

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СПОРТИВНОГО ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ ПІДЛІТКІВ

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF SPORTS PERFECTIONISM OF ADOLESCENTS

Стаття присвячена одному з множини аспектів прояву спортивної саморегуляції – вивченню її специфіки у розвитку спортивного перфекціонізму. Спортивний перфекціонізм у представленому дослідженні розуміється як вимогливість до себе як суб'єкта спортивної діяльності, до інших учасників спортивної діяльності та як переконаність у тому, що вимоги тренера є високими й потребують постійного самовдосконалення.

У дослідженні для визначення проявів особистісного перфекціонізму застосовано методику Хьюїта – Флетта, а також адаптований Г. Коломіцевим україномовний варіант методики дослідження спортивного перфекціонізму (Sport Multidimensional Perfectionism Scale-2 – Sport-MPS-2). Вибірку досліджуваних становили 116 підлітків, рівномірно представлених за командними та індивідуальними видами спорту.

За результатами емпіричного дослідження типологічних особливостей перфекціонізму в підлітків було виявлено п'ять профілів – «Помірний перфекціонізм» (середні показники перфекціонізму), «Оптимальний перфекціонізм» (низькі показники орієнтованого на інших і соціально продиктованого перфекціонізму за середнього рівня орієнтованого на себе перфекціонізму), «Деструктивний Я-орієнтований перфекціонізм» (завищені показники перфекціонізму, орієнтованого на себе), «Деструктивний перфекціонізм» (високі показники всіх видів перфекціонізму) і «Я-орієнтований перфекціонізм» (високі показники перфекціонізму, орієнтованого на себе). Перші два типи віднесено до конструктивних форм перфекціонізму, наступні два – до деструктивних, останній – до умовно конструктивного.

Виявлено, що деструктивні типи особистісного перфекціонізму передбачають надмірні показники спортивного перфекціонізму (особистих стандартів, занепокоєності помилками та тривожності через дії, високих батьківських стандартів, високих тренерських стандартів, високих стандартів організації спортивної діяльності), конструктивні – зниження спортивного перфекціонізму, у профілі «Я-орієнтованому перфекціонізму» виявлено оптимальні показники спортивного перфекціонізму.

Ключові слова: спортивна саморегуляція, спортивний перфекціонізм, особистісний

перфекціонізм, типологічні профілі, командні й індивідуальні види спорту.

The article is devoted to one of the many aspects of the manifestation of sports self-regulation – the study of its specificity in the development of sports perfectionism. According to dichotomous approach that distinguishes between constructive perfectionistic aspirations, which are generally associated with the desire for perfection, high achievement motivation, high performance, and perfectionistic experiences, which are associated with anxiety and fear of failure we consider sports perfectionism as a demanding attitude to one self as a subject of sports activity, too the participants of sports activity and as a belief that the requirements of the coach are high and need constant self-improvement.

In the study to determine the manifestations of personal perfectionism the Hewitt-Flett methodology was applied, as well as the Ukrainian version of the Ukrainian-language version of the Sport Multidimensional Perfectionism Scale-2 (Sport-MPS-2). The sample of the researchers consisted of 116 adolescents, evenly represented by team and individual sports.

As a result of an empirical study of the typological features of perfectionism in adolescents, five profiles were identified – "Moderate perfectionism" (average indicators of over functioning), "Optimal perfectionism" (low indicators of other-oriented and socially dictated perfectionism with an average level of self-oriented perfectionism), "Destructive Self-oriented perfectionism" (high level of self-oriented perfectionism) and "Destructive perfectionism" (high rates of all types of perfectionism) and "Self-oriented perfectionism" (high rates of self-oriented perfectionism). The first two types are referred to as constructive forms of perfectionism, the next two – destructive, and the last – conditionally constructive.

It was found that destructive types of personal of personal perfectionism in involve excessive indicators of sports perfectionism (personal standards, concern about mistakes and anxiety over actions, high parental standards, high coaching standards, high standards of sports organization), constructive ones – decrease of sports perfectionism, at "Self-oriented perfectionism" the optimal indicators of sports perfectionism are revealed.

