

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ ЯК ОСОБИСТІСЬКОЇ ЯКОСТІ СПОРТСМЕНІВ

SOCIO-PSYCHOLOGICAL FEATURES OF PERFECTIONISM AS A PERSONAL QUALITY OF ATHLETES

Статтю присвячено вивченню специфіки розвитку перфекціонізму в спортсменів. Перфекціонізм 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. Перфекціонізм входить до структури особистості спортсмена та проявляється прагненням до досконалості, тенденцією до оцінювання спортивної діяльності в критичній манері. Однак саме завдяки надмірним проявам перфекціонізму особистість потрапляє в невротичну залежність через прагнення до високоякісного виконання дій у професійній діяльності, що може призвести до значних фізичних витрат і психічних ресурсів. Зазначено, що перфекціонізм є багатовимірним явищем, його різні форми можуть як стимулювати діяльність, орієнтовану на результат, так і мати негативні наслідки, призводячи до емоційного вигорання, невротизації, негармонійної Я-концепції особистості. Наголошено, що перфекціонізм може мати як негативні наслідки, підвищуючи нейропсихологічну напругу, так і конструктивні, стимулюючи діяльність, спрямовану на досконалість, високі особистісні стандарти. Перфекціонізм вважається конструктивним, коли людина отримує задоволення від своїх зусиль. Вона прагне успіху у своїй роботі, але водночас здатна не відчувати докорів сумління. Досягнення реалістичних та розумних цілей приносить задоволення, а емоційне задоволення від улюбленої роботи підвищує професіоналізм і призводить до відмінних результатів. Прагнення до досягнень за нормального перфекціонізму завжди конструктивне. Патологічний перфекціонізм супроводжується страхом невдачі, тому люди відчують потребу уникати невдач. Для таких людей кожне завдання є загрозою та викликом їхній самооцінці. Високий рівень прояву перфекціонізму призводить до особливої вразливості та депресивних симптомів спортсменів, що потребує психокорекції та спеціальних засобів психологічної допомоги.

Ключові слова: перфекціонізм, особистість, самосвідомість, Я-концепція, самооцінка, спортсмени, спортивні змагання, тренерська діяльність, саморегуляція, емоційне вигорання, невротизація, психокорек-

ція, засоби психологічної допомоги, відновлення.

The article is devoted to the study of the specifics of the development of perfectionism in athletes. Perfectionism is understood as demandingness towards oneself as a subject of sports activity, towards other participants in sports activity and as a conviction that the coach's requirements are high and require constant self-improvement. Perfectionism is part of the athlete's personality structure and is manifested by the desire for perfection, a tendency to evaluate sports activity in a critical manner. However, it is precisely due to excessive manifestations of perfectionism that the individual falls into neurotic dependence due to the desire for high-quality performance of actions in professional activity, which can lead to significant physical costs and mental resources. It is noted that perfectionism is a multidimensional phenomenon, its various forms can both stimulate result-oriented activity and have negative consequences, leading to emotional burnout, neuroticism, and an inharmonious self-concept of the individual. It is emphasized that perfectionism can have both negative consequences, increasing neuropsychological tension, and constructive ones, stimulating activities aimed at perfection, high personal standards. Perfectionism is considered normal when a person gets pleasure from his efforts. He strives for success in his work, but at the same time is able not to feel remorse. Achieving realistic and reasonable goals brings satisfaction, and emotional satisfaction from his favorite work increases professionalism and leads to excellent results. The desire for achievements with normal perfectionism is always constructive. Pathological perfectionism is accompanied by a fear of failure, so people feel the need to avoid failures. For such people, every task is a threat and a challenge to their self-esteem. A high level of perfectionism leads to special vulnerability and depressive symptoms in athletes, which requires psychocorrection and special means of psychological assistance.

Key words: perfectionism, personality, self-awareness, self-concept, self-esteem, athletes, sports competitions, coaching activities, self-regulation, emotional burnout, neuroticism, psychocorrection, means of psychological assistance, recovery.

УДК 159.9.62

DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.79.2.20>

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Кириченко Т.Г.

к.педагог.н., доцент кафедри спортивних дисциплін і туризму, Заслужений тренер України Університет Григорія Сковороди в Переяславі

ORCID ID: 0000-0002-6446-2912

Кириченко Т.В.

