**Тарас Кириченко**

**(Переяслав, Україна)**

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ В СПОРТІ**

Останнім часом феномен перфекціонізму перебуває у центрі уваги багатьох як вітчизняних, так і зарубіжних дослідників, які вивчають цей феномен у різних видах професійної діяльності. Контекст вивчення перфекціонізму в спортивній діяльності не є новим, але досить актуалізованим у межах практичної психології. Так, у багатьох дослідженнях вивчення цього феномену межує із вивченням депресивних, тривожних та соматичних розладів, розладів травної поведінки, різноманітних видів залежностей, а також низки особистісних розладів (пограничного, нарцисичного, істеричного, залежного тощо), які зустрічаються у спортсменів, а в межах інших досліджень, як потужний фактор у досягненні спортивних перемог [1, 2, 4].

У класичному розумінні перфекціонізм («досконалий», «довершений», «бездоганний», «ідеальний», «неперевершений», «взірцевий») визначають як прагнення особистості до досконалості в усіх сферах її життєдіяльності.

Звертаючись до аналізу проблеми перфекціонізму важливо відмітити, що переважно ідеї перфекціонізму розкриваються в теоріях особистості З. Фройда, А. Адлера, К. Хорні через поняття «Его-ідеалу», «прагнення до переваги», «ідеалізованого образу-Я». Зокрема, З.Фройд однією з підсистем Супер-его визначив Его-ідеал, який веде до встановлення високих стандартів [1, 6, 7].

Его-ідеал як відносно незалежне внутрішньо-психічне утворення, яке слугує для Я точкою відліку при оцінці своїх реальних досягнень, є заохочувальним аспектом Супер-его. Його виникнення, на думку З. Фройда, пов’язане з нарцисизмом, який як стан ототожнюється із маренням величі. У працях А. Адлера рушійною силою особистості є існування єдиного «фундаментального закону людського життя» - прагнення до переваги («щось, без чого життя людини неможливо уявити») [6].

Рівень розгляду перфекціонізму у сучасній психології характеризується багатогранністю трактувань[1, 2, 3, 4, 6], як-от:

* загострене прагнення до досконалості, яке може стосуватися як власної особи, так і результатів будь-якої діяльності;
* поведінка, що є функцією позитивного підкріплення та включає готовність взаємодіяти зі стимулами;
* повсякденна практика пред’явлення до себе вимог більш високої якості виконання діяльності, ніж того вимагають обставини;
* інтегральна стильова характеристика психічної діяльності особистості, яка відносно стабільно проявляється в системних характеристиках психічної діяльності, структурі особистісної організації суб’єкта і є одним із чинників розвитку тривожних і депресивних розладів;
* складний психологічний конструкт, який поєднує надмірно високі стандарти очікуваних результатів діяльності та домагання, порушення соціальних когніцій, персоналізацію, пов’язану з постійним порівнянням себе з оточуючими, поляризоване мислення за бінарним принципом оцінки результатів діяльності та її плануванню («все або нічого»), відбір негативної інформації про результати своєї діяльності.

Передусім спрямованість спорту на досягнення високих результатів передбачає необхідність попередження фізичних та психічних перенавантажень. Класичне розуміння перфекціонізму визначається як прагнення до досконалості та неперевершеності, яке містить завищені стандарти виконання дій у поєднанні з тенденцією до надмірно критичних оцінок своєї поведінки, здатність слідувати завищеним стандартам діяльності та висувати до власної особистості надмірно високі вимоги.

Перфекціонізм як багатовимірне явище включає три компоненти:

1) перфекціонізм, орієнтований на себе (схільність ставити високі високі вимоги до себе);

2) перфекціонізм, орієнтований на інших (висування високих вимог до оточуючих);

3) соціально зумовлений перфекціонізм (людина оцінює вимоги, які ставляться до неї оточуючими як завищені, яким важко відповідати, щоб заслужити прийняття та схвалення).

У зв’язку з тим, що перфекціонізм є багатовимірним явищем, його різноманітні форми можуть як стимулювати діяльність, спрямовану на досягнення, так і надавати негативний вплив, викликаючи емоційну перенапругу. При цьому перфекціонізм, орієнтований на себе, є конструктивним, а соціально зумовлений перфекціонізм надає негативного впливу на діяльність.

Також слід враховувати готовність спортсменів до конструктивного реагування на перфекціоністські вимоги, яка зумовлена не тільки віковими і кваліфікаційними характеристиками спортсмена, а й рівнем сформованості його особистісної зрілості. Додамо, що перфекціонізм розглядається у взаємозв’язку із такими особистісними властивостями спортсменів, як самооцінка, мотивація до успіху і уникання невдач, змагальна тривожність й цілепокладання, де визначальним фактором є зовнішні вимоги, як-от вимоги тренерів, батьків, ситуації оцінювання на змаганнях. Конструктивні прояви перфекціонізму спортсменів збігаються із позитивним ставленням до діяльності, впевненістю в ситуаціях конкуренції і змагань, орієнтацією на успіх. Неконструктивність перфекціонізму пов’язана із підвищенням напруженості спортсменів, збільшенням тривожності, зниженням впевненості в собі та схильності до емоційного вигорання.

