

<https://doi.org/10.34142/23129387.2021.64.03>

УДК 159.9

ORCID 0000-0002-3553-1106

ORCID 0000-0002-9792-1652

ORCID 0000-0002-5951-2196

СПОРТИВНИЙ ПЕРФЕКЦІОНІЗМ: КОНЦЕПТУАЛІЗАЦІЯ ФЕНОМЕНУ

**Оксана В. Вдовиченко^{1AE}, Геннадій А. Коломийцев^{2ABE},
Антон В. Поденко^{3BDE}**

*1 доктор психологічних наук, доцент кафедри теорії та
методики практичної психології, Державний заклад
«Південноукраїнський національний педагогічний університет
імені К.Д. Ушинського», м. Одеса, Україна*

E-mail: werta_2i@ukr.net

*2 аспірант кафедри психології,
Харківський національний педагогічний університет імені
Г.С. Сковороди, Україна*

E-mail: lawyer2206@ukr.net

*3 доцент кафедри психології,
Харківський національний педагогічний університет імені
Г.С. Сковороди, Україна*

E-mail: pav7@ukr.net

Внесок авторів:

A - дизайн дослідження; B - збір даних; C - статистичний аналіз;
D - підготовка рукопису; E - збір коштів.

*Актуальність дослідження: визначається необхідністю вивчення
перфекціонізму у спортсменів як професійно значущою диспозицією.*

*Мета дослідження: концептуалізувати поняття спортивного
перфекціонізму та виявити психологічний зміст та практичне
втілення його базових характеристик.*

Методи дослідження: теоретичні (аналіз наукових літературних джерел, узагальнення теоретичних даних з проблеми дефініції спортивного перфекціонізму).

Результати дослідження: у статті представлені результати теоретичного аналізу феномену спортивного перфекціонізму, охарактеризовано його типологічні та структурно-функціональні характеристики.

Висновки: Спортивний перфекціонізм є прагненням до досконалості й неперевершеності у спорті, обумовленим завищеними стандартами виконання на тлі критичного ставлення спортсмена до себе і катастрофізацією спортивних невдач, мотивацією високих спортивних досягнень та (чи) страхом невдачі у спорті, особливостями батьківського виховання та критики. Спортивний перфекціонізм проявляється як вимогливість до себе як суб'єкта спортивної діяльності, до інших учасників спортивної діяльності та як переконаність у тому, що вимоги тренера є високими і потребують постійного самовдосконалення.

Спортивний перфекціонізм доцільно характеризувати через такі особистісні риси, когніції, диспозиції і поведінкові прояви, які можуть виявлятися в залежності від міри його розвитку загалом та ступеню адаптивності, а саме: схильність до порядку та організованість, схильність до прокрастинації, тривожність, поєднання страху невдачі та вмотивованості на успіх, когніції типу «все або нічого», губристичне прагнення до переваги, схильність порівнювати себе з іншими більш успішними спортсменами, негативне селектування, неадекватність самосприйняття та оцінки власної спортивної діяльності (викривлення когніцій), невпевненість у собі та безпорадність, нестабільність стилевих особливостей атрибуції успіху та невдачі (оптимізм – песимізм), негативне прогнозування спортивної діяльності.

Показано, що сензитивним періодом для розвитку спортивного перфекціонізму доцільно вважати підлітковий, що вимагає окремого напруження у психологічному супроводі спортсменів цього віку.

Ключові слова: перфекціонізм, спортивна діяльність, спортивний перфекціонізм, мотивація досягнення, тривожність, спортивні домагання, спортмени підліткового віку.

Sports perfectionism: conceptualization of the phenomenon

Oksana V. Vdovichenko^{1AE},

Hennadiy A. Kolomytsev^{2ABE}, Anton V. Podenko^{3BDE}

1 – doctor of psychological Science, Professor of Department of theories and methods of practical psychology K.D. Ushinsky South Ukrainian National Pedagogical University, Odessa

2 - graduate student of Department of Psychology H.S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University, Ukraine,

3 - candidate of psychological Science., Associate Professor of Department of Psychology H.S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University, Ukraine,

Authors' Contribution: A – Study design; B – Data collection; C – Statistical analysis; D – Manuscript Preparation; E – Funds Collection.

Relevance of the research: determined by the need to study perfectionism in athletes as a professionally significant disposition.

Aim: to conceptualize the concept of sports perfectionism and to identify the psychological content and practical implementation of its basic characteristics.

Methodology: theoretical (analysis of scientific literature sources, generalization of theoretical data on the problem of definition of sports perfectionism).