к.психол.н., доцент кафедри психології і педагогіки дошкільної освіти Університет Григорія Сковороди в Переяславі

ORCID ID: 0000-0002-6845-0628

Вступ. Сучасний спорт вимагає постійного вдосконалення майстерності та прагнення до високих рівнів результативності в суворо регламентованих умовах жорсткої конкуренції, оскільки це пов'язано з високими результатами.

Спорт висуває високі вимоги до лідерських якостей в напружених умовах змагань та вимагає демонстрації високого ступеня сили волі в умовах тренувань, при цьому витрати фізичних

та психічних ресурсів спортсмена є дуже високими [4; 5; 6; 11].

Однак саме завдяки спортивному перфекціонізму особистість потрапляє в невротичну залежність від прагнення до високоякісного виконання дій у професійній діяльності, що може призвести до значних витрат фізичних та психічних ресурсів спортсмена.

Спортивна діяльність вимагає як фізичних, так і психічних навантажень, оскільки вона є змагаль-

ною, проводиться у важких умовах і спрямована на досягнення мети. Без змагального елемента спортивна діяльність утрачає свій сенс [2; 4]. У цьому контексті актуальним є питання прояву перфекціонізму в спорті, враховуючи вплив особистого ставлення спортсменів, яке спрямовує їх до максимального можливого результату, поєднаного з прагненням досконалості.

Оскільки перфекціонізм є багатовимірним явищем, його різні форми можуть як стимулювати діяльність, орієнтовану на результат, так і мати негативні наслідки, призводячи до емоційного перевантаження. Одна з головних проблем у спорті – це зосередженість на досягненні найкращого можливого результату.

Передусім для спорту характерні дві домінантні тенденції - досягнення максимальних спортивних результатів і формування гармонійної особистості спортсмена [6; 8]. Тому перфекціонізм може мати як негативні наслідки, підвищуючи нейропсихологічну напругу, так і конструктивні, стимулюючи діяльність, спрямовану на досконалість.

Фахівці, що займаються питаннями перфекціонізму в спорті, наголошують на ступені готовності спортсменів конструктивно реагувати на перфекціоністські вимоги, що може визначатися не лише віковими та кваліфікаційними характеристиками спортсмена, а й рівнем його особистісної зрілості [3; 4; 5].

Протягом останнього десятиліття дослідження перфекціонізму в спорті зросли в інтенсивності, підтверджуючи уявлення про те, що це є багатовимірним явищем (Г. Браун, Г. Флатт, П. Хьюїтт, Р. Фрост, Д. Хамачек, К. Хендерсон).

Мета статті – аналіз теоретико-емпіричних здобутків вивчення феномену перфекціонізму в спортивній діяльності.

Виклад основного матеріалу. Спорт – це унікальне середовище, в якому ми можемо досліджувати адаптивні та резервні можливості людини. Він базується на спеціально організованих заходах, розроблених для демонстрації меж людських можливостей.

Наше дослідження базується на концепції П. Хьюїтта та Г. Флетта, які розглядають перфекціонізм як багатовимірне явище, що складається з трьох компонентів: перфекціонізм, орієнтований на себе (схильність установлювати високі стандарти для себе); перфекціонізм, орієнтований на інших (високі стандарти для інших); та соціально диктований перфекціонізм (людина вважає вимоги, що пред'являються до неї з боку інших, надмірними, важкими, але необхідними для досягнення визнання) [10; 11].

У психології перші дослідження перфекціонізму проводилися в психоаналітичному та клінічному напрямку (О. Кернберг, Р. Мей, Е. Фромм, К. Хорні, К. Юнг) [1; 2; 3].

Зокрема, К.Г. Юнг підходить до тлумачення поняття перфекціонізму з позиції його позитивного значення для розвитку особистості. Однак

інші автори підходять до перфекціонізму як негативного явища та визначають його як елемент невротичної структури особистості. Так, А. Адлер розглядає перфекціонізм як компенсаторне прагнення досконалості та переваги, спричинене комплексом неповноцінності індивіда [7; 8].

Психоаналітики вважали, що високі стандарти призводять до емоційних розладів та гальмують продуктивну діяльність. Це порушувало суперечливе питання про те, як пояснити продуктивність і успіх людей, чиї стандарти якості та прагнення досконалості дуже високі.

У цьому контексті перфекціонізм усе частіше розуміється як складне явище, що має як здорові, так і патологічні форми. Нині пропагується багатовимірна структура цієї риси [9; 10; 11].