З огляду на проведений аналіз слід сказати, що результати дослідження перфекціонізму в спорті та його взаємозв’язку із особистісними детермінантами досить суперечливі в межах його конструктивного чи то неконструктивного прояву, але суттєвими неопрацьованими питаннями залишаються його неконструктивні (невротичні) ознаки, які впливають на успішність діяльності спортсмена: постійне невдоволення собою та досягнутим, «параліч» діяльності в ситуаціях, де немає впевненості у високій якості її виконання, конкурентні відносини з оточуючими внаслідок постійного порівняння себе з ними. Кожна з перелічених проблем має невротичний характер, які з часом викликають стійкі невротичні форми реагування на професійні ситуації у спорті.

На рівні прояву особистісних якостей спортсмена, незалежно від виду спорту, яким він займається, еквівалентами основних функцій спортивної діяльності є: висока емоційна стійкість, впевненість в собі; незалежність, самостійність; схильність до ризику; самоконтроль; комукабельність, – саме ці характеристики й складають «особистісний профіль» спортсмена. Усе це дає змогу зробити наголос на такій вихідній одиниці ефективної професіоналізації спортсмена як його перфекціонізм, що як психологічний феномен не тільки інтегрує у собі зміст адаптаційно-емоційних та адаптаційно-поведінкових характеристик спортсмена, але й концептуалізує особливості професійно-вікової активності фахівця.

Цікаві дані знаходимо у дослідженнях Т. Титаренко, яка використовує поняття «задоволеність», застосовуючи його в основному в значенні задоволеності реалізацією рівня домагань [5]. А рівень домагань визначається сукупністю уявлень людини про свою особистість, про свої можливості, заплановані і передбачувані досягнення. Найбільш придатним до визначення задоволеності самореалізацією є поняття досягнень особистості, під яким розуміють як реальні результати діяльності людини, так і результати, що виражаються у відчутті підвищення «працездатності».

Таким чином, необхідним і достатнім критерієм суб'єктивної задоволеності самореалізацією є три умови: досягнення бажаного результату діяльності; максимальне використання своїх фізичних і психічних можливостей у процесі діяльності; розумна суб'єктивна «ціна» результату. Виконання цих умов в ході якої діяльності можливі тільки в разі правильної постановки мети діяльності. Людина повинна мати здатність до саморегуляції – адекватної оцінки своїх можливостей і постановці завдань, які є для неї не простими і не складними, а нормальними, що виконуються на межі, але не виходять за межі її можливостей.

Психологічні ознаки прояву спортивного перфекціонізму вміщує як позитивні, так й негативні характеристики, тому одним із основних критеріїв розгляду цього психологічного феномену є критерій конструктивності. Відповідно до диференції перфекціонізму за його критеріальною ознакою конструктивності, поділяють перфекціонізм на:

1 – конструктивний перфекціонізм (схільність ставити високі високі вимоги до себе): прояви перфекціонізму спортсменів збігаються із позитивним ставленням до діяльності, впевненістю в ситуаціях конкуренції і змагань, орієнтацією на успіх;

2 – неконструктивний перфекціонізм повязаний із підвищенням напруженості спортсменів, збільшенням тривожності, зниженням впевненості в собі та схильністю до емоційного вигорання.

При цьому, перфекціонізм, орієнтований на себе є конструктивним, а соціально орієнтований перфекціонізм та перфекціонізм (людина оцінює вимоги, які ставляться до неї оточуючими як завищені, яким важко відповідати, щоб заслужити прийняття та схвалення)., орієнтований на інших (пред’явлення високих вимог до оточуючих), надає негативного впливу на діяльність.

І.В. Матієшин [4] 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 показали дослідження, 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 спортсмені 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[5].

Спортивний перефекціонізм доцільно характеризувати через такі особистісні риси, когніції, диспозиції і поведінкові прояви, які можуть виявлятись в залежності відміри його розвитку загалом та ступеню адаптивності, а саме: схильність до порядку та організованість, схильність до прокрастинації, тривожність, поєднання страха 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 атрибуцій успіху та невдачі (оптимізм –песимізм), негативне прогнозування спортивної діяльності [5, 6].

**Література:**

1. Грандт В.В. Перфекціонізм як чинник порушення професійного здоров’я особистості. *Проблеми сучасної психології*: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України та Державного вищого навчального закладу «Запорізький національний університет» / За ред. С. Д. Максименко, Н. Ф. Шевченко, М. Г. Ткалич. Запоріжжя: ЗНУ, 2014. Вип. 2(6). С. 42-48.

2. Данилевич Л.А. Психологічні відмінності прояву перфекціонізму обдарованих і девіантних особистостей. *Проблеми загальної та педагогічної психології* : зб. наук. праць Інституту психології ім.Г.С. Костюка АПН України / За ред. С. Д. Максименка. Т. IX. Част. 6. Київ:«ГНОЗІС», 2009. С. 123 – 130.

3. Лазько А. М. Феномен перфекціонізму: теоретичний аналіз проблем і тенденцій дослідження. Проблеми сучасної психології: зб. наук. пр. КПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. 2012. Вип. 16. С. 665 – 675.

4. 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.

5. Титаренко Т.М. Домагання особистості у контексті ефективного життє здійснення. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*: зб.статей АПН України, Ін-т соціальної та політичної психології; Редкол.:С. Д. Максименко, М. М. Слюсаревський та ін. Київ: Міленіум, 2007. Вип.18 (21). С. 3–13.

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

7. Фоменко К.І. (2018).Губристична мотивація: феноменологія, структура, детермінація. –Х.: Діса-плюс, 218 с.