Results: the article presents the results of the theoretical analysis of the phenomenon of sports perfectionism, its typological and structural-functional characteristics are characterized.

Conclusions: Sports perfectionism is the pursuit of excellence and perfection in sports, due to inflated standards of performance against the background of the athlete's critical attitude and catastrophic sports failures, motivation for high sports achievements and (or) fear of failure in sports, parenting and criticism. Sports perfectionism manifests itself as demanding of oneself as a subject of sports, to other participants in sports and as the belief that the requirements of the coach are high and require constant self-improvement. It is expedient to characterize sports perfectionism through such personality traits, cognitions, dispositions and behavioral manifestations, which may be manifested depending on the degree of its development in general and the degree of adaptability, namely: tendency to order and organization, propensity to procrastination, anxiety, combination of failure and failure. on success, cognitions such as "all or nothing", humorous desire for superiority, the tendency to compare themselves with other more successful athletes, negative selection, inadequacy of self-perception and evaluation of their own sports (distortion of cognition), self-doubt and helplessness, instability of stylistic features success and failure (optimism - pessimism), negative forecasting of sports activities. It is shown that the sensitive period for the development of sports perfectionism should

be considered adolescence, which requires a separate direction in the psychological support of athletes of this age.

Keywords: *perfectionism, sports activity, sports perfectionism, achievement motivation, anxiety, sports aspirations, adolescent athletes.*

Вступ. Спорт як напружений та відповідальний вид діяльності вимагає великих вольових зусиль та повної відданості від спортсмена, що визначає чітку регламентацію спортивної діяльності, постійного самовдосконалення та прагнення до унікальності та переваги над іншими в умовах жорсткої конкуренції. Такі обставини сприяють розвиткові перфекціоністичних тенденцій особистості спортсмена, які за умови надмірної напруги та психотравмуючих ситуацій обумовлюють виникнення патологічних станів (Матиешин, 2014).

Феномен перфекціонізму знаходиться у центрі уваги вітчизняних та зарубіжних дослідників і загалом визначається як надмірно високі стандарти особистості (Hollender, 1965) прагнення бути досконалим, бездоганим у всьому (Hewitt, 2001, Flett, 1991), прагнення до досконалості і неперевершеності, яке містить завищені стандарти виконання дій в поєднанні з тенденцією до надмірно критичних оцінок своєї поведінки, здатність слідувати завищеними стандартам діяльності та висувати до власної особистості надмірно високі вимоги (Гаранян, 2006), прагнення і здійснення істотних і соціально значущих досягнень, і – навіть якщо це робиться заради задоволення власних інтересів і потреб – отримані якісні результати становитимуть користь для соціуму та інших людей (Бен-Шахар, 2013), нав'язливе прагнення до недосяжних цілей, оцінювання себе в залежності від досягнень та продуктивності, успішності (Burns, 1980), прагнення до досягнень, максимального саморозвитку, завзятість (Silverman, 1993), наявність високих особистих стандартів, що спричиняє психологічні та фізичні розлади, такі як алкоголізм, психосоматичні розлади, особистісні розлади, неврози та депресії (Pacht, 1984). У контексті розгляду перфекціонізму у спортсменів слід зазначити, що зазначена диспозиція може

розглядатись як така, що має невротичний характер, оскільки спорт (особливо високих досягнень) супроводжується значними витратами фізичних та психічних ресурсів спортсмена, так і конструктивна – оскільки обумовлює активізацію вольових зусиль, вмотивованості на успіх, прагнення до самовдосконалення. Така суперечлива позиція перфекціонізму у структурі особистості спортсмена вимагає окремого розгляду та концептуалізації феномену спортивного перфекціонізму, що і виступило **метою** дослідження.

Результати дослідження.

Історично первинним серед концепцій та визначень феномену перфекціонізму був його розгляд як негативного явища, утім з часом він почав розумітись як складне явище, що може приймати як здорову, так і патологічну форми, зокрема були описані «неадаптивна стурбованість оцінюванням» і «позитивне прагнення до досягнень» (R. Frost, 1993), «здоровий» і «нездоровий», «адаптивний» і «неадаптивний», «позитивний» і «негативний», «пасивний» і «активний» типи перфекціонізму (Hamachek, 1978; Adkins & Parker, 1996; Slade & Owens, 1998; Slaney, Ashby & Trippi, 1995).

У контексті розгляду дихотомії «конструктивний (адаптивний, здоровий, позитивний) – неконструктивний (не адаптивний, патологічний, негативний)» перфекціонізм І.В. Матієшиним було подано визначення спортивного перфекціонізму та опис його конструктивного та неконструктивного типів.