Д. Хамачек був одним із перших дослідників, який розрізнив нормальні та невротичні форми перфекціонізму на основі теорії мотивації досягнень. Він описав нормального або адаптивного перфекціоніста як людину, яка ставить високі цілі та відчуває задоволення, коли їх досягає, тоді як невротичний або дезадаптивний перфекціоніст ставить високі цілі, але відчуває себе нездатним виконати ці високі очікування [9].

М. Холландер запропонував одне з перших визначень перфекціонізму в психологічній літературі, який він розглядав здебільшого як негативний конструкт, пов'язаний з надзвичайно або неналежно високими очікуваннями від себе чи інших [1].

До неконструктивних рис особистості, пов'язаних із перфекціонізмом, належать: страх зробити помилку, страх невдачі та відхилення від досконалості, низька самооцінка, почуття провини, песимізм, депресія, жорстокість, одержимість, компульсивна поведінка, відсутність мотивації, невпевненість у собі, страх успіху [3].

Перфекціонізм як одновимірний параметр розглядається в дослідженнях когнітивних психотерапевтів і визначається як один із різновидів ірраціональних переконань та дисфункціональних установок (А. Бек, Д. Бернс, С. Паулус). На їхній погляд, перфекціонізм розглядався як параметр, що охоплює єдиний конструкт – «високі особисті стандарти». Перфекціоніст сприймається як людина, яка прагне недостижних цілей і чиї вимоги перевищують її власні можливості. Люди, що характеризуються перфекціонізмом, оцінюють себе на основі продуктивності власної діяльності та досягнень [9].

Навіть у межах одновимірної моделі перфекціонізму дослідники зосередилися на ролі онтогенезу в розвитку перфекціонізму та вказали на роль дитячого досвіду, сорому, почуття неповноцінності та «умовного прийняття» батьками.

Отже, одновимірні моделі ототожнюють перфекціонізм і високі стандарти, причому основними ознаками є почуття прийняття іншими, зобов'язання та негативна самооцінка.

Поява багатовимірної моделі перфекціонізму була однією з найважливіших інновацій 1980-х

і 1990-х років і отримала розвиток у концепціях Р. Фроста, П. Хьюїтта та Г. Флетта, які не задовольнялися описом такого явища, як перфекціонізм, у межах одновимірних моделей [10; 11].

Канадська концепція, розроблена П. Хьюїттом та Г. Флеттом, базується на об'єктній орієнтації перфекціонізму і тому розрізняє три параметри:

1. Особистісно орієнтований перфекціонізм («его-орієнтований перфекціонізм») або самоорієнтований перфекціонізм. За домінування цього типу перфекціонізму людина схильна пред'являти до себе надмірно високі вимоги; це проявляється в надмірних та нереалістичних вимогах до себе, а також у підвищеному самоаналізі та самокритиці, що унеможливорює прийняття власних помилок, недоліків та невдач.

2. Перфекціонізм, спрямований або зосереджений на інших, проявляється в надзвичайно високих очікуваннях від оточення. Він характеризується нереалістичними вимогами до важливих людей, очікуваннями досконалості від інших та постійним самооцінюванням.

3. Соціально орієнтований перфекціонізм характеризується тим, що людина сприймає вимоги, що пред'являються до неї з боку інших, як надмірні та нереалістичні. Це загальне переконання або відчуття, що інші ставлять до людини нереалістичні вимоги, які необхідно виконати, щоб отримати визнання та прийняття, а також переконання, що інші люди надмірно суворо судять людину та чинять на неї тиск, щоб вона була якомога ідеальнішою.

На основі цієї концепції було розроблено діагностичний інструментарій – шкалу багатовимірного перфекціонізму Хьюїтта-Флетта.

Британська концепція описує шість вимірів перфекціонізму:

1) «особисті стандарти» (схильність установлювати надмірно високі стандарти);

2) «страх помилки» (негативна реакція на помилки, схильність ототожнювати помилку з невдачею);

3) «сумнів щодо дій» (постійні сумніви щодо якості виконання);

4) «батьківські очікування» (сприйняття того, що батьки мають високі очікування щодо своїх дітей);

5) «батьківська критика» (сприйняття батьків, які критикують);

6) «організація» (прагнення до порядку та організованості).

На основі цієї концепції було розроблено «Багатовимірну шкалу перфекціонізму» Р. Фроста [7; 8].

