

## Взаимосвязь перфекционных тенденций и восприятия «границ образа тела» в спортивной деятельности

*Травова Валерия Викторовна<sup>1</sup>*

*студентка*

*Московский государственный университет им. М.В. Ломоносова, Москва, Россия*

*E-mail: lera-trauff@mail.ru*

### **Введение**

Исследование тенденции к сверхкомпенсации с помощью попыток быть совершенным не оставляет сомнений в своей актуальности для современного общества. Общества, в котором всё большие требования предъявляются внешнему облику человека, непосредственно презентующему его окружающим людям. Привлекательная, подтянутая, спортивная внешность становится символом успешности и ценности человека. Люди занимаются спортом, устраивают разгрузочные дни, посещают косметические и массажные салоны. Но у многих это стремление выражается в неадекватном невротическом поведении, суть которого можно передать заголовком одной газетной статьи: «Красота требует жертв. Страшных».

Таким образом, вопрос о дезадаптивном перфекционизме относит исследователей к характеристике нечувствительности, неспособности перфекциониста почувствовать границу между целесообразностью и маническим стремлением. Такое рассмотрение проблемы открывает нам глубинную сущность феномена перфекционизма - в его основе лежит борьба между базовыми влечениями личности. Если в основе целесообразности и адаптивности лежит влечение к жизни, то маническим стремлением к совершенству руководит влечение к смерти.

В современном цивилизованном обществе идеальное, вечно молодое, стройное и подтянутое тело стало эталоном успешности, жизненной состоятельности, счастья и удовлетворенности собой. Культ совершенного тела превратился в массовую, лихорадочную погоню за идеалом. Стремление к этому идеалу, активно пропагандирующемуся средствами массовой коммуникации, печатными изданиями, приводит к непреходящему состоянию неудовлетворенности собой, к потере уверенности в своих силах, в своей компетентности и даже в необходимости собственного существования на этой земле. Желание достигнуть совершенства в формировании собственного тела приводит к жестоким невротическим расстройствам, глубоким стрессовым и депрессивным состояниям, к суицидальным мыслям и тенденциям в поведении.

Поэтому исследование перфекционных тенденций необходимо для развития методов превенции и терапии дезадаптивного поведения и неадекватной личностной организации.

### **Методы**

В исследовании были задействованы следующие методики.

1. Шкала перфекционной самопрезентации П.Хьюитта и Л.Флетта.
2. Метод исследования «границ образа тела» С.Фишера и С.Кливленда, основанный на специальном анализе протоколов проективной диагностической методики Г.Роршаха «Чернильные пятна».
3. Модифицированная методика Т.Дембо - С.Я.Рубинштейн «Шкалирование самооценки».

---

<sup>1</sup> Автор выражает признательность профессору, д.п.н. Соколовой Е.Т. за помощь в подготовке тезисов.

4. Методика К.Маховер «Рисунок человека» с использованием при интерпретации Шкалы степени развития (усложнённости) концепции тела (сост. Марленс , 1958).
5. «Тест встроенных фигур» на полезависимость/полenezависимость (Р.К.Oltman,Е.Raskin,Н.А.Witkin).

### **Результаты**

Проведённое исследование направлено на изучение взаимосвязи перфекционных тенденций личности и особенностей восприятия «границ образа тела». В результате исследования выявлены две группы испытуемых.

Для первой группы испытуемых характерны следующие особенности:

1) Высокий индекс перфекционизма. То есть большая необходимость казаться совершенным, предъявлять другим безупречный образ, скрывать от окружающих недостатки.

2) Высокий уровень полезависимости, то есть повышенная откликаемость на приходящие от окружения стимулы и построение линии поведения с основной ориентацией на внешнюю информацию.

3) Инфантильная жизненная позиция и неполная ответственность за свои поступки.

4) Деятельность полностью подчинена мотиву похудения и изменения собственного тела (пассивные и активные методы похудения, неестественное снижение чувства голода, завышенные стандарты изменения внешности).

Для второй группы испытуемых были выявлены следующие характеристики:

1) Средний индекс перфекционизма. Адекватная требовательность к себе при достижении значимых целей.

2) Полenezависимость, то есть ориентация на внутренние детерминанты при построении собственного поведения. Внешние стимулы используются для адекватной коррекции способов деятельности.

3) Реалистичное восприятие окружающего мира, других людей и себя в этом мире. Самостоятельное принятие решений и осознанный выбор своего пути.

4) Спортивная деятельность, направляется мотивом достижения и саморазвития. Совершенствование тела в ней носит вспомогательный характер (регулярные занятия, дисциплинированность, планомерное достижение результата).

Таким образом, в исследовании проведены различия между неадекватным восприятием собственной внешности с завышенными требованиями к себе и реалистичным восприятием своего внешнего облика с адекватными требованиями и достижимыми целями. Показано , что во втором случае желание изменить собственную внешность не замкнуто на самом себе, а подчинено другим более значимым целям и смыслам ( общение, познание мира и собственных возможностей, признание окружающих, достижение успеха в карьере и т.д.). То есть можно сделать вывод о позитивном влиянии перфекционных тенденций личности в случае, если они не задают крайние, неадекватно завышенные стандарты жизни.

### **Литература**

1. Гаранян Н.Г., Холмогорова А.Б., Юдеева Т.Ю. «Перфекционизм, депрессия и тревога»// Моск.Психотер.Журн.,2001,№4.
2. Зейгарник Б.В. «Психология личности: норма и патология», Москва – Воронеж, 2003.
3. Соколова Е.Т., Николаева В.В. «Особенности личности при пограничных расстройствах и соматических заболеваниях», часть 1, М., 1995.
4. Pauline Powers «Athlets and eating disorders»// Eating Disorders Review, nov/dec, 1999, vol. 10, №6.

5. «Perfectionism. Theory, Research and Treatment», ed. by Gordon L. Flett and Paul L. Hewitt, Washington, 2002.