Key words: sports self-regulation, sports perfectionism, personal perfectionism, typological profiles, team and individual sports.

УДК 159.937

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.57.14>

Гах Р.В.

докторант кафедри психології і соціальної роботи
Західноукраїнський національний університет

Актуальність дослідження. Проблема співвідношення особистісного та спортивного перфекціонізму є новою в українській психології. Багатовимірність феномену перфекціонізму та його багатовекторність проявів у життєдіяльності людини зумовлюють складність вивчення конструктивних і деструктивних форм перфекціонізму.

Півстоліття тому П. Хьюїттом і Г. Флейттом [2] було виявлено такі види особистіс-

ного перфекціонізму, як особистісно орієнтований (Я-орієнтований) перфекціонізм, перфекціонізм, орієнтований на інших, і соціально продиктований перфекціонізм. Ці три види перфекціонізму становлять основу для так званої канадської моделі перфекціонізму, що отримала широке поширення у світовому науковому обігу. Перший вид перфекціонізму – спрямованого на себе – передбачає високі особисті стандарти, внутрішню мотива-

цію самовдосконалення, схильність до концентрації на меті, схильність ставити перед собою складні цілі та готовність докладати зусилля у їх досягненні; підвищену самокритичність, розвинену самодисципліну, самоконтроль, схильність до рефлексії. Другий вид перфекціонізму – орієнтованого на інших – властивий людям із високими стандартами, що встановлюються ними для інших, вимогливістю стосовно інших, інтолерантністю, небажанням вибачати помилки, недосконалості. Третій вид перфекціонізму – соціально продиктований перфекціонізм – передбачає відчуття нав'язування нереалістично високих стандартів, впевненість у тому, що інші люди мають високі очікування до цієї особистості.

Альтернативним канадській моделі перфекціонізму є дихотомічний підхід, що розрізняє конструктивні перфекціоністичні прагнення, що загалом пов'язуються прагненням до досконалості, мотивацією високих досягнень, високими досягненнями в діяльності, та перфекціоністичні переживання, що пов'язується з тривожністю та страхом невдачі. Цей підхід до розгляду перфекціонізму набув широкого використання, зокрема в розгляді спортивної діяльності. Низка досліджень дихотомічного ґатунку у спорті доводить, що перфекціоністські прагнення пов'язані із загальним позитивним афектом, а перфекціоністські переживання – із загальним негативним афектом, але, як і у випадку з позитивними життєвими подіями [3; 5]. Було показано взаємозв'язок цих двох вимірів перфекціонізму із загальним позитивним і негативним афектом у спортсменів [4]: перфекціоністичні прагнення (особисті стандарти у спорті) мають позитивну кореляцію з позитивним афектом, на противагу цьому показники перфекціоністських переживань (занепокоєння через помилки) мають позитивну кореляцію з негативним афектом.

Проблема зіставлення особистісного та спортивного перфекціонізму не була ще вивчена на прикладі українських спортсменів – це й обумовило мету цього дослідження, що полягає у визначенні особливостей прояву спортивного перфекціонізму у спортсменів з різними типами особистісного перфекціонізму.

Методи дослідження. Для визначення проявів особистісного перфекціонізму застосовано методу Хьюїта – Флетта [2], а також адаптований Г. Коломіцевим україномовний варіант методу дослідження спортивного перфекціонізму (Sport Multidimensional Perfectionism Scale-2 – Sport-MPS-2) [1]. Вибірку досліджуваних становили 116 підлітків, рівномірно представлених за командними й індивідуальними видами спорту.

Результати дослідження. Унаслідок класифікації показників особистісного перфекці-

онізму було виявлено п'ять типологічних профілів (рис. 1).

Перший профіль характеризується помірними показниками всіх вимірів особистісного перфекціонізму і був названий «Помірний перфекціонізм».

Другий профіль характеризується середнім рівнем особистісно орієнтованого перфекціонізму та низьким рівнем перфекціонізму, спрямованого на інших, і соціально продиктованого перфекціонізму, тому профіль був названий «Оптимальний перфекціонізм».