І.В. Матієшин (2014) визначає *спортивний перфекціонізм* як прагнення до спортивної досконалості й неперевершеності, що містить завищені стандарти виконання дій у поєднанні з тенденцією до надмірно критичного ставлення спортсмена до себе, здатності слідувати завищеним стандартам діяльності і висуванню високих вимог до себе з метою досягнення спортивної успішності. Автором було показано, що спортивний перфекціонізм виявляється в якості психологічного ресурсу, що розкриває амбівалентну природу прагнення до досконалості, відображаючи як нормальні, так й патологічні тенденції особистості. До специфічних чинників спортивного

перфекціонізму, які дозволяють кваліфікувати його як нормальний перфекціонізм, відносяться такі психологічні ресурси особистості як життєстійкість, осмисленість життя, оптимізм та психологічне благополуччя. Ознаки патологічного перфекціонізму проявляють себе як ресурс постійної змінюваності, що викликається постійним прагненням особистості до неперевершеності із почуттям неконтрольованості життя та розчарування в собі.

Як показано Л.В. Сорокіною (2013), в цілому підвищений рівень перфекціонізму, з одного боку, сприяє досягненню максимально високих результатів в умовах жорсткої конкуренції і тому може виступати як фактор особистісного зростання спортсмена, з іншого - негативно позначається на емоційному благополуччі спортсменів і може чинити негативний вплив на відносини з іншими людьми, знижувати соціальну оцінку спортсмена, виступати фактором незадоволеності результатами своєї діяльності, викликати фрустрацію і відчуття провини. Таким чином, по-перше, спорт, орієнтований на досягнення гранично високих результатів, закріплює перфекціоністські установки у спортсменів, по-друге, вид спорту впливає на прояв певного типу перфекціонізму, в третє, перфекціоністські установки чинять на емоційну сферу спортсменів, оскільки для спортсменів-перфекціоністів надзвичайно важлива позитивна соціальна оцінка і хороші відносини з оточуючими людьми, високий рівень задоволеності результатами своєї діяльності і підвищений самоконтроль.

І.В. Матієшиним (2014) показано, що *конструктивний спортивний перфекціонізм* є схильністю спортсмена ставити високі вимоги до себе, що ототожнюється із позитивним ставленням до діяльності, впевненістю в ситуаціях конкуренції і змагань, орієнтацією на успіх. Такий перфекціонізм у спортсменів є необхідним атрибутом змагання та ефектом суперництва, викликає вироблення психічних якостей, які сприяють досягненню перемоги, формуванню мотивації успіху, підтримці наполегливості у досягненні поставленої мети незалежно від зовнішніх факторів; а високі фізичні навантаження потребують оптимізації рівня емоційного збудження, який

забезпечує високу якість спортивної діяльності у змагальних умовах.

Неконструктивний перфекціонізм (пов'язаний із підвищенням напруженості спортсменів, збільшенням тривожності, зниженням впевненості в собі та схильністю до емоційного вигорання). При цьому, орієнтований на себе перфекціонізм є конструктивним, а соціально орієнтований перфекціонізм (людина оцінює вимоги, які ставляться до неї оточуючими як завищені, яким важко відповідати, щоб заслужити прийняття та схвалення) та перфекціонізм, орієнтований на інших (пред'явлення високих вимог до оточуючих), є неконструктивними і негативно впливають на результативність діяльності. Неконструктивні (невротичні) ознаки перфекціонізму спортсменів проявляються у втраті спортивного самовладання і переживання невпевненості у собі, появі відчуття безпорадності, неготовності або відмові йти на ризик, відчутті самовідчуження, невдоволеності собою і розчарування в собі, заклопотаності очікуваннями й оцінкою себе іншими, відсутності відчуття особистісного розвитку і спортивного прогресу, появі відчуттів вичерпаності фізичних та психологічних ресурсів спортсмена, зацикленості на ідеї довершеності.

Серед класичних концепцій перфекціонізму доцільно зазначити так звану *канадську модель перфекціонізму*, в якій за основу взята об'єктна спрямованість риси, виділені «Я-адресований», «адресований іншим», «адресований світу» і «соціально-приписуваний» перфекціонізм (Hewitt & Flett, 1990). Автори концепції акцентують увагу на такий параметр перфекціонізму, як «високі стандарти», обумовивши можливість їх різної адресації (власної особистості, світу, оточуючих людей). Параметр «соціально приписаного перфекціонізму» представляє ті ж високі стандарти, тільки делеговані індивіду значущими іншими (суб'єктивне відчуття «примусу до досконалості»). Вивченню типів перфекціонізму у спортсменів відповідно до канадської концепції присвячені дослідження Г.С. Распопової (2012; 2012а), К.І. Фоменко (2018)