Американська концепція розглядає «високі стандарти», «упорядкованість», «тривожність», «прокрастинацію» (схильність відкладати початок завдання) та «проблеми в міжособистісних стосунках» як параметри перфекціонізму, які є насамперед негативними наслідками перфекціонізму, ніж параметрами, що є частиною його структури.

Перфекціонізм розглядається в психології як складне та неоднозначне явище, яке, з одного

боку, викликає інтерес до вивчення його впливу на діяльність людини та водночас спонукає до вивчення факторів, що визначають його виникнення.

Українські автори [1; 2; 3; 5] визначають перфекціонізм як схильність підтримувати надмірні стандарти виконання робіт і пред'являти надмірні вимоги до власної особистості.

Перфекціонізм як риса особистості розглядається в різних формах, як-от:

– активний перфекціонізм (схильність діяти на основі високих стандартів, що мотивують поведінку);

– пасивний перфекціонізм (бездіяльність через надмірне занепокоєння помилками, сумніви щодо дій та схильність до прокрастинації);

– позитивний перфекціонізм (позитивні аспекти перфекціонізму, що відображають високі особисті стандарти та організованість);

– негативний перфекціонізм (перфекціоністська поведінка, що базується на негативному підкріпленні та тенденціях уникання);

– нормальний перфекціонізм (прагнення до розумних та реалістичних стандартів, що призводить до самовдоволення та підвищеної самооцінки);

– невротичний перфекціонізм (прагнення до надмірно високих стандартів через страх невдачі та розчарування в інших).

– об'єктно-орієнтований перфекціонізм (пред'явлення надмірних вимог до інших).

Сучасні дослідження показують, що перфекціонізм – це багатовимірне явище, і його різні компоненти по-різному впливають на процес діяльності та особистісні характеристики людини [1; 2].

Дослідження проявів спрямованості людини на досягнення надзвичайно високих спортивних результатів проводилося на основі характеристик мотивації досягнення успіху та уникнення невдачі, установки на досягнення найвищого можливого результату та суб'єктивного критерію успіху, згідно з яким об'єкти походять від власних прагнень та власних розумових і фізичних здібностей для досягнення поставлених цілей. Конкретним показником зв'язку між мотивацією успіху та мотивацією уникнення невдачі є рівень критерію успіху, сформованого суб'єктом: високий, коли переважає мотивація досягнення.

Перфекціонізм вважається нормальним, коли людина отримує задоволення від своїх зусиль. Вона прагне успіху у своїй роботі, але водночас здатна не відчувати докорів сумління.

Успіх приносить задоволення та підвищує самооцінку. Досягнення реалістичних та розумних цілей приносить задоволення, а емоційне задоволення від улюбленої роботи підвищує професіоналізм та призводить до відмінних результатів. Прагнення до досягнень за нормального перфекціонізму завжди конструктивне.

Патологічний перфекціонізм завжди супроводжується страхом невдачі, тому люди відчува-

ють потребу її уникати. Вони не здатні відчувати задоволення від відмінної роботи, і жодних зусиль не вистачить для цього. Для таких людей кожне завдання є загрозою та викликом їхній самооцінці.

Високий рівень перфекціонізму призводить до особливої вразливості та депресивних симптомів. У результаті виникають компенсаторні поведінкові стратегії, які вимагають дотримання надзвичайно високих стандартів [6].

У цьому контексті актуальним є питання прояву перфекціонізму в спорті, враховуючи вплив особистого ставлення спортсменів, яке спрямовує їх до максимально можливого результату, поєднаного з прагненням досконалості.

Прагнення до досконалості проявляється навіть на ранніх етапах занять спортом, коли юні спортсмени зосереджуються на результаті, а не на процесі. Вони створюють у своїй свідомості картину майбутнього, яка може ускладнити роботу тренера або стати потужним стимулом для спортивної діяльності [9; 10; 11].

Дослідження проявів спрямованості людини на досягнення надзвичайно високих спортивних результатів проводилося на основі характеристик мотивації досягнення успіху та уникнення невдачі, установки на досягнення найвищого можливого результату та суб'єктивного критерію успіху, згідно з яким об'єкти походять від власних прагнень та власних розумових і фізичних здібностей для досягнення поставлених цілей. З огляду на цей критерій людина встановлює допустимі межі щодо відхилень між фактичними та запланованими результатами діяльності [6].

Якщо досягнуті результати не перевищують ці межі, діяльність сприймається як успішна. В іншому випадку, індивід намагається усунути надмірні невідповідності. Або приймається рішення про перегляд критеріїв, або діяльність припиняється, а мета вважається не досягнутою [5].