Третій профіль утворений поєднанням надмірно високих показників соціально продиктованого й орієнтованого на себе видів перфекціонізму і був названий «Деструктивний Я-орієнтований перфекціонізм».

Четвертий профіль характеризується високими показниками перфекціонізму, орієнтованого на себе, і соціально продиктованого перфекціонізму. Профіль був названий «Деструктивний перфекціонізм».

П'ятий профіль характеризується високими показниками перфекціонізму, орієнтованого на себе, натомість інші параметри перфекціонізму виражені слабо. Профіль був названий «Я-орієнтований перфекціонізм». На відміну від деструктивного Я-орієнтованого перфекціонізму, спортсмени цього профілю, ставлячи високі вимоги до себе, не мають високої тривожності через переконаність, що інші (тренер, батьки, інші учасники спортивної діяльності) вимагають від нього реалізації надмірних вимог.

Отже, серед отриманих профілів є три конструктивні та два деструктивні. У таблиці 1 показано порівняння показників спортив-

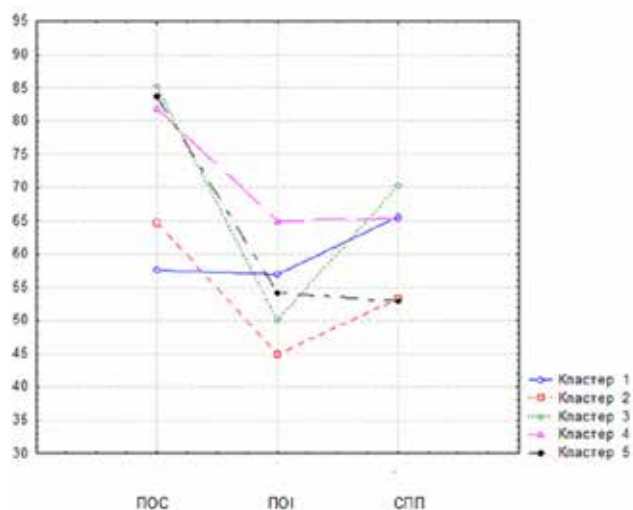


Рис. 1. Типологічні профілі перфекціонізму особистості спортсменів

Примітка: ПОС – перфекціонізм, орієнтований на себе, ПОІ – перфекціонізм, орієнтований на інших, СПП – соціально продиктований перфекціонізм.

Показники спортивного перфекціонізму у спортсменів-підлітків з різними профілями особистісного перфекціонізму

Показники	Групи досліджуваних										Н
	Кластер 1		Кластер 2		Кластер 3		Кластер 4		Кластер 5		
ОС	22,36	3,69	19,26	6,08	28,60	3,69	28,07	2,03	25,93	1,84	143,82
ЗПІТД	23,56	7,46	20,83	9,19	50,03	16,03	51,27	9,75	40,85	9,65	167,57
ВБО	20,25	5,16	16,83	5,61	32,97	11,79	27,97	12,36	28,41	7,94	78,12
ВТО	16,75	3,17	14,64	4,69	24,45	4,18	24,49	3,02	21,77	2,92	156,60
ВСОСД	16,93	4,05	14,45	4,93	24,73	4,38	24,40	2,48	22,40	2,55	148,80

Примітка: ОС – особисті стандарти, ЗПІТД – занепокоєність помилками та тривожність через дії, ВБО – високі батьківські стандарти, ВТО – високі тренерські стандарти, ВСОСД – високі стандарти організації спортивної діяльності.

ного перфекціонізму у спортсменів-підлітків з різними профілями особистісного перфекціонізму.

Показники особистих стандартів (перфекціоністських прагнень) спортивної діяльності є найнижчими у спортсменів з «Оптимальним перфекціонізмом». Саме ці спортсмени ставлять адекватні вимоги до себе в житті загалом, а у спорті їх стандарти є нижчими, ніж в інших спортсменів. Натомість у спортсменів із «Помірним перфекціонізмом» і «Я-орієнтованим перфекціонізмом» показники особистих стандартів, що є конструктивною формою спортивного перфекціонізму, яка забезпечує високі спортивні досягнення, є оптимальними. Надмірні показники особистих стандартів у спорті виявлено у спортсменів із деструктивними формами особистісного перфекціонізму.