Змагальна природа спорту і його спрямованість на високі досягнення обумовлює найбільший вплив на діяльність спортсменів соціально приписаного перфекціонізму, який посилюється у міру дорослішання, що є підтвердженням значимості соціального оточення і соціальної оцінки для спортсменів (Распопова, 2012). Г.С. Распоповою (2012а) доведено, що спортсмени, схильні до уникнення невдач, мають занижену самооцінку на тлі її сильної розбіжності з рівнем домагань, тривожні, схильні пред'являти до себе завищені, нереалістичні вимоги. Автор зазначає, що занижена самооцінка і сильна розбіжність між домаганнями і оцінкою власних можливостей є наслідком схильності пред'являти нереалістичні вимоги до себе і оточуючих людей (Распопова, 2012а), тобто завищені домагання на тлі низької самооцінки або занижені домагання на тлі високої самооцінки, що є найбільш типовими прикладами таких розбіжностей (Фоменко, 2018) властиві спортсменам з перефекціонізмом, орієнтованим на себе та інших. Прямий взаємозв'язок перфекціонізму, орієнтованого на інших, і показника розбіжності самооцінки та рівня домагань вказує на прояв перепонно-домінантної реакції: чим більше спортсмен стикається з вимогами, тим більше сумнівається в своїх силах, що вказує на особистісну незрілість, пов'язаної з тим, що спортсмени схильні уникати невдач, завищувати або занижувати свої цілі, так як високі вимоги знижують впевненість і підвищують їх бажання уникати випробувань, - усі ці фактори відображають нестійкість самооцінки, недостатньо сформоване уявлення про себе, особистісну незрілість (Рапопова, 2012а).

Крім того, високий рівень підтримки автономії з боку тренера є характерним для спортсменів, які мають схильність вважати, що оточуючі пред'являють до них високі вимоги і мають завищені очікування щодо їх діяльності (Распопова, 2012а), отже, соціально приписаний перфекціонізм взаємообумовлений з мірою тренерського контролю, навіть якщо такий сприяє автономії спортсмена.

К.І. Фоменко (2015) було показано позитивний зв'язок прагнення до переваги з перфекціонізмом, орієнтованим на

інших, у студентів загалом, а у студентів за спортивним напрямком підготовки визначено найвищі показники губристичного прагнення до переваги: у порівнянні зі студентами творчих спеціальностей та інших спеціальностей, що пояснюється автором зумовленістю високої переваги над іншими у спортсменів більшою регламентованістю спортивної діяльності (чітко сформульовані критерії успішності, об'єктивні критерії перемоги у спортивному змаганні) у порівнянні з іншими видами діяльності (Фоменко, 2018).

Слід зазначити, що поза увагою дослідників спортивного перфекціонізму залишаються інші теоретичні моделі перфекціонізму. У *британській концепції* (R. Frost) виділені такі компоненти: високі особистісні стандарти, стурбованість помилками, сумніви у діях, високі батьківські очікування та критика, прагнення до порядку та організованості. В *американській концепції* виділені параметри високих стандартів, схильності до порядку, тривога, програстинація, проблеми інтерперсональних стосунків (R. Slaney, K. Rice, J. Ashby, 2002). Зазначені підходи до розуміння структури перфекціонізму представлені в альтернативній зазначеним підходам концепції Н. Г. Гаранян і А. Б. Холмогорової (2009), в якій відбивається розуміння перфекціонізму як поєднання характерних параметрів: завищені по відношенню до індивідуальних можливостей людини стандарти діяльності та домагання, викривлене сприйняття соціальних когніцій, порівняння себе з більш успішними індивідами, оцінка ситуації та її планування при фатальності результату, селектування інформації за ознакою невдачі. А.С. Рябінін (2021), ґрунтуючись на концепції Н.Г. Гаранян та А.Б. Холмогорової визначив, що такі параметри перфекціонізму як, стурбованість оцінками, високі особисті стандарти та негативне селектування мають специфіку зв'язку з іншими особистісними особливостями спортсменів в залежності від виду спортивної діяльності. Так, показано, що для групи досліджуваних, що займаються ігровими видами спорту такі параметри перфекціонізму, як «стурбованість оцінками» і «негативне селектування» позитивно пов'язані з мірою вираженості сумнівів у діяльності, особистісною і ситуативною

тривожністю. Для бойових видів спорту виявлено позитивні кореляції «стурбованості оцінками» і «негативного селектування» з ситуативною тривожністю, самореалізацією в діяльності, внутрішньою мотивацією. Для циклічних видів спорту «стурбованість оцінками» і «негативне селектування» прямо пов'язане з мотивами «очікування тренера», «режиму», «відсутність мотивації». Для силових видів спорту «стурбованість оцінками» і «негативне селектування» високо корелюють з «внутрішньою мотивацією та почуттям обов'язку, високими особистісними стандартами, зовнішньою мотивацією і прагненням до соціального схвалення. Для складно координованих видів спорту «стурбованість оцінками» і «негативне селектування» негативно корелюють з внутрішньою мотивацією та почуттям обов'язку, відсутністю мотивації, ситуативною тривожністю (Рябинин, 2021).