На основі аналізу літературних джерел та публікацій основними проблемними аспектами, пов'язаними з проявом перфекціонізму в спорті, є неоднозначність його впливу на особистість і діяльність спортсмена через його багатовимірність.

Суть спорту полягає в наявності змагальної стратегії, без якої він утрачає своє справжнє значення. Перфекціонізм є невід'ємною частиною спорту як діяльності, спрямованої на досягнення найкращих можливих результатів у складних умовах змагання та під пильною увагою тренерів, уболівальників та ЗМІ. На всі ці фактори впливають особистісні характеристики спортсмена. Спортсмени демонструють сильніший прояв багатьох особистісних характеристик, особливо тих, що спрямовані на досягнення переваги в спорті та витримування напруги цієї боротьби.

Висновки. Сучасні дослідження підкреслюють багатовимірність перфекціонізму, що визначає неоднозначність впливу різних форм перфекціонізму на результати спортсмена. Зазначається, що перфекціонізм може бути як конструктивним, так

і неконструктивним. Більшість авторів вважають наявність високих особистісних стандартів, високих вимог до власної діяльності та прагнення до успіху конструктивними проявами перфекціонізму.

Страх зробити помилку, страх невдачі, надмірно критичне ставлення до діяльності та тривожність вважаються неконструктивними проявами перфекціонізму.

Конструктивні прояви перфекціонізму в спортсменів корелюють із позитивним ставленням до діяльності, оптимальним емоційним станом, впевненістю в собі в змагальних ситуаціях та орієнтацією на успіх. Неконструктивні прояви перфекціонізму пов'язані з підвищеною напруженістю у спортсменів, підвищеною тривожністю, зниженням впевненості в собі та схильністю до емоційного вигорання. Конкретний вплив перфекціонізму на успіх та особисте благополуччя спортсменів пов'язаний з низкою зовнішніх та внутрішніх факторів.

Перфекціонізм досліджується з огляду на особистісні характеристики спортсменів, як-от самооцінка, мотивація до успіху та уникнення невдач, змагальна тривожність і постановка цілей. Зовнішні фактори, зокрема вплив тренерів та батьків, зумовлений певною ситуацією, вважаються важливими факторами розвитку перфекціонізму й основними причинами його появи та важливими регуляторами його проявів. У процесі підготовки спортсменів тренеру необхідно враховувати ступінь готовності до ухвалення та конструктивного реагування на перфекціоністські вимоги.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Бабчук М. Перфекціонізм як психологічний феномен. *Перспективи та інновації науки*. 2022. Вип. 10(15). С. 369–377.
2. Завада Т.Ю. Перфекціонізм як соціально-психологічна властивість особистості: позитивний і негативний аспекти. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2016. Вип. 38. С. 51–63.
3. Карпенко Є.В. Перфекціонізм як джерело невротизації особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки*. 2016. Т. 1. Вип. 1. С. 30–37.
4. Кириченко Т.Г. Особливості психологічної підготовки атлетів до змагальної діяльності в силових видах спорту. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. Серія 15. 2020. Вип. 8 (128). С. 87–93.
5. Нікітюк В.В. Фактори емоційного вигорання спортсменів. *Ментальне здоров'я*. 2024. № 1. С. 43–47.
6. Brown G.P., Beck A.T. Dysfunctional attitudes, perfectionism, and models of vulnerability to depression. *Perfectionism: theory, research, and treatment* / Ed. G. L. Flett, P. L. Hewitt. *American Psychological Association. Washington*. 2002. P. 231–249.
7. Frost R.O. The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*. 1990. № 14. P. 449–468.
8. Frost R.O., Henderson K.J. Perfectionism and reactions to athletic competition. *Journal of Sport & Exercise Psychology*. 1991. № 13. P. 323–335.

9. Hamachek D. Psychodynamics of normal i neurotic perfectionism. *Psychology*. 1978. V. 15. №. 3. P. 27–33.

10. Hewitt P. Perfectionism in the Self and Social Contexts. Conceptualisation, Assesment and Association with Psychology. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2001. № 5. P. 21–39.

11. Hewitt P., Flett G. Perfectionism in the Self and Social Contexts. Conceptualization, Assessment and

Association with Psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2001. № 5. P. 21–39.

Стаття надійшла у редакцію: 06.11.2025

Стаття прийнята: 21.11.2025

Опубліковано: 22.12.2025