Показники занепокоєності помилками та тривожності через дії (перфекціоністських переживань) є найнижчими у спортсменів із «Оптимальним перфекціонізмом». У разі оптимального перфекціонізму спортсмени ставлять адекватні помірні й посильні вимоги до себе в житті, а у спорті їх стандарти є нижчими, ніж в інших спортсменів, натомість вони мають найнижчу тривожність через проблему самовдосконалення у спорті. У спортсменів із «Помірним перфекціонізмом» показники перфекціоністичних переживань, що є деструктивною формою спортивного перфекціонізму, яка зумовлює актуалізацію психоемоційних станів, що стає на заваді успішності у спорті,

є найнижчими. Надмірні показники перфекціоністичних переживань виявлено у спортсменів із деструктивними формами особистісного перфекціонізму, а в разі «Я-орієнтованого перфекціонізму» тривожність через дії у спорті є вищою за середній рівень.

У спортсменів із «Помірним перфекціонізмом» показники високих батьківських очікувань, що є чинником невротичного спортивного перфекціонізму, є найнижчими. Надмірні показники перфекціоністичних переживань через високі батьківські очікування у спорті виявлено у спортсменів із «Деструктивним Я-орієнтованим перфекціонізмом».

У спортсменів із «Помірним перфекціонізмом» та «Оптимальним перфекціонізмом» показники високих тренерських очікувань і високих стандартів організації спортивної діяльності є найнижчими. Надмірні показники очікувань від тренера та стандартів у спорті виявлено у спортсменів із деструктивними формами особистісного перфекціонізму, а в разі «Я-орієнтованого перфекціонізму» ці показники є вищими за середній рівень.

На рисунку 2 показано відмінності у показниках особистісних стандартів (конструктивної форми спортивного перфекціонізму) у представників різних видів спорту та профілів особистісного перфекціонізму.

У спортсменів профілю «Оптимальний перфекціонізм» виявлено найнижчі показники особистих стандартів у спорті. За «помірного перфекціонізму» ці показники є вищими.

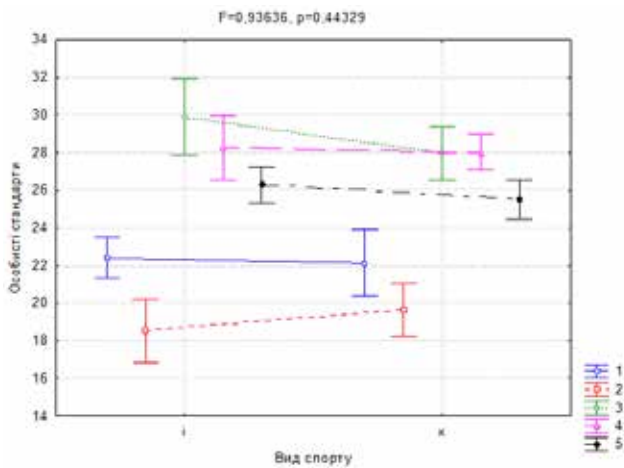


Рис. 2. Особистісні стандарти спортсменів командних та індивідуальних видів спорту із різними типологічними профілями спортивного перфекціонізму

Середньо-високий рівень особистих стандартів у спорті виявлено в осіб з «Я-орієнтованим перфекціонізмом», що характеризує прагнення до високих результатів спортивної діяльності. Найвищі показники спортивного перфекціонізму встановлено у спортсменів із деструктивними формами спортивного перфекціонізму, особливо з «Деструктивним Я-орієнтованим перфекціонізмом» в індивідуальних видах спорту.