Окремим питанням виявляється вікова динаміка перфекціонізму спортсменів. Так, Г.С. Распоповою (2012) показано, що у спортсменів встановлено зростання з віком кількості зв'язків перфекціонізму, орієнтованого на себе, з особистісними якостями, тоді як у не займаються спортом аналогічних тенденцій не спостерігається, що свідчить про розвиток у спортсменів у міру дорослішання особистісної зрілості, пов'язаної з готовністю пред'являти високі вимоги до власної особистості. Взаємна детермінованість перфекціонізму і особистісних властивостей найбільш сильно проявляється в підлітковому віці і зменшується у міру дорослішання, що виражається в зниженні кількості особистісних детермінант перфекціонізму з віком. Вимоги спортивної діяльності визначають формування комплексу ознак захисної поведінки, пов'язаних з ростом готовності до прийняття перфекціоністських вимог у міру дорослішання. Індикатори захисного характеру відображаються в комплексах взаємозв'язків перфекціонізму і особистісних властивостей в підлітковому віці, а в міру дорослішання взаємозв'язки набувають конструктивного характеру (Распопова, 2012).

Для *підліткового віку* характерний високий рівень перфекціонізму, орієнтованого на себе та інтегрального

показника перфекціонізму (Босенко & Распопова, 2017), а також перфекціонізму, орієнтованого на інших та соціально приписаного перфекціонізму (Распопова, 2011). У дослідженні Ю.М. Босенко та Г.С. Распопової (2017) показано, що у підлітків авторитет матері пов'язаний з ймовірністю розвитку завищених вимог до самого себе, орієнтації на високі стандарти. Мати як найбільш значуща особа із соціального оточення може виступати джерелом перфекціонізму спортсменів.

Встановлено, що чим більше підлітки схильні пред'являти високі вимоги до інших, тим менше вони зрілі, менш готові прийняти на себе відповідальність і менш схильні відчувати власний внесок в результати своїх дій. Крім того, підлітки, які мають високий загальний рівень перфекціонізму, менш упевнені в собі, сприймають вплив з боку тренера як тиск, більш орієнтовані на уникнення невдачі, ніж на досягнення успіху (Распопова, 2011).

Посилення соціально приписаного перфекціонізму поєднується у підлітків зі зниженням самооцінки, зі зменшенням її диференційованості і, в той же час, зі збільшенням розбіжності самооцінки та рівня домагань, що пов'язане зі зростанням невпевненості в собі (Распопова, 2011).

У юнацькому віці перфекціонізм орієнтований на себеповязаний із готовністю прийняти на себе відповідальність за те, що відбувається з ними, зокрема, в ситуації невдачі. Це є фактором, пов'язаним з проявом особистісної зрілості спортсменів. При цьому, чим більше спортсмени схильні адресувати високі вимоги до оточуючих, тим вище мотивація уникнення невдач; чим більше спортсмени юнацького віку схильні вважати, що оточуючі пред'являють до них високі вимоги, тим менше схильні оцінювати свій внесок у власні досягнення і більш схильні сприймати вплив з боку значущих людей як тиск; чим вище рівень перфекціонізму спортсменів юнацького віку, тим більше вони схильні сприймати вплив з боку оточуючих як тиск (Распопова, 2011).

Для досліджуваних віку ранньої дорослості, що займаються спортом, характерні достовірно більш високі показники перфекціонізму, орієнтованого на себе, соціально приписаного

перфекціонізму і інтегрального показника перфекціонізму. Характер взаємозв'язків перфекціонізму і особистісних якостей спортсменів періоду ранньої дорослості визначається наступними особливостями: чим вище рівень вимог, що пред'являються до власної особистості, тим нижче диференційованість самооцінки; чим вище схильність адресовувались високий рівень вимог до інших, тим вище мотивація до успіху і нижче тривожність; чим вище соціально приписаний перфекціонізм, тим вище рівень домагань, самооцінка і мотивація до успіху, тим нижче тривожність і розбіжність між рівнем домагань і самооцінкою. Таким чином, в період ранньої дорослості для спортсменів характерна насиченість взаємозв'язків соціально приписаного перфекціонізму і особистісних властивостей (Распопова, 2011).

