: Health, Adaptation, Development, 2023, vol. 11, No. 3 (42), pp. 253–264. (in Russ.)

**Воробьева Светлана Михайловна**, старший преподаватель кафедры физического воспитания, Московский авиационный институт (национальный исследовательский университет), svechitos@gmail.com

**Svetlana M. Vorobyova**, Senior Lecturer, Physical Education Department, Moscow Aviation Institute (National Research University), svechitos@gmail.com

Статья поступила в редакцию 10.03.2025. Принята к публикации 07.09.2025

The paper was submitted 10.03.2025. Accepted for publication 07.09.2025