На рисунку 3 показано відмінності в показниках тривожності через дії та занепокоєності помилками (деструктивної форми спортивного перфекціонізму) у представників різних видів спорту та профілів особистісного перфекціонізму. У спортсменів профілю «Оптимальний перфекціонізм» виявлено найнижчі

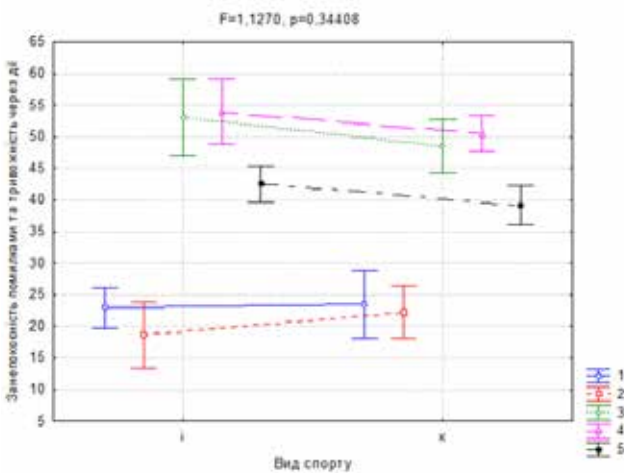


Рис. 3. Занепокоєність помилками і тривожність через дії спортсменів командних та індивідуальних видів спорту з різними типологічними профілями спортивного перфекціонізму

показники тривожності через дії та занепокоєності помилками. За «помірного перфекціонізму» ці показники є вищими. Середньо-високий рівень тривожності у спорті через сумніви у власному виконанні виявлено в осіб з «Я-орієнтованим перфекціонізмом», що характеризує перфекціоністичні переживання у спорті за високого перфекціонізму, орієнтованого на себе. Найвищі показники тривожності встановлено у спортсменів із деструктивними формами спортивного перфекціонізму, особливо в індивідуальних видах спорту.

Високі батьківські стандарти виражені найнижче в разі конструктивних видів спортивного перфекціонізму та найнижче – у деструктивних формах спортивного перфекціонізму (рис. 4).

Високі тренерські очікування виражені найнижче в разі конструктивних видів спортивного перфекціонізму та найнижче – у деструктивних формах спортивного перфекціонізму (рис. 5).

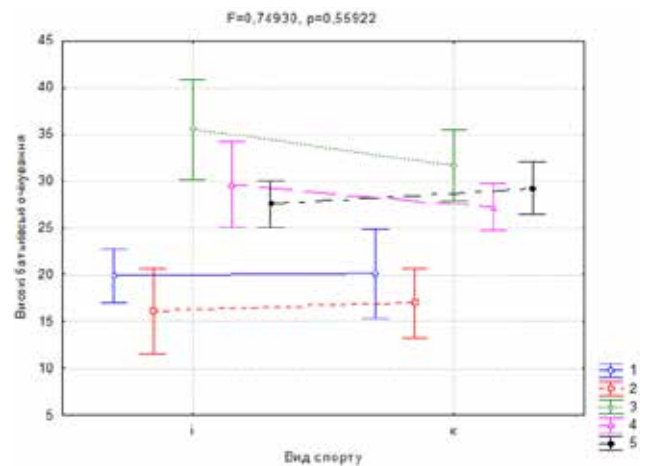


Рис. 4. Високі батьківські очікування спортсменів командних та індивідуальних видів спорту з різними типологічними профілями спортивного перфекціонізму

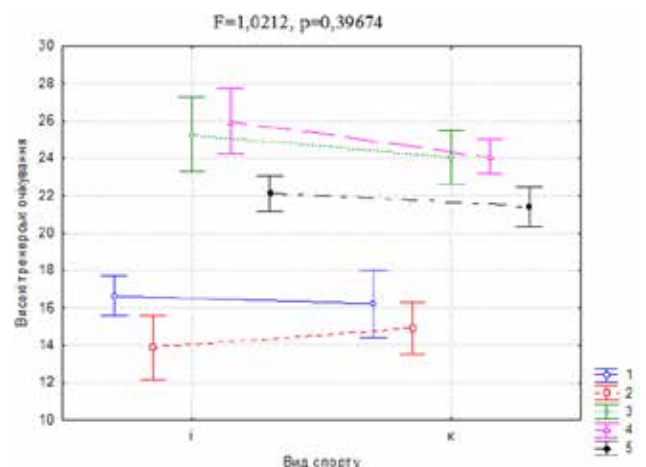


Рис. 5. Високі тренерські очікування спортсменів командних та індивідуальних видів спорту з різними типологічними профілями спортивного перфекціонізму

Оптимальний рівень високих тренерських очікувань властивий підліткам з «Я-орієнтованим перфекціонізмом».