І.В. Матієшиним (2013) показано, що перфекціонізм, орієнтований на себе, домінує у групі спортсменів віком від 15-ти до 20-ти років; соціально-орієнтований перфекціонізм – у спортсменів віком від 20-ти до 25-ти років; перфекціонізм, орієнтований на інших, – у спортсменів віком від 25-ти до 35-ти років.

У ранній дорослості змінюється кількісна структура зв'язків, так як особистісна зрілість визначає готовність до меншої схильності впливу перфекціонізму. Особливо це відзначається у спортсменів, так як спорт формує стійкість до високих вимог. Отже, включення в спортивну діяльність, набуття досвіду і компетентності формує адекватне, гнучке ставлення до установок і вимогам і готовність відповідати їм, що є доказом того, що сформованість особистості - це значимий фактор відношення до перфекціоністських вимог. Включеність в спорт знижує залученість особистісних ресурсів, спортсмени ідентифікують себе переважно як спортсмена, враховуючи ті характеристики особистості, які проявляються в процесі досягнення результатів (Распопова, 2011).

Встановлено низку закономірностей, пов'язаних із впливом статевого фактору на спортивний перфекціонізм. Так, для юнаків-спортсменів перфекціоністські установки по відношенню до себе є більш характерними, а для дівчат більш

характерно сприймати оточуючих як таких, що висувають завищені вимоги (Босенко & Распопова, 2017).

Сприйняття перфекціоністських вимог у дівчаток пов'язано з певними труднощами і в них простежуються вікові закономірності. Високі вимоги викликають у них тривогу, прагнення до звичних способів поведінки і залежність від групи на тлі прагнення прийняти на себе відповідальність в ситуаціях досягнень. Для юнаків-спортсменів вимогливість до інших призводить до зміщення акценту на оточуючих, формуючи позицію «глобальної задоволеності». Чи не займаються спортом юнаки більш схильні до дії перфекціоністські вимог, які виступають як регулятори їх самостійності (Распопова, 2011).

Виявлено, що оптимізм вище у дівчат, схильних пред'являти високі вимоги до себе, і нижче у дівчат, схильних сприймати вимоги тренера, батьків, які є значущими як надмірно високі. Дівчата, схильні сприймати вимоги оточуючих як надмірно високі, більш обережні. Їм складніше сприймати спорт як джерело досвіду. Дівчата, схильні пред'являти високі вимоги до оточуючих, а їх вимоги сприймати як тиск, переконані в тому, що вони знаходяться «поза життям», можуть відчувати відчуття відхиленості, менш отримують задоволення від спорту. Чим більше дівчата схильні пред'являти високі вимоги до себе, тим більше вони переконані в тому, що спортивна боротьба дозволяє вплинути на результат подій, що відбуваються, нехай навіть вони не завжди ведуть до успіху, а також переконаність в тому, що спорт з усіма успіхами і невдачами є способом набуття досвіду. Перфекціоністські вимоги спорту знижують у дівчат самостійність і готовність прийняти на себе відповідальність і визнати свою роль в ситуації програшу, невдачі (Босенко & Распопова, 2017).

Юнаки, схильні сприймати тренера, батьків та інших значимих осіб як таких, що пред'являють до них високі вимоги, менш схильні вдаватися до пошуку соціальної підтримки і тим менше у них виражено визнання своєї ролі в ситуації невдачі. Оптимізм юнаків, як і дівчат, тим вище, чим нижче соціально приписаний перфекціонізм. Сприйняття вимог оточуючих як надмірно завищених пов'язано з появою песимістичної установки щодо спортивної діяльності. Юнаки, схильні пред'являти високі вимоги до себе, переконані в тому, що спорт

- це джерело досвіду. Юнаки, схильні сприймати оточуючих як таких що делегують завищені очікування, переконані в своїй відчуженості і знаходженні «поза життям», спортивна діяльність приносить їм менше задоволення (Босенко & Распопова, 2017).

Отже, аналіз теоретичних підходів до визначення змісту, структури, вікових та статевих відмінностей перфекціонізму у спортсменів дозволив виділити основні ознаки спортивного перфекціонізму (рис.1), а саме:



Рис. 1. Типологічні та структурно-функціональні характеристики спортивного перфекціонізму у сучасних теоретичних моделях.