Високі стандарти організації спортивної діяльності виражені найнижче в разі конструктивних видів спортивного перфекціонізму та найнижче – у деструктивних формах спортивного перфекціонізму (рис. 6).

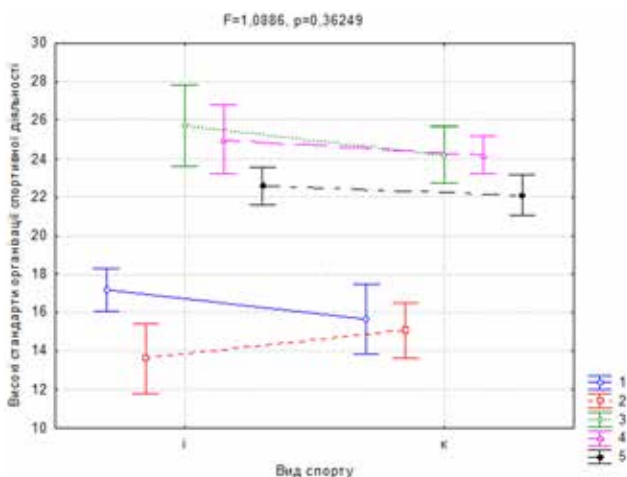


Рис. 6. Високі стандарти організації спортивної діяльності спортсменів командних та індивідуальних видів спорту з різними типологічними профілями спортивного перфекціонізму

Висновки. У дослідженні було визначено типологічні особливості особистісного перфекціонізму в підлітків та їх взаємну зумовленість із рівнем спортивного перфекціонізму. Серед п'яти профілів особистісного перфекціонізму: «Помірний перфекціонізм» (середні показники перфекціонізму), «Оптимальний перфекціонізм» (низькі показники орієнтованого на інших та соціально продиктованого перфекціонізму за середнього рівня орієнто-

ваного на себе перфекціонізму), «Деструктивний Я-орієнтований перфекціонізм» (завищені показники перфекціонізму, орієнтованого на себе), «Деструктивний перфекціонізм» (високі показники всіх видів перфекціонізму) і «Я-орієнтований перфекціонізм» (високі показники перфекціонізму, орієнтованого на себе) – перші два типи було віднесено до конструктивних форм перфекціонізму, наступні два – до деструктивних, останній – до умовно конструктивного.

Виявлено, що деструктивні типи особистісного перфекціонізму передбачають надмірні показники спортивного перфекціонізму, конструктивні – зниження спортивного перфекціонізму, в разі «Я-орієнтованого перфекціонізму» виявлено оптимальні показники спортивного перфекціонізму. Перфекціоністські прагнення є вищими, ніж перфекціоністські переживання у спортсменів-підлітків із конструктивними формами особистісного перфекціонізму.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Gotwals J.K., Dunn J.G.H., Causgrove Dunn J., & Gamache V. Establishing validity evidence for the Sport Multi dimensional Perfectionism Scale-2 in inter collegiate sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 2010. Vol. 11, 423–432. DOI: 10.1016/j.psychsport.2010.04.013.
2. Hewitt E.L., & Flett G.L. Perfectionism and depression: A multi dimensional analysis. *Journal of Social Behavior and Personality* 1990, Vol. 5, 423–438.
3. Hill R.W., Huelsman T.J., & Araujo G. Perfectionistic concerns suppress associations between perfectionistic strivings and positive life outcomes. *Personality and Individual Differences*, 2010. Vol. 48, 584–589. DOI: 10.1016/j.paid.2009.12.011.
4. Kaye M.P., Conroy D.E., & Fifer A.M. Individual differences in incompetence avoidance. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 2008. Vol. 30, 110–132.
5. Stoeber J., & Otto K. Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and Social Psychology Review*, 2006. Vol. 10, 295–319. DOI: 10.1207/s15327957pspr1004_2.