- спортивний перфекціонізм є діяльнісно-специфічним різновидом перфекціонізму, що виступає прагненням до досконалості й неперевершеності у спорті, обумовленим завищеними стандартами виконання на тлі критичного ставлення спортсмена до себе, мотивацією високих спортивних досягнень та (чи) страхом невдачі у спорті;

- спортивний перфекціонізм розрізняється за мірою адаптивності, причому конструктивна форма спортивного перфекціонізму може бути пов'язана з оптимізмом, впевненістю, губристичним прагненням до досконалості, мотивацією успіху і обумовлювати високі досягнення у спорті, у той час як неконструктивний спортивний перфекціонізм передбачає тривожність, страх невдачі, емоційне вигорання, почуття невпевненості у собі та безпорадності, що в цілому негативно позначається як на результатах спортивної діяльності, так і на усій життєдіяльності суб'єкта;

- спортивний перфекціонізм (як і особистісний) може мати різну спрямованість: на себе як прагнення до високих стандартів діяльності, вимогливість до себе як спортсмена, на інших в якості вимогливості до релевантних спортивній діяльності суб'єктів, та соціально приписаний перфекціонізм як уявлення про високі вимоги до себе з боку тренера та інших учасників спортивної діяльності;

- соціальний перфекціонізм може бути обумовлений особливостями батьківського виховання та критики, які накладаються на певні індивідуальні риси, зокрема на схильність до порядку та організованості;

- міра прояву спортивного перфекціонізму залежить від суб'єктивного сприйняття розбіжності між сприйнятими невдачами у спорті та висотою домагань і стандартів спортивної діяльності;

- ключовими параметрами в оцінці спортивного перфекціонізму доцільно визначити високі особисті стандарти, негативне селектування, порівняння власних досягнень з досягненнями більш успішних спортсменів, стурбованість оцінками, негативне прогнозування результатів спортивної діяльності, функціонування у дихотомії «все або нічого».

Висновки. Теоретичний аналіз феномену спортивного перфекціонізму показав:

1. Спортивний перфекціонізм є прагненням до досконалості й неперевершеності у спорті, обумовленим завищеними стандартами виконання на тлі критичного ставлення спортсмена до себе і катастрофізацією спортивних невдач, мотивацією високих спортивних досягнень та (чи) страхом невдачі у спорті, особливостями батьківського виховання та критики.

2. Спортивний перфекціонізм проявляється як вимогливість до себе як суб'єкта спортивної діяльності, до інших учасників спортивної діяльності та як переконаність у тому, що вимоги тренера є високими і потребують постійного самовдосконалення.

3. Спортивний перфекціонізм доцільно характеризувати через такі особистісні риси, когніції, диспозиції і поведінкові прояви, які можуть виявлятися в залежності від міри його розвитку загалом та ступеню адаптивності, а саме: схильність до порядку та організованість, схильність до прокрастинації, тривожність, поєднання страху невдачі та вмотивованості на успіх, когніції типу «все або нічого», губристичне прагнення до переваги, схильність порівнювати себе з іншими більш успішними спортсменами, негативне селектування, неадекватність самосприйняття та оцінки власної спортивної діяльності (викривлення когніцій), невпевненість у собі та безпорадність, нестабільність стильових особливостей атрибутів успіху та невдачі (оптимізм – песимізм), негативне прогнозування спортивної діяльності.

4. Сензитивним періодом для розвитку спортивного перфекціонізму доцільно вважати підлітковий, що вимагає окремого напрямку у психологічному супроводі спортсменів цього віку. Окремий перспективний напрям у цьому контексті виявляється у вивченні специфіки статевих та гендерних особливостей генезу та прояву спортивного перфекціонізму у дівчат та юнаків підліткового віку.

Література

Бен-Шахар Т. (2013). Парадокс перфекціоніста / Тал Бен-Шахар; пер с англ. Михаїла Табенкіна. – М.: Манн, Иванов и Фербер.

Босенко Ю.М., Распопова А.С. (2017). Взаимосвязь перфекционизма и психической устойчивости спортсменов. *Рудиковские чтения: материалы XIII Международной научно-практической конференции психологов физической культуры и спорта (11-12 мая 2017 г.) / под общей ред. Ю.В. Байковского, А.В. Воицинина*. М.: РГУФКСМиТ, 104-108 с.

Гаранян Н.Г. (2006). Перфекционизм и психические расстройства (обзор зарубежных эмпирических исследований). *Современная терапия психических расстройств*, 1, 31-41.

Гаранян Н. Г. (2009). Типологический подход к изучению перфекционизма. *Вопросы психологии*, 6, 52–6.

Матієшин І. В. (2014). Перфекціонізм спортсменів: вікові особливості проявлення в професійній діяльності. *Журнал наукових публікацій аспірантів і докторантів*. URL: <http://www.jurnal.org/articles/2014/psih61.html>

Матієшин І. В. (2013). Спортивна невротизація людини: теоретико-емпіричні доробки сучасної психології. *Проблеми сучасної психології: зб. наук. пр. Кам'янець-Подільськ. нац. ун-ту ім. І. Огієнка, Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України*, 20. С. 374–385.

Матієшин І. В. (2013а). Спортивний перфекціонізм: психологічні резерви повноцінного функціонування та збереження професійного здоров'я. *Когнітивні та емоційно-поведінкові фактори повноцінного функціонування людини: культурно-історичний підхід: матеріали I Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Харків, 18–19 жовт. 2013 р.)*. Х.: ХНПУ, 275–278.

Распопова А. С. (2012). Возрастные особенности проявления перфекционизма в спорте. Автореферат. ...к.психол.н. Коаснодар.

Распопова А.С. (2011). Возрастные особенности распространенности феномена перфекционизма и его взаимосвязи с личностными свойствами спортсменов. *Физическая культура, спорт - наука и практика*, 2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vozzrastnyye-osobennosti-rasprostranennosti-fenomena-perfektsionizma-i-ego-vzaimosvyazi-s-lichnostnymi-svoystvami-sportsmenov> (дата обращения: 09.10.2021).

Распопова А.С. (2015). Роль перфекционизма в личностном развитии спортсменов. *Акмеология*, 3 (55). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-perfektsionizma-v-lichnostnom-razviti-i-sportsmenov> (дата обращения: 09.10.2021).

Распопова А.С. (2012а). Формирование конструктивного проявления перфекционизма в спорте посредством психологического тренинга. *Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология*, 2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-konstruktivnogo-proyavleniya-perfektsionizma-v-sporte-posredstvom-psihologicheskogo-trenirovaniya>

proyavleniya-perfektsionizma-v-sporte-posredstvom-psihologicheskogo-treninga (дата обращения: 09.10.2021).

Рябинин А. С. (2021). Первичная разработка программ психологического сопровождения атлетов различных видов спортивной деятельности. *Спортивная психология: наука и практика : мат-лы междунар. науч.-практ. конф. (25 ноября 2020 г., г. Новосибирск) / Новосиб. гос. ун-т экономики и управления.* — Новосибирск : НГУЭУ, 97-102 с.

Сорокина Л.В. (2013). Связь перфекционизма и эмоционального благополучия спортсменов Вестник ТГУ, 18, 1. 365 – 366.

Фоменко К.І. (2015). Перфекціонізм як характеристика особистості, яка прагне до переваги та досконалості. *Вісник Національного університету оборони України 3 (46).* 311 – 316.

Фоменко К.І. (2018). Губристична мотивація: феноменологія, структура, детермінація. – Х.: Діса-плюс.

Adkins K., Parker W. (1996). Perfectionism and suicidal preoccupation. *Journal of Personality.* 64. 2. P. 536 – 546.

Burns D.D. (1980). A perfectionist's script for self-defeat. *Psychology Today.* 34-52.

Flett G. L. (1991). Et al. Perfectionism, self-actualization and personal adjustment. *Journal Social Behavior and Personality,* 6. 147 – 160.

Frost R.O. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research,* 14. 5. 449 – 468.

Hamachek, D. E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology: A Journal of Human Behavior,* 15(1), 27–33.

Hewitt P. (2001). Perfectionism in the Self and Social Contexts. Conceptualisation, Assessment and Association with Psychology. *Journal of Personality and Social Psychology,* 5. 21 – 39.

Hewitt, E L., & Flett, G. L. (1990). Perfectionism and depression: A multidimensional analysis. *Journal of Social Behavior and Personality* 5, 423-438.

Hollender M. (1965). Perfectionism. *Comprary Psychiatry,* 6. 94-103.

Pacht A. R. (1984). Reflections on perfectionism. *American Psychologist,* 39. 94 – 103.

Silverman L. K. (1993). A developmental model for counseling the gifted II Counseling the gifted and talented. Denver, 14–30.

Slade P.D., Owens R.G. (1998). A dual process model of perfectionism based on reinforcement theory. *Behav Modify.* Jul;22(3):372-90. doi: 10.1177/01454455980223010. PMID: 9722475

Slaney R., Ashby J., Trippi J. (1995). Perfectionism. Its measurement and career relevance. *Journal of Career Assessment.* 3, 279-297.

Оригінальний рукопис отриманий 1 квітня 2021 року

Стаття прийнята до друку 15 квітня 2021 року